

# 1 mod 1 angreb



# 1 mod 1 angreb

**A – Boldholderen har front mod forsvareren**

**B - Boldholderen har ryggen mod forsvareren**

## **A – FORMÅL**

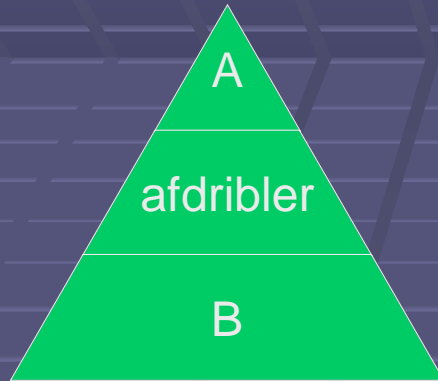
At være i stand til af afdrible sin personlige modstander for at skabe en bedre situation for dig selv og dine medspillere

ved at

- Udføre **XXXXXX**
- Drible i højt tempo
- Skifte tempo og retning
- Dække bolden effektivt
- Udfordre modstanderen
- Få modstanderen ud af balance

# Fase 1

# 1 mod 1



A: boldholder - B: forsvarsspiller

- ❖ A dribler mod B
- ❖ A skal forsøge at afdrille B
- ❖ Arbejd i mindre trekanter

## Instruktionsmomenter:

- Perception
- Arbejde med begge ben
- Lavt tyngdepunkt
- Initiativ
- Tempo/temposkift
- Finter

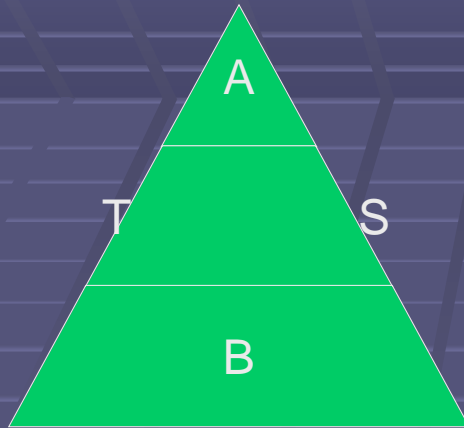
## Instruktionsvink

- Evt. i opvarmningen individuelle før fase 1.
- 1 mod 1 (vigtig)



## Fase 2

1 mod 1 på afgrænset område.



- ❖ Spiller (eller træner) afleverer en bold til angriberen A.
- ❖ A forsøger at afdrible B og lægge bolden på mållinjen.

### Instruktionsmomenter:

som fase 1

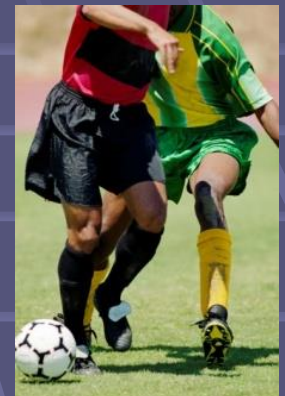
samt

- Boldmodtagers 1. berøring vigtig (vinkel og afstand)

### Instruktionsvink

Angribende søger afslutning

hurtig (5-10 sek.)



# 1 mod 1 Angreb

## B –Formål

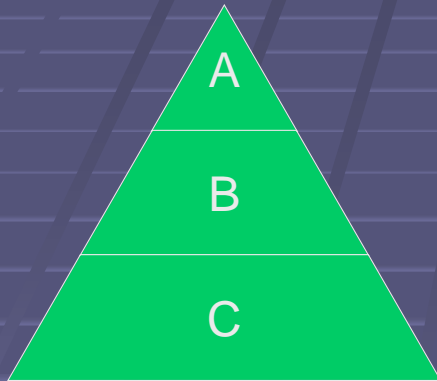
At modtage og vende med bolden  
-at kontrollere bolden i første berøring  
på en måde, der gør det muligt  
at kunne spille bolden i angrebsretningen.

ved at:

- ❖ Skabe tid og rum til sig selv  
(evt. bevægelse i forhold til boldholder eller  
"forfinter" i forhold til forsvarsspillet).
- ❖ Udføre retningsbestemt tæmning med fod,  
lår, bryst eller hoved.
- ❖ Vende med bolden, hvis det er muligt

# Fase 2

1 mod 1 på afgrænset område..



- ❖ A aflevere til B
- ❖ B har ryggen til C, der er forsvarsspiller.
- ❖ B skal forsøge at vende med bolden og komme forbi C og lægge bolden på mållinjen

---

## Instruktionsmomenter:

- Perception
- Arbejde med begge ben
- Lavt tyngdepunkt
- Initiativ
- Tempo/temposkift
- Finter

## Instruktionsvink:

- Angribende spiller skal søge afslutning hurtigt (5-10 sek.)



# 1 mod 1 Forsvar

## Formål:

At erobre bolden.

At forhindre boldholder i:

- At dribble fremad
- At aflevere fremad.
- At sparke mod mål.
- At vende med bolden, hvis boldholder har ryggen mod spilretningen.

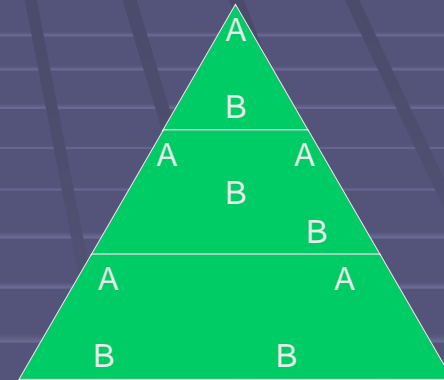
Ved at:

- Søge ind på korrekt afstand dvs.  $\frac{1}{2}$ - $1\frac{1}{2}$  meter (efter modstanders tempo/hastighed).
- Indtage korrekt forsvarsstilling:  
Ned i knæene (lavt tyngdepunkt), sidevendt med skulderbreddes afstand mellem fødderne, se på bolden, også når boldholderen prøver at dække den.
- Være tålmodig.
- Prøve at få initiativet (f.eks. finte tackling).
- Presse boldholder mod ufarligt område/  
aftalt område (udad/indad).
- Forhale boldholder aktion tidsmæssigt ,for at få skabt tid til opbakning.
- Takle, når boldholder er fri, og chancen for erobring er stor.
- Blokere bolden, hvis situationen er meget farlig.

# Fase 1

Forskellige 1 mod 1 situationer opstilles

- Instruktionsmomenter:
  - Perception
  - Beslutning/handling
  - Korrekt vinkel og afstand
  - Korrekt forsvarsstilling





# Fase 2

- A: Angriberen front mod forsvareren
- B: Angriberen front mod forsvareren
- C: Angriberen ryggen til forsvareren
- D: Glidende tackling.  
(trænes kun udendørs).

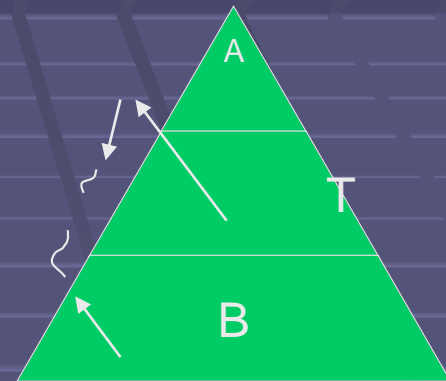
Disse 4 øvelser skal der først arbejdes med, når fase 1 er helt på plads.

Det hele handler om at udvikle spillerne på den rigtige måde, men det kræver selvfølgelig en stor portion tålmodighed fra trænerne, da disse 4 øvelser, ikke kan mestres første eller anden gang

De efterfølgende sider er der vist forskellige eksempler på de 4 øvelser.

# A: 1 mod 1 på afgrænset område

- ❖ Spiller (eller træner) afleverer en bold til angriberen A.
- ❖ Forsvarsspilleren B nærmer sig boldholderen uden at blive overspillet
- ❖ Forsvarsspilleren skal arbejde hurtigt mens, bolden er på vej.
- ❖ Straks angriberen har bolden under kontrol skal forsvarsspilleren være bevidst om eget tempo (ikke "buse").



---

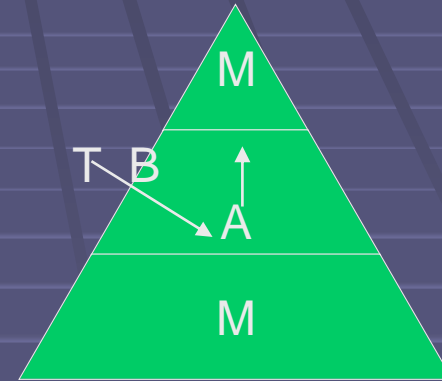
## Instruktionsmomenter –

- som fase 1  
    samt
- Bevægelse mens bolden er på vej (afstand og vinkel)

## B: 1 mod 1 på afgrænset område

2 store mål, 2 målmænd og 1 forsvarer.

- ❖ Spiller (eller træner) afleverer en bold til angriberen A.
- ❖ Forsvarsspilleren B nærmer sig boldholderen uden at blive overspillet
- ❖ A skal forsøge at afslutte
- ❖ B skal forhindre dette.



---

Instruktionsmomenter – som fase 1  
samt

- Kommunikation/samarbejde mellem målmænd og forsvarsspiller

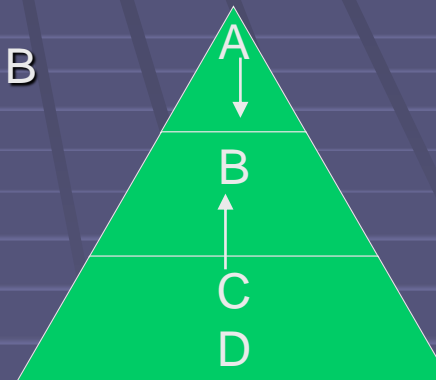
Instruktionsvink

- Angribende spiller søger afslutning hurtigt.



# C: 1 mod 1 på afgrænset område

- ❖ A afleverer til B
- ❖ B har ryggen til C, der er forsvarsspiller
- ❖ C bevæger sig mens bolden er på vej fra A til B **hurtigt op til B**
- ❖ C skal forhindre B i at vende sig med bolden
- ❖ (C korrekt forsvarsstilling)
- ❖ B skal forsøge at aflevere til D



---

Instruktionsmomenter – som fase 1  
samt

- Bevægelse mens bolden er på vej (afstand/vinkel)

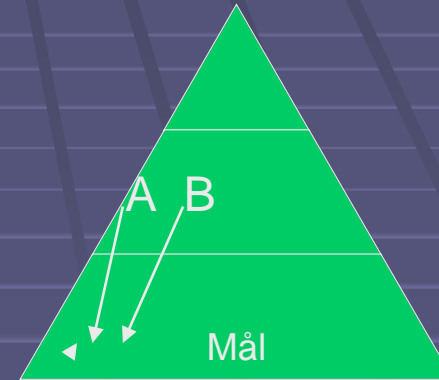
Instruktionsvink

- Hold lille afstand (0,5-1m.), således at angriberen ikke kan vende med bolden, dog uden at begå frispark (husk, du skal kunne se bolden).
- At tackle en modstander med ryggen er en dårlig løsning.



# D : 1 mod 1

- ❖ Spiller A dribler fremad og skal forsøge indlæg til afslutning
- ❖ Forsvarsspiller B skal forsøge at tackle med nærmeste ben
- ❖ Øvelsen gentages, men med det fjerneste ben



Instruktionsmomenter – som fase 1  
samt

- Glidende tackling som sidste mulighed (afhængig af, hvor på banen)
- Glidende tackling med henholdsvis nærmeste/fjerneste ben.

Instruktionsvink

- Evt. starte uden modstander.



# 2 mod 1 angreb

## Formål

At udnytte en overtalssituation til at skabe opspil, gennembrudsspil eller afslutning.

## Ved at

- Udføre bandespil, overlap, boldovertagelse og det at skabe og udnytte frie områder
- Simulere at spille bandespil, overlap, boldovertagelse og i stedet selv fortsætte med bolden
- Bruge tredje spiller undervejs i forløbet

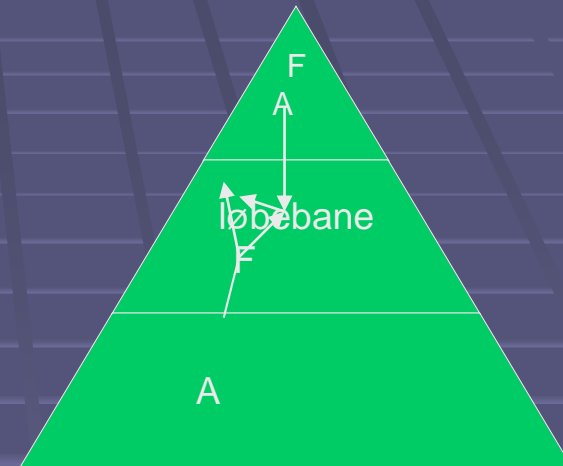
# Fase 1

Følgende situationer opstilles og analyseres  
(de følgende 4 sider inklusiv denne, omhandler fase 1)

## Bandespil

### Instruktionsmomenter

- Boldholderen udfordre forsvareren
- Overtalssituation skabes
- Bandens placering  
(ud af opdækningsskyggen)
- Afleverings kvalitet
- Temposkift (begge spillere)
- Timing og kommunikation



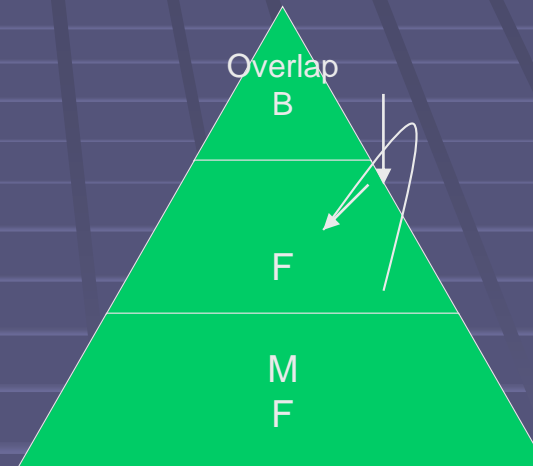
# 2 mod 1 angreb

(fortsat fase 1)

## Overlap

### Instruktionsmomenter

- Boldholderen udfordre forsvareren (skaber plads for overlap)
- Tempo/temposkift (overlappende spiller i max. tempo ved passage)
- Timing/kommunikation
- Afleveringskvalitet.





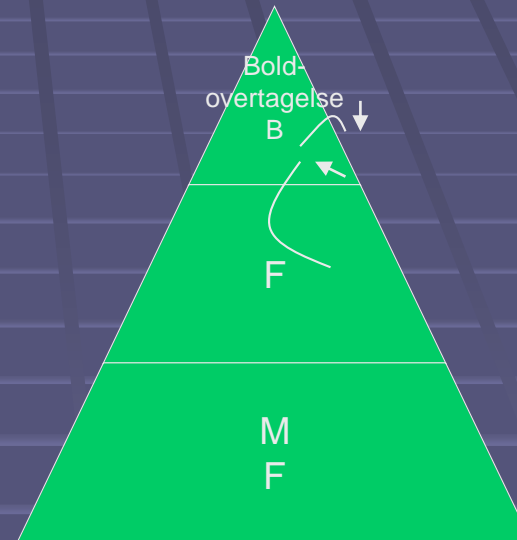
# 2 mod 1 angreb

(fortsat fase 1)

## Boldovertagelse

### Instruktionsmomenter

- Boldholderen udfordre forsvareren
- Korrekt indløbsvinkel
- Korrekt timing/kommunikation
- Boldovertagelsen (venstre fod til venstre fod, højre fod til højre fod)
- Screening
- Temposkift



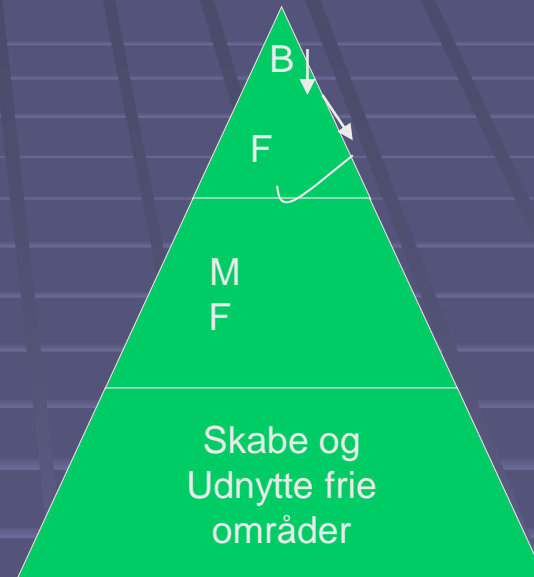
# 2 mod 1 angreb

(fortsat fase 1)

## Skabe og udnytte frie områder

### Instruktionsmomenter

- Boldholderen udfordrer forsvareren
- Medspiller udfordrer modstanderen ved bevægelse mod ny position
- Timing/kommunikation
- Temposkift

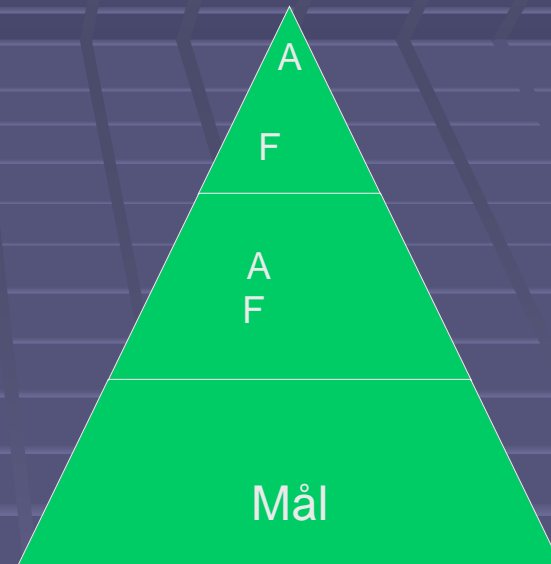


# Fase 2

## Instruktionsmomenter – som fase 1

### Instruktionsvink

- Først trænes situationerne med aftalt løsning (f.eks. nu bandespil)
- Dernæst vælger spillerne selv en af løsningerne og tilpasser kommunikationen (signalerne) herefter



# 2 mod 1 forsvar

## Formål

At erobre bolden.

At forhindre boldholder i:

- At dribble fremad
- At aflevere fremad
- At sparke mod mål
- At vende med bolden, hvis boldholder har ryggen mod spilleretningen.

## Ved at:

- Spiller søger hen i det farlige område bag en medspiller, der møder en boldholder (opbakning)
- Finde rigtig afstand og vinkel til medspiller, der bakkes op for
- Holde øje med bold, medspiller og modspiller
- Være meget opmærksom på modstanders (boldholders) hastighed med bolden samt det farlige område
- Kommunikation med medspiller

# Fase 1

Følgende situationer opstilles, analyseres og instrueres:

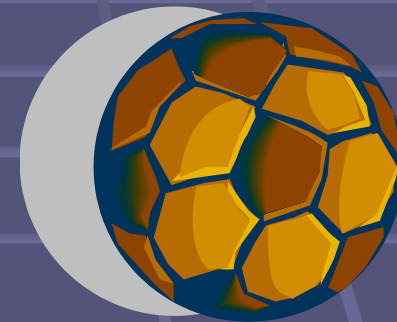
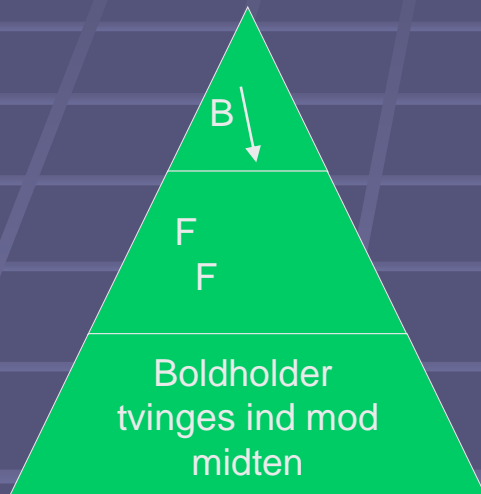
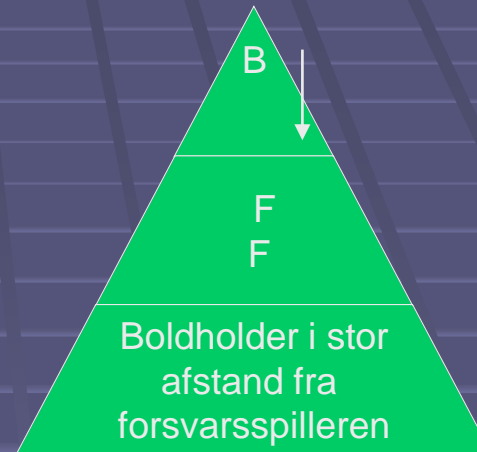
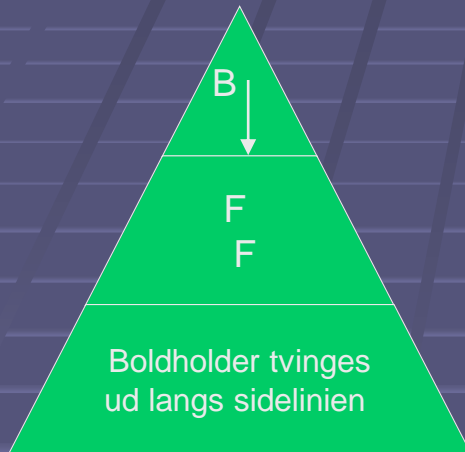
- ❖ Boldholder tvinges ud langs sidelinjen
- ❖ Boldholder i stor afstand fra forsvarsspilleren
- ❖ Boldholder tvinges ind mod midten.

## Instruktionsmomenter

- Korrekt forsvarsstilling
- Opbakkende spillers placering (vinkel/afstand)
- Kommunikation
- "Rolleskift" ved afdrifling.

# 2 mod 1 forsvar

## Fase 1



# Fase 2

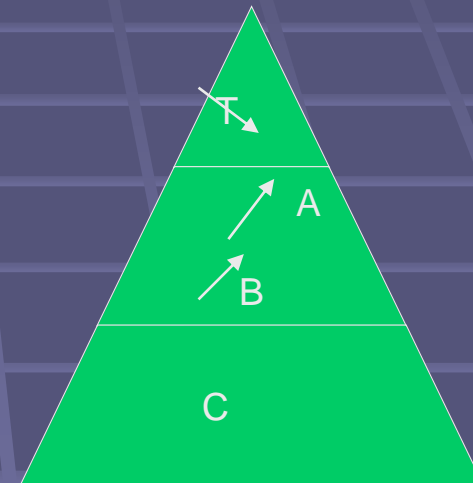
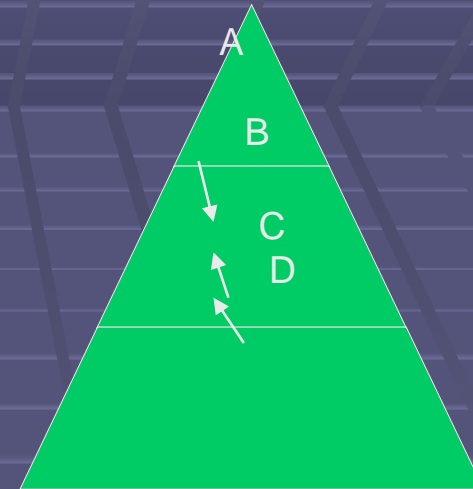
## 2 mod 1 på afgrænset område

- ❖ A afleverer til B
- ❖ C angriber B
- ❖ C skal forhindre, at B vender sig med bolden.
- ❖ D skal bakke op for C

Instruktionsmomenter – som fase 1.

- ❖ 2 mod 1 – et mål -1 målmand
- ❖ Træneren (spiller) afleverer til A
- ❖ Mens bolden er på vej angriber B A
- ❖ C trækker over for at bakke op for B

Instruktionsmomenter – som fase 1.



# 1 mod 2 angreb

## Formål

At komme til afslutning/scoring.

## Ved at:

- Udfordre modstanderne tidligt og hurtigt
- Skabe for lille eller for stor modstand mellem modstanderne
- Søge overraskende afslutningsmulighed.

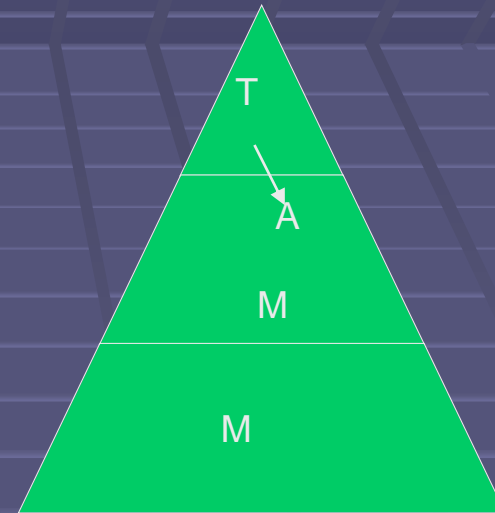


# 1 mod 2 angreb

## Fase 1

### Instruktionsmomenter

- Kreativ tænkning
- Slalomdribling
- Stød/vip bolden dybt bag forsvarerne og søg at overløbe dem
- Hurtig retningsændring
- Målmandens udsyn "dækket"  
- så skud
- Dobbelt vending
- Temposkift

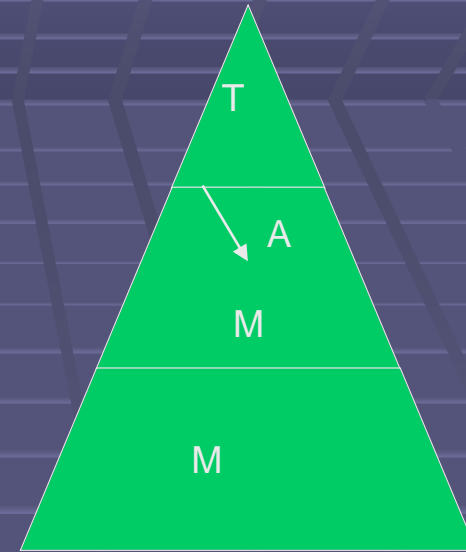


# Fase 2

Instruktionsmomenter –  
som fase 1.

## Instruktionsvink

- Individuelle løsningsmuligheder instrueres/trænes.



# 1 mod 2 forsvar

## Formål

At forhindre modstanderne i hurtigt at kunne udnytte overtalssituationen

At holde modstanderne fra den farligste udnyttelse af overtalssituationen

## Ved at:

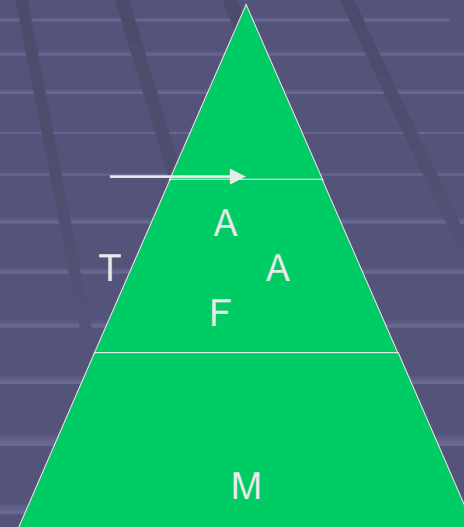
- Søge en afstand til boldholder, som dæmper dennes tempo fremad
- Fastholde en placering i området mellem de 2 modstandere, som afskærer de farligste afleveringsmuligheder
- Forhale modstandernes aktioner mest muligt ved at fingere angreb på bolden
- Angribe bolden, hvis boldholder tager for langt træk.

# Fase 2

**Et stort mål**  
**1 målmand + 1 mod 2**

Træneren server til en af angriberne  
- som skal så afslutte som muligt.

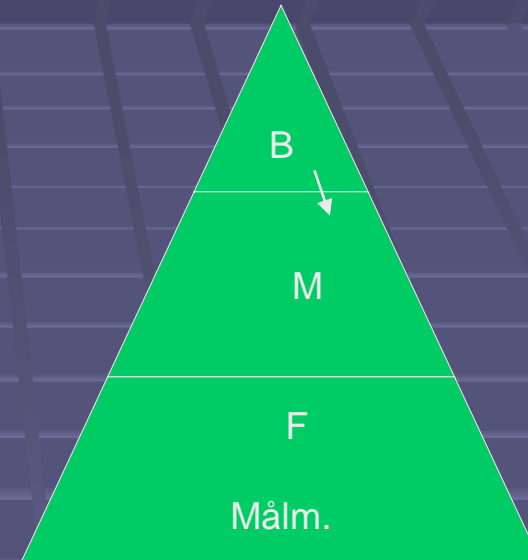
Instruktionsvink – som fase 1.



# Fase 1

## Instruktionsmomenter

- Placering (vinkel/afstand)
- Kommunikation mellem målmand og forsvarer
- Temposkift (fingerede angreb)
- Placeringsløb ved aflevering
- Tålmodighed.



## Instruktionsvink

- Vær opmærksom på sparkebenet

