



Overordnede betragtninger om vægtning af træning

Prioritering

Det er centralt at prioritere 1:1-træning i den ugentlige træning uanset alder og niveau. Derfor anbefaler gruppen, at alle hold på alle niveauer 1-2 gange ugentligt bruger tid på 1:1.

- Det kan være som en turnering eller Champions League, hvor spilleren rykker op og ned afhængig af resultat i den foregående mine-kamp
- Det kan være som en del af afslutningstræningen, hvor 1:1 går forud for afslutninger
- Det kan være som en del af spil på mål, hvor enten zoner eller ekstra mål præmierer eller fordrer 1:1-situationen
- Det kan være sat op positionelt som en del af rolle- eller positionstræningen

Ved på landsplan at prioritere 1:1-situationen er håbet og troen på, at vi som land vil udvikle bedre spillere ved at investere tid i dette – uanset alder og niveau.

Når der trænes på de danske fodboldbaner anbefaler gruppen, at der altid trænes med retning i træningen. Ganske simpelt af den årsag, at fodbold drejer sig om at forsvare en ende og angribe den modsatte. Derfor bør possessionspil og lignende, der har andet formål end 1:1-situationen foregå i retning – enten vha. mål eller endebander.

En fodboldbane er også altid længere, end den er bredere, derfor anbefaler gruppen, at de fleste spil eller øvelser trænes i nogenlunde samme forhold mellem længde og bredde – uanset fokus eller mål for den enkelte øvelse.

Ift. størrelsen på banen og forholdet mellem bredde og længde så er det således, at jo større banen er, jo bedre muligheder giver man den offensive spiller i 1:1-situationen og dermed udfordrer den defensive spiller. Jo mindre banen er, jo bedre muligheder giver man den defensive spiller og så fremdeles. Derfor kan man med fordel tænke i udfordringer for den enkelte eller en gruppe af spillere, når der sættes øvelser op i 1:1.

- Hvem vil man gerne have til at lykkes?
- Hvem skal udfordres mere?

Disse overvejelser kan man med fordel og uden væsentlig større arbejdsbyrde bringe ind i øvelserne med 1:1.

Ved at have ovenstående retningslinjer vil der i træningen oftest være en sidegevinst ift 1:1-spillet, selvom der er fokus på andre elementer i de enkelte øvelser eller spil.

Prioriteringer eller anbefalinger aldersrelateret

I de følgende øvelser er øvelsen prioriteret ift. aldersgruppe. Det betyder, at vi har skrevet, til hvilken aldersgruppe øvelsen er mest velegnet. Alle nedenstående øvelser kan i princippet bruges i alle aldersgrupper, men vi anbefaler, at I følger prioriteringerne og udvikler øvelserne eller spillene derfra.