



Overordnede instruktionsmomenter

Der er følgende overordnede instruktionsmomenter, som gælder i alle situationer:

- Defensivt:
Vær på forfod, klar til at agere
Klar til aktion på aktion (gentagne aktioner)
- Offensivt:
Mod og vilje til at passere

Øvelserne i dette materiale er mindre sekvenser klippet ud af det færdige spil. Råd generelt for at få mange 1:1 situationer i større spiltræning er:

- Spil mange spil med frie berøringer
- Spil mange spil med retning
- Spil mange spil med lige antal spillere på hvert hold
- Inspirér til aggressivitet ved ovenstående instruktionsmomenter

I 1vs1-situationer er det centralt at finde balancen mellem at være instruerende og trænende – dvs. sikre høj intensitet med mange gentagelser.

Derfor har vi følgende vejledninger til dig som træner, når du arbejder med 1vs1:

- Vælg 1-2 fokuspunkter defensivt og offensivt, som du viser eller demonstrerer undervejs. Det kan være:
 - Defensivt:
 - Fodarbejde og afstand
 - Tackle på krop før du tager bold
 - Offensivt:
 - Fart – enten fra start til slut eller i accelerationen forbi modstander
 - Touch – mange touch på bold for at flytte forsvarers balance
- Derudover drejer det sig om at sætte øvelser op, der igangsætter aktioner. Og hvor du som træner pacer og fordrer tempo og aggressivitet.
- Disse øvelser understøttes af et konkurrenceelement eller en levende træner, der gennem engagement fordrer tempo, aktion på aktion, mod og vilje