



## Spillestilslektion 5: Tre-skridts-reglen

Når dit hold har bolden, er du enten den ene spiller, der har bolden, eller en af de ti, der kan hjælpe boldholder. Ofte kan du (og bør du) skifte frem og tilbage mellem de to roller inden for få sekunder.

Hver eneste gang bolden forlader dine fødder, er du nødt til at skifte rolle. Du skal med det samme gå fra at være den, der afleverer, til at være en pasningsmulighed. Derfor følger smarte spillere *tre-skridts-reglen*.

Når du har lagt en pasning, vil din modspiller ofte følge bolden og dermed løbe i boldens spor. Som om den trækker ham efter sig i en snor. Ved at følge bolden er han kommet mellem dig og den spiller, du har afleveret til. Det betyder, at du nu står i skyggen. Heldigvis er det nemt at rette op på. Ofte skal man bare tage tre skridt til en af siderne for at komme ud af skyggen. Tag de tre skridt med det samme, så bliver du hurtigt en spilmulighed for din medspiller igen.

Hver gang nogen afleverer bolden, skal de med det samme tage mindst tre skridt til siden for at blive åben igen. Hvis man ikke gør det, stopper vi spillet og giver bolden til det andet hold.

For smarte spillere, som gerne vil have bolden, er (mindst) tre skridt en rigtig værdifuld vane.

Se spiløvelse til at træne *tre-skridts-reglen* 



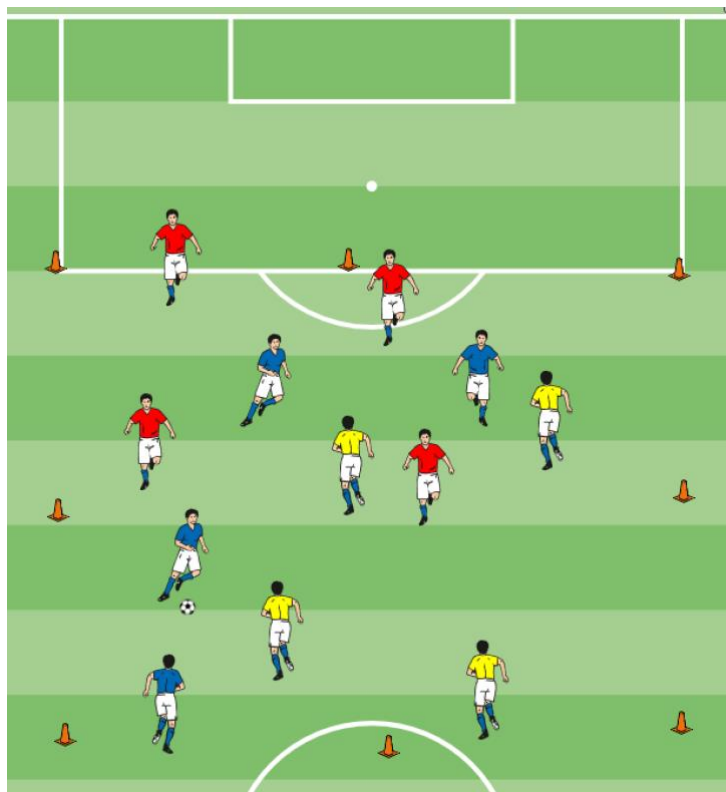
## Spiløvelse: Possession 31

### Beskrivelse

Lav en bane på 20 x 30 meter. Banens størrelse kan justeres i forhold til aldersgruppe og antal spillere.

Del dit hold ind i tre grupper á fire spiller. På figuren er et gult, et blått og et rødt hold.

Det er et possessionspil, hvor to hold er sammen mod et. Til at starte med skal blå og rød holde bolden væk fra gul. Hvis fx det blå hold mister bolden eller skyder den ud af banen, skal gul og rød med det samme prøve at holde bolden væk fra blå. Der spilles frit spil, og der er dermed ikke begrænsninger på antal berøringer.



Hvis en spiller fra et af de to boldbesiddende hold fuldfører en pasning med kun én berøring, får begge de to boldbesiddende hold et point. Dvs. hver eneste point tæller med i de to boldbesiddende holds score. Målet med spillet er at være det første hold, der får 31 point.

### Fokuspunkter

Fokus med spillet er at spille hurtigt ved at

– bruge tre-skridts-reglen: hver gang du har afleveret, skal du flytte dig til et nyt område ved minimum at tage tre skridt

– vær hurtig i din eksekvering på bolden ved at bruge så få berøringer som muligt

### Progression

Sæt maksimalt tre berøringer på.