



FC Skanderborg spillestil og curriculum

Procent	Antal blokke/uger	Spillestil
21%	11	Opbygningsspil
19%	10	Afslutningsspil
12%	6	Forsvarsspil
18%	9	Erobringsspil
15%	8	Omstillinger
15%	8	Ferie/restitution
100%	52	

	januar				februar				marts					april				maj				juni				
Uge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Spillestil																										

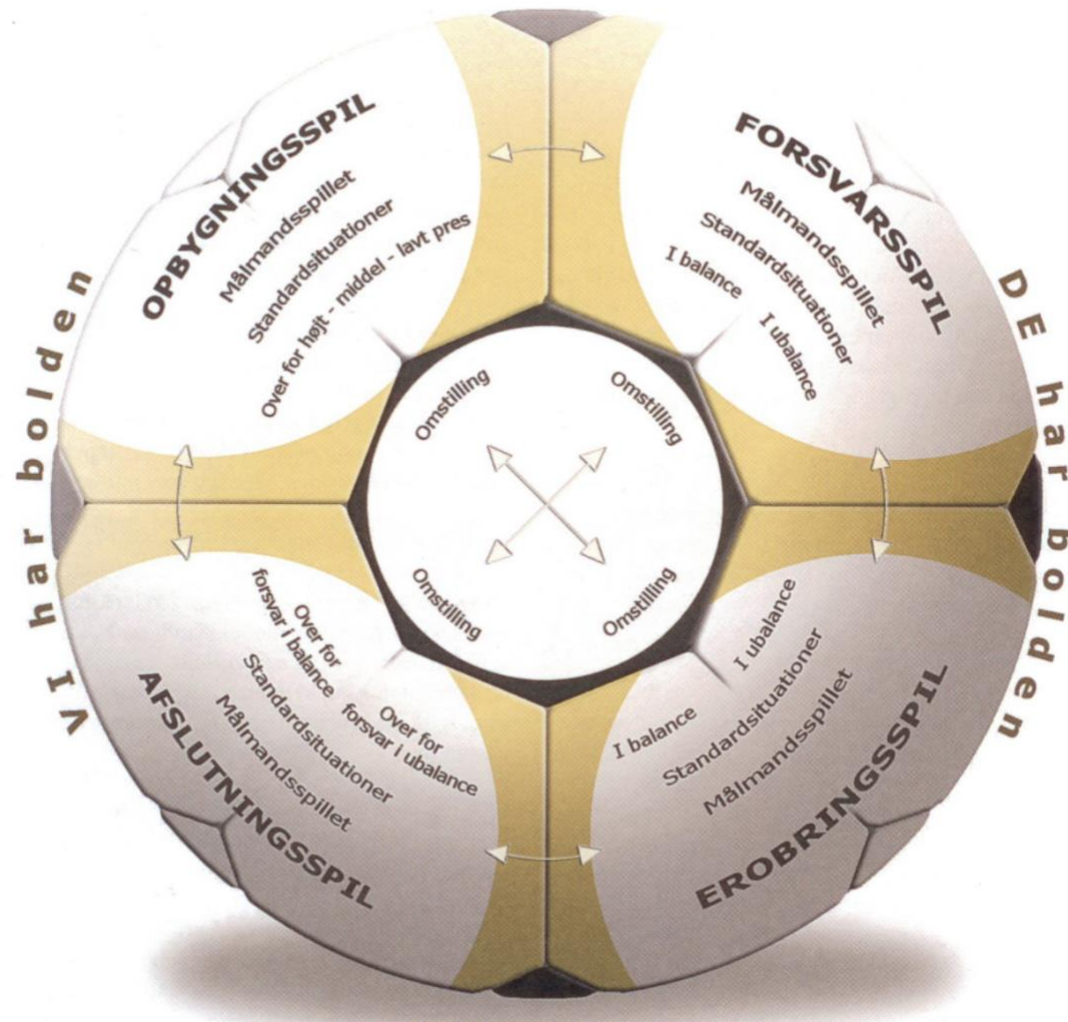
	juli				august					september					oktober				november				december			
Uge	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Spillestil																										

Begrebsafklaring: Spillestilsbold , fase 1 – 2 – 3 , forrum – mellemrum – bagrum , positioner



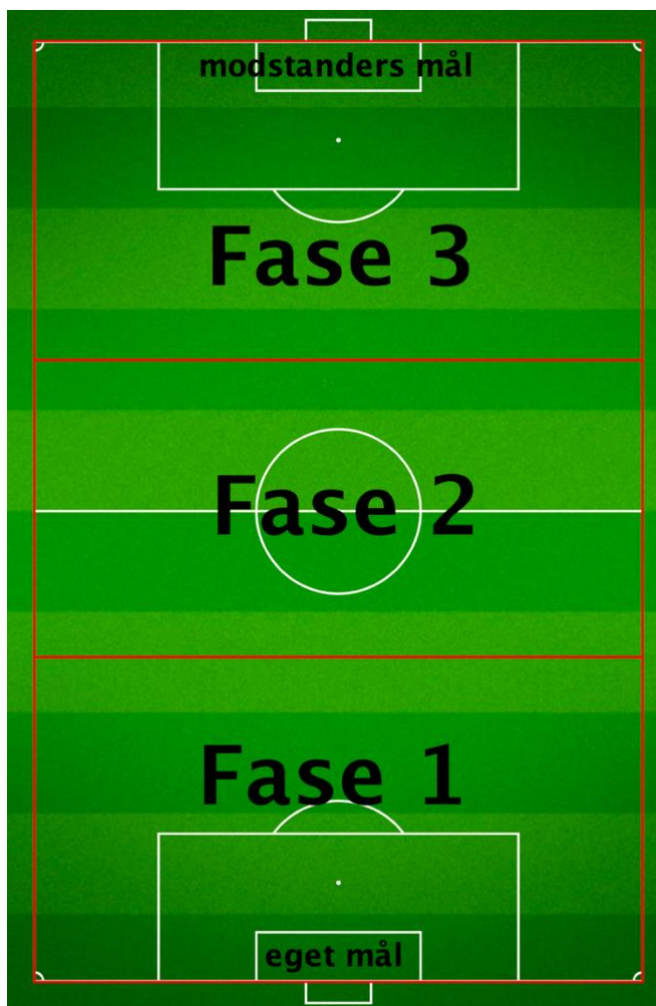
Spillestilsbold

[TILBAGE TIL FORSIDE](#)



Fase 1 – 2 – 3

[TILBAGE TIL FORSIDE](#)



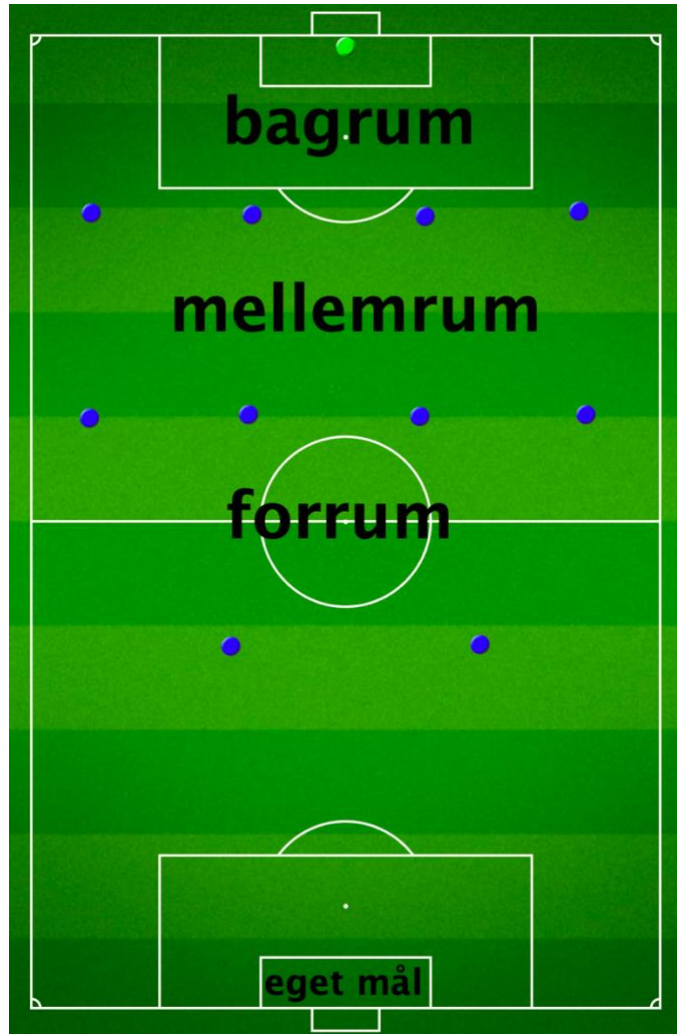
Fase 3 er afslutningsspillet.

Fase 2 er den del af opbygningsspillet, som foregår efter modstanderens første pres er overspillet, og indtil holdet går i afslutningsspil.

Fase 1 er den første del af opbygningsspillet, der skal overspille modstandernes første pres/kæde.

Forrum – mellemrum – bagrum

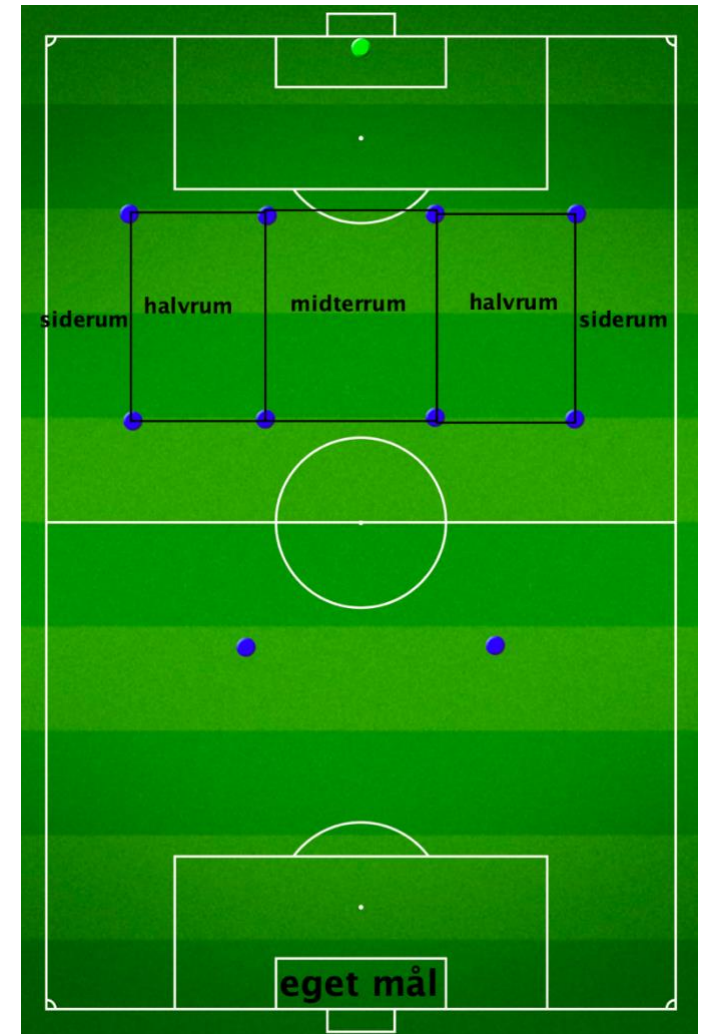
[TILBAGE TIL FORSIDE](#)



Bagrum er den rummet mellem mostanderens målmænd og modstanderens forsvarskæde.

Mellemrum er den rummet mellem mostanderens forsvarskæde og modstanderens midtbanekæde.

Forrum er den rummet mellem mostanderens midtbanekæde og modstanderens angribere.



Positioner

[TILBAGE TIL FORSIDE](#)

Position	Forklaring
1	Keeper
2	Højre back
3	Højre stopper
4	Venstre stopper
5	Venstre back
6	Defensiv midtbane
7	Højre kant
8H	Højre central midtbane
8V	Venstre central midtbane
9	Angriber
10	Offensiv midtbane
11	Venstre kant



Opbygningspil

[TILBAGE TIL FORSIDE](#)

Fase	Træningsprincipper	U13 og frem til senior	U14 og frem til senior	U15 og frem til senior
Fase 1	<p>Spil kort ud fra målmand</p> <p>Halvtliggende vrist</p> <p>Sikre pasninger</p> <p>Løb i rum</p> <p>Skabe numerisk overtal</p>	<p>Arbejde med lange flade og sikre afleveringer.</p> <p>Arbejde med at spille bolden ud på centrale backs retvendt.</p> <p>Målmand arbejder med lange afleveringer (halvtliggende vrist).</p>	<p>Arbejde med løb fra midtbane (6'er og 8'er) fra mellemrum til forrum for at modtage bold og blive retvendt.</p> <p>Arbejde med løb i frie rum.</p>	<p>Arbejd med at baks/wingbacks står højt og bredt. Arbejd med lange udspark under højt pres > skab numerisk overtal ved at midtbane og kant søger boldside ved lange udspark.</p>
Fase 2	<p>Kombinationsspil</p> <p>Spil i trekanter</p> <p>Kommunikation</p> <p>Possession</p> <p>Modsattrettet bevægelse</p> <p>Opbygning fra en side til gennembrud i modsatte</p> <p>Rotation af positioner</p> <p>Overlap</p> <p>Vende spillet</p>	<p>Arbejde med flade og sikre pasninger langs jorden > spil i trekanter</p> <p>Arbejde med hurtig boldomgang.</p> <p>Arbejde med kommunikation.</p> <p>Arbejde med halvtliggende vristspark.</p> <p>Arbejde med at skabe numerisk overtal i halvrum/siderum.</p>	<p>Arbejd med possession i mellemrummet > fasthold bolden.</p> <p>Arbejde med modsattrettede bevægelser for angriber og 8'er/10'er.</p> <p>Arbejde med at løbe fri for boldholder.</p> <p>Opbygning fra en side til gennembrud i modsatte > arbejde med lange diagonalbolde fra ene side til kant i modsatte side</p>	<p>Arbejde med rotation af positioner > 8'er/10'er dækker 6'ers plads, når denne laver dybdeløb. Kant eller midtbane dækker backs plads ved overlap fra back.</p> <p>Arbejde med at vende spillet fra den ene til den anden side gennem 6'er eller central back.</p>

Opbygningsspil generelt

Vores førsteprioritet er at spille bolden ud fra målmanden og spille bolden fladt *igennem* modstanderens kæder.

Står vores modstandere kompakt på midten søger vi at spille udenom i siderum via backs og kanter.

Presser vores modstandere højt med en høj bagkæde søger vi den høje bold over en eller flere af modstanderens kæder.

Opbygningsspil Fase 1

Spil kort ud fra målmanden ved lavt/mellem pres

1. Målmand spiller på en af de to centrale baks, som står så bredt som muligt i målmandsfeltet eller bredt lige uden for målmandsfeltet. De centrale backs forsøger at modtage bolden retvendt. Centrale backs skal turde at drive bolden op i forrummet, hvis de har plads. Har de ikke plads spiller de bolden på midtbanespiller (6'er eller 8'er) som søger ned i forrummet. Det søges at spille med de længst mulige flade og sikre afleveringer.
2. Backs/wingbacks skubber så langt op som muligt, men så de stadig er spilbare for central backs eller midtbane.
3. Midtbane (6'er og 8'er) starter i mellemrummet (ca. midten af banen) og bevæger sig ned forrummet i boldside for at modtage bolden.
4. Angribere skubber op på modstanders forsvarskæde.

Spil langt ud fra målmanden ved højt pres

1. Målmand sparker bolden op i en af siderne, hvor midtbane (6'er eller 8'er) og kant samles for at modtage bolden. Back placerer sig som støttespiller. Midtbane eller kant forsøger at modtage bold retvendt og spille frem på angriber. Kan det ikke lade sig gøre lægges af til back.

Opbygningsspil Fase 2

1. Spillerne i mellemrummet skal søge at modtage bolden retvendt eller forsøge at blive retvendt på 1. berøring.
 - a. Hvis det ikke er muligt at blive retvendt, spilles bolden i støtte på anden spiller.
 - b. Hvis det ikke er muligt at blive retvendt og ej heller muligt at spille i støtte på anden spiller, skærmes bolden eller der dribles ud af pres til det er muligt at spille støttespiller eller blive retvendt.
2. Kanter, 8'er, 10'er og angribere bevæger sig i mellemrummet ved at søge tomme rum og derved skabe spilmuligheder for boldholder.
3. 6'ere positionerer sig i forrummet, således at spillere i mellemrummet kan spille tilbage på 6'ere som kan fastholde og/eller vende spillet fra den ene side til den anden. Derudover sikrer 6'ere restforsvaret. Løber en 6'ere i dybden skal der ske rotation af pladser, så 6'erens position dækkes af en kant, en 8'er eller en 10'er.
4. Backs/wingbacks skubber op i mellemrummet og deltager i opbygningsspillet ved at skabe bredde i spillet. Vi søger numerisk overtal i denne ene side for derefter at vende spillet med en lang, høj diagonalaflevering til back/wingback, som står bredt i modsatte side.
5. Centrale backs falder ca. 20 meter i forhold til 6'ere. Der kan spilles tilbage på centrale backs for at fastholde bolden og/eller vende spillet.



Afslutningsspil

[TILBAGE TIL FORSIDE](#)

Fase	Træningsprincipper	U13 og frem til senior	U14 og frem til senior	U15 og frem til senior
Fase 3	Direkte spil Dybdeløb Cutback Afslutninger Overlap Indlæg Bevægelse i mellemrum Modsatrettet bevægelse	Arbejde med stikninger og dybdeløb i bagrummet; gerne på tværs af forsvarszoner. Arbejde med cutbacks ved gennembrud i siderummet. Arbejde med afslutninger højt i det korte hjørne og fladt i det lange hjørne.	Arbejde med overlaps mellem kant og midtbane. Arbejde med indlæg og de fire løb på indlæg (forreste stolpe, målmand, bagerst, straffepletten) Arbejd med afslutninger fra distancen.	Arbejde med 10'erenes bevægelse i mellemrum; herunder hurtig boldomgang. Arbejde med modsatrettede bevægelser ved at angriber laver modløb for at skabe plads til dybdeløb hos 10'er.

Afslutningsspil generelt

Vi stræber efter at være hurtige på bolden og i vores pasningsspil; dvs. vi er hurtige i vores eksekveringer (hurtige i tanke og handling).

Vi er direkte i vores spil og prioriterer at spille dybt før vi spiller bredt.

Vi spiller med få berøringer og aktioner med flere berøringer skal være fremadrettet og i fart.

Der prioriteres sikre afslutninger inden for rammen frem for præcision. Vi skal tvinge målmanden til at redde bolden ved at sigte på mere af målet. Intet skud har en chance for at blive til et mål, hvis det ikke rammer mellem stolperne og under overliggeren.

Afslutningsspil overfor forsvar i balance

1. Ved afslutningsspil i midterrum og halvrum søger vi de dybe pasninger og afleveringer direkte ned i banen. Vi laver dybe løb foran boldholder for at skabe rum og chancer. De tre forrestes løber som følger. To spillere laver hurtige dybdeløb, gerne på tværs af modstanderes forsvarszoner. Den tredje laver modløb for boldholder for at indgå i kombinationsspillet. Det kan fx være angriberen der laver modløb for at skabe plads i dybden til kant og 10'eren. Vi udfordrer én mod én hvis muligheden opstår. Vi skyder fra distancen for at trække modstanderen frem.
2. Ved afslutningsspil i siderum skal kanter udfordre. De skal udnytte overlap og sideskift (høj diagonalbold fra modsatte side) til at udfordre 1 mod 1, så snart muligheden byder sig. Ved gennembrud i siderum søges afslutningen direkte mod mål. Er dette ikke muligt søges baglinje med henblik på cutback eller indlæg. Ved indlæg sendes fire spillere i feltet:
 - a. 1 mod forreste stolpe
 - b. 1 mod målmand
 - c. 1 bagerst
 - d. 1 omkring straffesparkspletten – ofte 10'eren
3. 6'eren placerer sig ved buen af felt for at modtage andenbolde.
4. Afslutninger prioriteres fladt i det lange hjørne, eller højt i det korte.

Afslutningsspil overfor forsvar i ubalance

Søg den direkte vej til målet og hold gerne bolden centralt. Der søges meget hurtig og sikkert pasningsspil. Søg altid af få afsluttet angrebet med skud på mål.



Forsvarsspil

[TILBAGE TIL FORSIDE](#)

	Træningsprincipper	U13 og frem til senior	U14 og frem til senior	U15 og frem til senior
Balance	1 mod 1, vinkelpres 1 op og tre under Kompakthed Pumping Zoneforsvar Rotation af positioner.	Arbejd med 1 mod 1 > vinkelpres så modstander tager bolden på defensiv fod. Arbejd med 1 op og 3 under > pres, støtte og sikring.	Arbejd med kompakthed > sideforskydning i bredderetningen. Arbejd med pumping > skub op og træk offside, kompakthed i længderetning. Arbejd med rotation af positioner.	Arbejd med zoneforsvar med områdeopdækning.
Ubalance	Tilbageløb Firmandsblok Højt pres og andenbolde	Arbejd med tilbageløb og bremse modstander.	Arbejd med firmandsblok i restforsvar (sammen med omstillinger).	Arbejd med forsvar under højt pres > kom ud til andenbolde.
Eget felt	Forsvar mod indlæg Forsvar mod hjørnespark		Arbejde med forsvar på indlæg > dæk løb i bageste rum modsat bold.	Arbejd med forsvar mod hjørnespark.

Forsvarsspil generelt

Find det stærke ben og sæt det ud af spil. Sætter man det stærke ben ud af spil, ved mange ikke, hvad de skal gøre. Den nemmeste måde at forsvare på er, at sørge for at modstanderen har bolden på hans/hendes svageste fod.

De centrale backs skal holde sig centralt og dirigere forsvaret.

Vi dækker zoneforsvar med områdeopdækning (spillerne dækker et bestemt område på banen og bevæger sig udelukkende i forhold til medspillere) med undtagelse af eget felt, hvor vi dækker zoneforsvar med spillermarkering (spilleren placerer sig i et bestemt område og bevæger sig i forhold til nærmeste modspiller > mand-mand).

Vi går altid +1 i restforsvar. Dvs. har modstanderen to angrebsspillere dækker vi med to centrale backs bag disse og en back eller 6'er i restforsvar foran disse.

Forsvarsspil i balance

1. I forsvarsspillet bevæger vi os i prioriteret rækkefølge efter
 - a. Bold (øjne på bold, aggressive på bold)
 - b. Medspiller (stå kompakt; læs nedenfor)
 - c. Modstander (følg medspiller og brems hans/hendes fremadrettede løb)
2. Vi spiller efter forsvarsprincipperne:
 - a. Pres-støtte og sikring med 1 frem og tre under (presfirkant) > spiller tættest på boldholder går i direkte pres ved at tvinge bold til dårlige fod, to spillere går i støtte og sidste går i sikring og dækker den lange pasning ud af pres.
 - b. Vi sideforskyder efter bolden og står kompakt primært i bredderetningen med 10-15 meter mellem spillerne.
Back modsat boldside sideforskyder ind i banen til han når på linje med bageste stolpe på den nederste 1/3 af egen bane. Back må kun sideforskyde længere over, hvis han/hun er sikker på at kunne erobre bolden, eller for at forhindre en scoring.
Center back modsat boldside sideforskyder til forreste stolpe på den nederste 1/3 af egen bane. CB må kun sideforskyde længere

- over, hvis han/hun er sikker på at kunne erobre bolden, eller for at forhindre en scoring.
- c. Horizontal afstand i bagkæde skal være, så der ikke kan spilles imellem dem. Centerbacks står dybest og tager de primære løb på modstanderes dybdebolde.
 - d. Vi skubber op (pumping) og står kompakt sekundært i længderetningen med 10-15 meter mellem kæderne fra midten og op. Vi står tættere på egen banehalvdel med ca. 8-10 meter.
3. Vi prioriterer den centrale del af banen over siderne – specielt i eget felt. Vi presser ud af i forsvarsspillet.
 4. Støttespiller til backs/wingbacks er centrale stopper og alternativt 6'er. Hvis en central stopper presser op eller ud roteres der på positioner således at en 6'er falder ned i midtforsvaret.

Forsvar i ubalance

1. Vi falder hurtigt og forsvarer bagrummet centralt. Vi forsøger at skabe en firmandsblok ved at fylde op med nærmeste spillere.
2. Er vi i overtal går spiller nærmest boldholder i pres på bold > bevægelse med bold og modstander og forsøger at bremse bolden, så vi kan komme i balance.
3. Sørg for altid at have en mand på anden- og tredjebolde.

Forsvarsspil i eget felt

1. I eget felt står vi kompakt og presser udad.
2. På modstanders indlæg skal vi altid have en spiller (back) i bageste rum modsat boldside, og vi er opmærksomme på løb i ryggen.
3. På hjørnespark holdes 2-3 offensive spillere fremme for at skabe plads i målfeltet til keeper og for at gøre klar til omstilling. De offensive spillere skal stå med god afstand i bredden for at øge sandsynligheden for at komme i en 1 mod 1 situation eller sekundært for at binde flere af modstanderens forsvarsspillere. Vi behøver ikke være i numerisk overtal i feltet på hjørnespark.

Erobringsspil

[TILBAGE TIL FORSIDEN](#)

	Træningsprincipper	U13 og frem til senior	U14 og frem til senior	U15 og frem til senior
Balance	Pressignaler 1 op og tre under Højt pres Timeglasmodellen	Arbejd med pressignaler > beslutningstagen i forhold til hvornår vi igangsætter et pres	Arbejd med 1 op og tre under > spiller tættest i direkte vinkelpres, to i støtte og en i sikring Arbejd med højt pres på modstanders igangsætninger	Arbejd med timeglasmodellen > pres med udgangspunkt i 9'er på modstanders banehalvdel og med udgangspunkt i 6'er, 8'er eller 10'er på egen banehalvdel
Ubalance	Genpres Aktion efter genpres	Arbejd med genpres > høj intensitet og arbejdsiver i 5-6 sekunder efter boldtab	Arbejd med at falde ned i balanceret erobringsspil efter boldtab	

Erobringsspil generelt

Vi går altid i pres (erobringsspil) med minimum de fire nærmeste spillere. Når vi går i pres, er vi aggressive og det foregår i sprint.

Når vi er i fasen ”erobringsspil” er hele holdet i fasen og vi arbejder som en enhed.

8’er eller 10’er er ansvarlig for at påbegynde erobringsspillet.

Vi er aggressive på bolde der spilles ind centralt.

Erobringsspil i balance

1. Der afventes pressignal som er:

Primære

- a. Bolde undervejs, især langsomme, høje eller hoppende bolde
- b. Bolde der spilles ind centralt i banen når vi er på modstanders banehalvdel

Sekundære

- c. Dårlig teknik hos modstander > hvis der er en modstander er fx har mangel på kontrol ved modtagelse
- d. Hvis modstander er fejlvendt ved boldmodtagelse
- e. Pasning på defensiv fod

2. Vi presser samlet som hold. Vi går altid minimum fire spillere i pres > 1 op og 3 under.

- a. Spiller tættest på boldholder går i direkte pres > presvinkel så modstander skal tage bold til dårlige fod, og vi tvinger bolden hen hvor vi ønsker det.
- b. Spiller to og tre næst-tættest på boldholder går i støtte > lukker nærmeste modstandere, der er spilmulighed for modstanders boldholder.
- c. Spiller fire går i sikring > skærer afleveringsvinkler af til modstanderens medspillere og lukker den lange aflevering ud af pres
- d. Resten af holdet står kompakt og i tæt markering. Ender presset ikke med en bolderobring falder vi ned i et balanceret forsvar

med nyt pressignal for øje.

3. Vi inviterer modstanderen til at spille kort ved igangsætninger. Går vi i højt pres på modstanders igangsætninger, presser vi altid mindst fire mand, og vi presser i vinkel.
4. Vi presser ud fra timeglasmodellen. Dvs. at vi på modstanders og egen banehalvdel (ikke længere ned end eget felt) gennem vores pres gerne vil skære banen og lukke en side af for modstanderen. Når vi har lukket en side af, vil vi gerne lokke modstander til at spille ind centralt i banen. Vi søger bolderobring central i banen ved at være aggressive på bolde, der spilles ind centralt.
 - a. På modstanders banehalvdel foregår dette i et samarbejde mellem kanter, 8'er/10'er og 9'er. Det er som udgangspunkt 9'er som skærer banen ved at lægge første pres.
 - b. På egen banehalvdel foregår det i et samarbejde mellem backs/wingbacks og 6'er/8'er og 10'er. I siderum er vores backs/wingbacks aggressive på bolden.

Erobringsspil i ubalance

1. De nærmeste tre spillere går i genpres i 5-6 sekunder. Genpresset skal være med høj intensitet og arbejdsiver. Genpresset har to formål:
 - a. At erobre bolden
 - b. At vinde tid så resten af holdet kan komme i balance og der kan etableres et balanceret erobringsspil.

Omstillinger

[TILBAGE TIL FORSIDE](#)

	Træningsprincipper	U13 og frem til senior	U14 og frem til senior	U15 og frem til senior
DE-VI	Lang pasning ud af pres Første pasning fremad Bevægelse foran boldholder Hold bolden centralt	Arbejd med at lave lange pasninger ud af presset ved bolderobring. Arbejd med at første pasning ved bolderobring er fremad i banen.	Arbejde med bevægelser foran boldholder ved bolderobring > løb i tomme rum.	Arbejde med at holde bolden centralt og skabe løb på begge sider af boldholder ved bolderobring > arbejde med hurtig eksekvering.
VI-DE	Genpres	Arbejde med bolderobring ved genpres i 5-6 sekunder efter boldtab > tre nærmeste spillere i pres, stop fremadrettede afleveringer	Arbejde med at resterende hold kommer i balance mens to nærmeste genpresser. Arbejde med kommunikation	

Omstillinger generelt

Ved omstillinger fra DE-VI søger vi hurtigst muligt det direkte spil ved en bold dybden. Hvis det ikke lykkedes, går vi til opbygningsspil. Spil hurtigt og hold bolden centralt. Lav løb for boldholder for at skabe pasningsmuligheder og frie rum.

Ved omstillinger fra VI-DE laver spillere tættest på bold genpres med formål det primære formål at erobre bolden og det sekundære formål at holdet får tid til hurtigt at komme i balance i forsvaret.

Omstillinger DE-VI

1. Ved første pasning efter bolderobring spil hurtigt væk fra erobringsområdet efter følgende prioriteringer.
 - a. Første prioritet: Sikker pasning til fjernest mulige spiller for at flytte bolden væk fra presset
 - b. Anden prioritet: Lave pasning fremad i banen
2. Vi søger det direkte spil ved at forsøge den fremadrettede bold og komme i afslutningsspil. Vi holder bolden centralt for at skabe flest muligheder på begge sider af boldholder.
3. Er det ikke muligt at få fremadrettet spil er fokus at fastholde bolden og gå i opbygningsspil.

Omstillinger VI-DE

1. Første prioritet når vi mister bolden er at lave et hårdt genpres på 5-6 sekunder med det formål at erobre bolden. Vi laver genpres ud fra følgende principper.
 - a. Genpres med stor aggressivitet og stor arbejdsindsats > vi sprinter i genpres med minimum nærmeste tre spillere.
 - b. Luk ned for modstanderens fremadrettede afleveringer.
2. Anden prioritet når vi mister bolden er at lave hårdt genpres 5-6 sekunder med det formål at forsvaret kan komme i balance > de nærmeste to spiller går i aggressivt genpres for at skabe tid til at resten af holdet kan falde ned i balance.