



FC Skanderborg Holdudvikling

At vinde et mesterskab (statistik over en hel sæson)

- ★ Holdet der har bolden mest, vinder mesterskabet (over 60 % possession, 85 % succesfulde pasninger i fase 1 +2 og 42 % succesfulde pasninger i Fase 3)
- ★ Holdet der har det bedste forsvar, vinder mesterskabet (fleste erobringer og lukke færrest mål ind)
- ★ Holdet der har de bedste afslutninger, vinder mesterskabet (65 % af alle mål scores på 1. touch og 89% under 1 meters højde)

Vi skal spille **FCS (Fremadrettet - Cool - Spilstyrende)** med **Vindermentalitet**.

F - FREMADRETTET forsvarsspil/erobringsspil i konstant 3 sekunders pres/genpres på bolden

Mindst 100 erobringer

- 40% af erobringerne på modstanders banehalvdel

C - COOL i afslutninger

Mindst 25% effektivitet i afslutninger > mindst 3 mål/12 afslutninger

- 60 % afslutninger fladt i feltet (forreste, bageste, cut-back)
- 25 % afslutninger højt uden for feltet
- 15 % afslutninger på dødbolde

S - SPILSTYRENDE i højt teknisk tempo i alle aktioner og pasninger

Mindst 90% gode pasninger i højt tempo

- Fase 1: SPIL hurtigt og fladt forbi/væk fra pres = mindst 95 % gode pasninger
- Fase 2: SPIL i højre/venstre side og end modsat "Lynet" = mindst 20 gange
- Fase 3: SPIL dybt IGennem modstandernes forsvar = mindst 20 gange
- Fase 1 > Fase 3: Spil dybt OVER modstanders forsvar = MAKSIMALT 10 gange (diagonalt)

Vindermentalitet som kræver vi har positiv/konstruktiv reaktion efter fejl-aktioner og vi har 100% fokus på egne aktioner og ikke fokus på vilkår (dommer, vejret, modstander, baneforhold, tilskuere osv.), som vi ikke kan gøre noget ved.



Erobringsspil (deres bane)

EROBRE ved konstant 3. sek. pres på bolden

- 1.EROBRE ved høj bold
- 2.EROBRE ved dårlig aktion
- 3.EROBRE centralt (kant pres)
- 4.EROBRE ved preslinjen (midtercirklen)

Forsvarsspil (vores bane)

FORSVAR mål og rum

1. FORSVAR MÅLET bagved bolden og under mål
- 2.FORSVAR BAGRUM mod bolde over/gennem bagkæden
- 3.FORSVAR MELLEMRUM mellem forsvar og midtbane
- 4.FORSVAR FORRUM - angriber lukker på tværs
- 5.FORSVAR DØDBOLDE under mål

Afslutningsspil

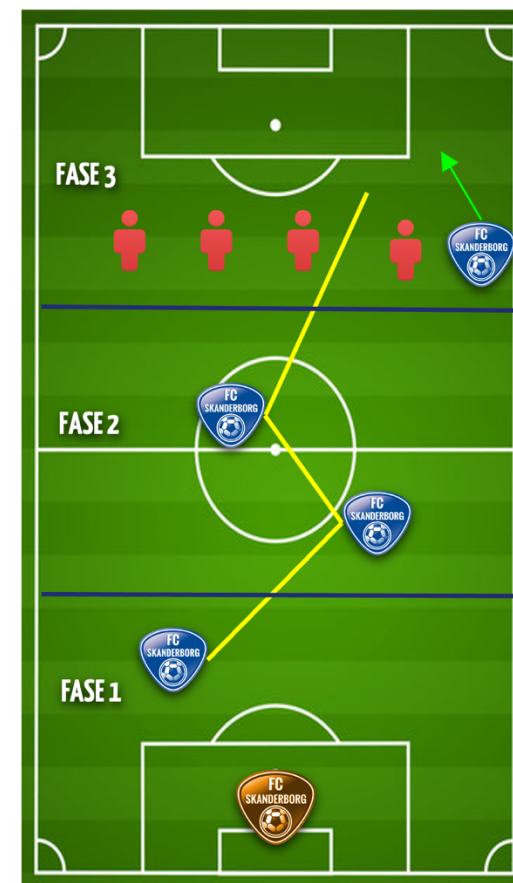
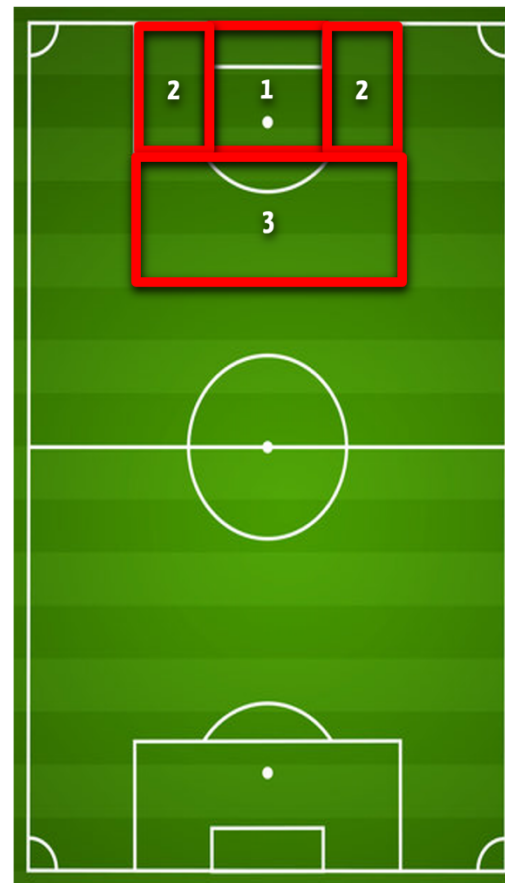
AFSLUT altid hvert angreb

1. AFSLUT fladt i feltet (1.forreste, .2.bageste, 3.cut-back)
- 2.AFSLUT fladt/højt på siden i feltet
3. AFSLUT højt uden for feltet
- 4.AFSLUT på dødbolde

Opbygningspil

SPIL efter at score gennem stationer

- 1.Fase 1 - SPIL hurtigt og fladt forbi pres
- 2.Fase 2 - SPIL i højre/venstre side og modsat "lynet"
- 3.Fase 3 - SPIL dybt gennem modstander forsvar
- 4.Fase 1 > Fase 3: SPIL OVER modstanders forsvar



Erobringsspil – DE har bolden på deres banehalvdel

1.EROBRE ved høj bold

Målspark må IKKE sættes kort i gang. Bolden må ikke sparkes over CM som header bolden frem til OFM.



2.EROBRE ved dårlig aktion

3 sek. pres på bolden tvinger modstanderen til dårlige aktioner. 5-10 meters afstand mellem hæderne.



3.EROBRE centralt

KANT pres. Bolden må ikke spilles uden om KANT. Sideforskydning til midten. CM i midtercirkeln.



4.EROBRE ved midten

Start KANT presset på midten og derved tvinge modstanderen til at spille baglæns eller sparke langt.



Forsvarsspil – DE har bolden på vores banehalvdel

1.FORSVAR MÅLET bagved bolden og under mål

Bolde må IKKE spilles under mål til afslutning.



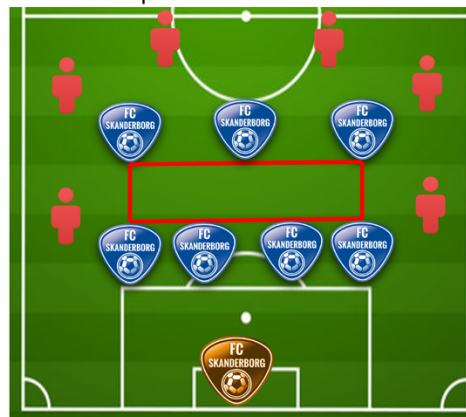
2.FORSVAR BAGRUM mod bolde over/gennem baghæden

Bolden må IKKE spilles ind i bagrum over/gennem baghæden



3.FORSVAR MELLEMRUM mellem forsvar og midtbane

Bolden må IKKE spilles ind i mellemrum



4.FORSVAR FORRUM - angriber lukker på tværs

Bolden må IKKE spilles ind i forrum.



Afslutningspil – VI har bolden

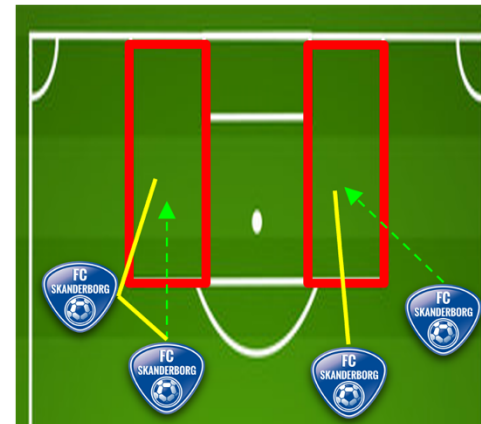
1. Fase 3 - SPIL dybt gennem modstanders forsvar
DRIV bolden fremad mod målet.
LØB overhaling og aggressive dybe løb mod målet.



2. AFSLUT fladt i feltet (1. Forreste, 2. Bagerste, 3. Cut-back)
 Hårde flade indlæg i fædderne



3. AFSLUT fladt/højt på siden i feltet
 Tid (hårdt i kort hjørne) Rum (fladt i fjerne)

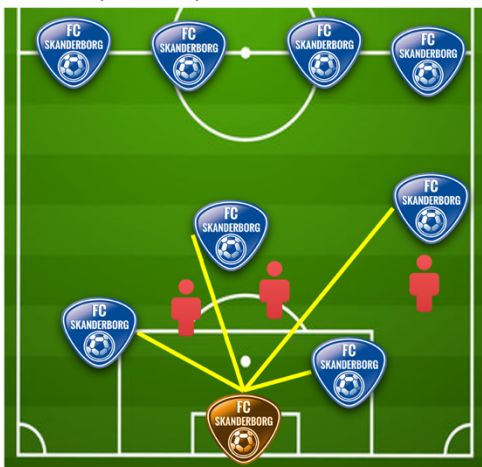


4. AFSLUT højt udenfor feltet
 Spark i løbet/retvendt mod målet (overkroppen retning mål)



Opbygningspil – VI har bolden

1. Fase 1 - SPIL hurtigt og fladt forbi pres
 SPIL altid hurtigt igangsætning til retvendt spiller.
 SPIL med numerisk overtal: 1+4 > 6 over midten.
 Mod til at spille bolden op centralt.



2. Fase 2 - SPIL i højre/venstre side og modsat "lynet"
 SPIL fremad hvis man retvendt/bagud med mand i ryggen.
 SPIL i højt tempo/max 2 berøringer.



3. Fase 1 > Fase 3: SPIL OVER modstanders forsvar
 Spil bolden OVER deres Back/CF
 Spil efter modsatte kant (diagonal)



Afslutning Teknik

1. Kig KUN på bolden
2. Hvor du rammer bolden bestemmer retningen (siden, midten, under)
3. Foden spændes før, under og efter sparket.
4. Støttebenet placeres ved siden af bolden.
5. Før sparkefoden igennem bolden.
6. Armene op, imens sparket udføres for at holde balancen.

DE > VI

1. ANGRIB CENTRALT

VI SKAL drive/spille bolden fremad CENTRALT hurtigst muligt og afslut indenfor 10 sekunder.



2. ANGRIB med OVERHALINGER

VI SKAL lave overhalinge og aggressive dybe løb mod målet.



3. ANGRIB med INDLÆG

VI SKAL spille bolden ned gennem forsvarret og til indlæg/afslutninger.



VI > DE

1. BAGVED bolden

VI SKAL altid have 1+3 spillere bagved bolden.



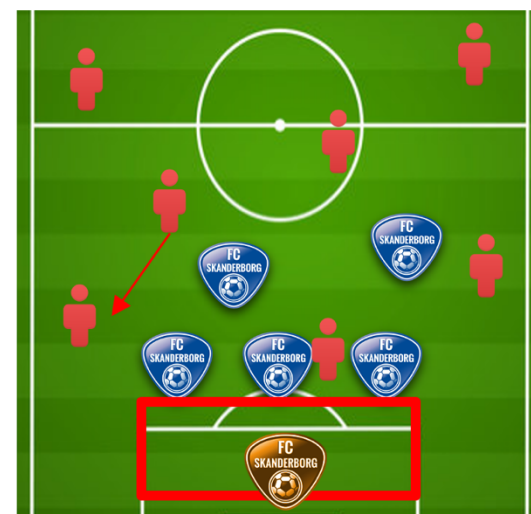
2. GENERØBRE/SPILSTOP

VI SKAL på 3 sek. generobre bolden/spilstop.



3. FORSVAR målet

VI SKAL undgå bolde gennem bagkæden.



Formationer - 11 mande

4-3-3



3-4-3



Formationer - 8 mande

2-3-2



2-4-1



Formationer - 5 mande

2-2-0



1-2-1

