



Spillestilslektion 2: At løbe for boldholder

Et hul er den linje, der løber mellem flere spillere (som regel fra det andet hold) eller mellem spillere og sidelinjen. Denne linje kan bolden følge uden at blive blokeret af de andre. Når en spiller har bolden, er der altid et hul, som han/hun kan spille i (medmindre han/hun er helt omringet). Hvis en medspiller vil have bolden, må vedkommende arbejde for at komme hen i et af de huller. Fordi fodbold er et flydende spil, ændrer det sig hele tiden, hvor der er et hul. De dukker op, forsvinder og dukker op igen.

En smart spiller kan afkode de kroppe, der står mellem ham/hende selv og bolden. Han/hun kan finde de huller, der giver boldholderen den bedste chance for at aflevere bolden. Og han/hun (og det er det vigtigste) vil *arbejde* for at nå hen til et af de huller.

Intet er mere vigtigt for os, end hvor hurtigt vi spiller. Evnen til at flytte bolden hurtigere, end de andre kan løbe og komme på plads, er den bedste måde at skære dem midt over på. Vil man være hurtig til at flytte bolden, skal boldholder være hurtig til at tage et valg. Hvis boldholder skal kunne være det, skal der være spilmuligheder, når han/hun får bolden. Og det kræver, at medspillerne er hurtige til at se hullerne og løbe hen i dem.

Vi vil ofte gerne have vores spillere til at spille med én berøring. Det kan man ikke, hvis man ikke har medspillere, der giver boldholder gode spilmuligheder. Især i den retning man vender. Hvis bare én medspiller finder et hul i den retning, kan man sende bolden videre med en enkelt berøring. Og man kan ikke spillere hurtigere end med én berøring.

At finde et hul burde være enkelt. Det kræver kun én ting: indlevelse. Du skal leve dig ind i hovedet på den spiller, som skal til at få bolden. Spørg dig selv: *"Hvis jeg var ham/hende, og jeg gerne ville spille med én berøring, hvor ville jeg så have min holdkammerat til at være?"*. Du vil ikke have ham/hende til at stå bag en modstander. Du vil have ham hen i et hul mellem modstandere. At finde det hul er trin 1.

Trin 2 er rent faktisk at bevæge dine fødder, så du når hen til det hul. Du skal bare spørge dig selv, om du vil have bolden. For du får den ikke, hvis du står bag en modspiller. Bolden kan ikke bevæge sig gennem modspillere, men kan godt bevæge sig gennem et hul. Hvis du gerne vil have bolden, så gør det nemt for din holdkammerat og løb hen i det hul.

Se spiløvelse til at træne *at løbe for boldholder* 📌



Spiløvelse: 6v6 + 2 med fokus på bevægelse

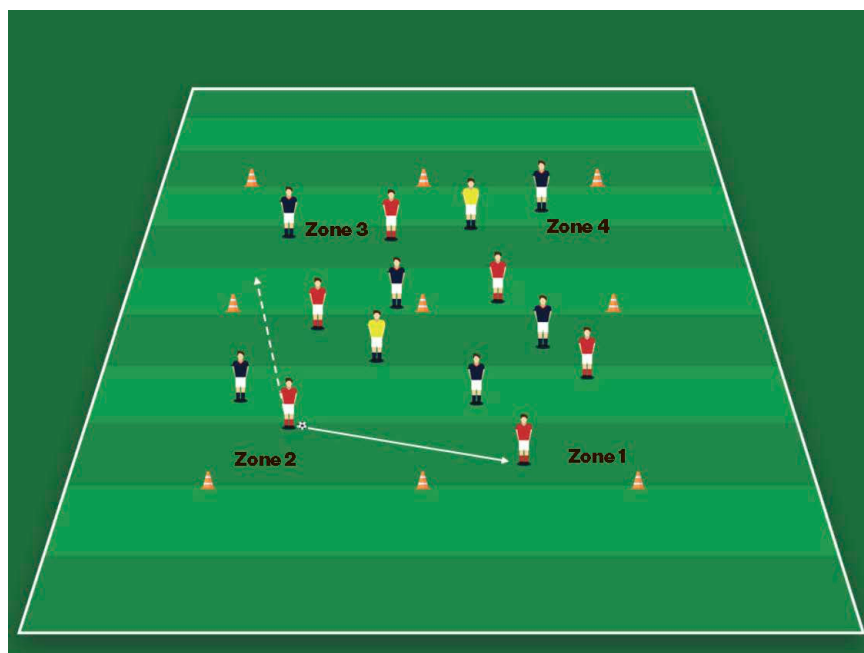
Beskrivelse

Opstil en firkant på ca. 20 x 20 meter og opdel den i fire zoner.

Lav to hold med 6 spillere på hvert hold + to jokere.

Det er et possessionspil med fokus på bevægelse efter hver aflevering. Der spilles frit spil i den store firkant og det handler om for hvert hold at være i boldbesiddelse. De to jokere er altid med det boldbesiddende hold.

Der gælder specielt, at den spiller på det boldbesiddende hold der netop har afleveret bolden, skal flytte sig til en ny zone, som ikke er den bolden er spillet ind i. Spilleren i zone 2 på figuren der lige har afleveret bolden, skal altså enten løbe til zone 3 eller zone 4. Med dette løb væk fra det område bolden er i, skabes der frie rum som medspillere (som kommer fra en anden zone) kan benytte.



Fokuspunkter

Spillernes bevægelse er en vigtig del af fodbold, men er samtidig for mange fodboldtrænere et område hvor der let kan opstå frustration. Med denne træningsøvelse tvinger du spillerne til hele tiden at flytte sig til nye områder, og du kan derved over tid gøre dette til en ubevidst handling.

– fokuspunkt 1: beslut dig for hvor du vil løbe hen > tænk på hvor det er bedst for boldholder eller ham/hende der om lidt modtager bolden, at du løber hen

– fokuspunkt 2: accelerer og løb i højt tempo til det område du har besluttet dig for > formålet er primært at slippe fri for din modstander og blive spilbar og sekundært at trække en modstander væk fra det område du står i for at skabe plads/rum som dine medspillere kan løbe ind i

Husk at insistere på kvalitet i pasningsspillet!

Progression

- Størrelse på banen kan justeres
- Sætte antal på berøringer
- Fjern en eller to jokere.