

1V1 I FODBOLD MAX TRAEENERPAKKE

30 øvelser • angreb + forsvar • 3 træningspas • 1v1-test • challenge • aldersguide • printark

**SE -> LOK -> FLYT -> SKIFT TEMPO ->
VIND RUMMET -> NÆSTE HANDLING**

1. Hvad betyder det at vinde en 1v1?

En god 1v1 handler ikke om at vise flest tricks. Spilleren skal kunne læse modstanderen, skabe en reaktion, angribe det rum der opstaaar og fortsatte med en meningsfuld næste handling.

FINTER 1V1-MODELLEN

SE -> LOK -> FLYT MODSTANDEREN -> SKIFT RETNING/TEMPO -> VIND RUMMET -> NÆSTE HANDLING.

Angriberen

Angrib med fart nok til at true. Kom tæt nok på til at forsvaren maa reagere. Brug krop, blik, fod eller bold til at flytte forsvaren. Eksploder derefter ind i det frie rum.

Forsvareren

Hold balance, beskyt det farligste rum, juster afstand og vinkel, og vent på et tungt touch eller et tydeligt signal før du angriber bolden.

2. Aldersguide

U6-U8

Mod, glæde, boldkontrol og lyst til at udfordre. Korte baner, få regler, mange gentagelser.

U9-U11

Kropsfinte, timing, retningsskift, acceleration og simple valg mellem flere løsninger.

U12-U15

Kampkontekst: scanning, førsteberøring, kant/centralt, ryg mod mål og næste handling.

U16+

Positionelle dueller, lokning, presretning, risiko/gevinst og kobling til holdets spillestil.

3. 30 1v1-øvelser

1. To porte

Angrib én forsvarer og scor ved at dribble gennem en af to porte.

Fokus: Valg + retningsskift

2. Kropsfinte + sprint

Sælg én vej med krop/skulder og eksploder 4-6 meter den anden vej.

Fokus: Troværdighed + acceleration

3. 1v1 til mål

Kort duel mod mål. Afslut straks efter gennembrud.

Fokus: Næste handling

4. Spejl uden bold

Angriber flytter sig side til side; forsvarer matcher.

Fokus: Balance + afstand

5. Spejl med bold

Samme idé med bold og fri udgang gennem port.

Fokus: Kontrol + timing

6. Kantduel

Start langs sidelinjen med mål/endezone forude.

Fokus: Tempo + linjebrug

7. Centralt 1v1

Angrib med mulighed begge veje mod centralt mål.

Fokus: Manipulation af forsvarer

8. Ryg mod mål

Modtag under pres, beskyt, vend eller sæt af.

Fokus: Skærmning + vending

9. 1v1 efter pasning

Angriber modtager, scanner og går direkte ind i duel.

Fokus: Førsteberøring

10. 1v1 i fart

Begge starter løbende; angriber får bolden i bevægelse.

Fokus: Tempo

11. 1v1 fra sidevinkel

Forsvarer kommer skråt ind, angriber vælger ind/ud.

Fokus: Kropsstilling

12. Svag fod-duel

Bonus ved gennembrud til mindre dominante side.

Fokus: Alsidighed

13. 3 sekunders duel

Angriber har tre sekunder til at true modstander.

Fokus: Beslutningshastighed

14. Vind og bliv

Vinderen bliver, ny udfordrer kommer ind.

Fokus: Gentagelser

15. To mål bag forsvareren

Angriber vælger mellem to små mål.

Fokus: Læs forsvarers position

16. Første touch forbi

Servering ind, første touch skal skabe duel-fordel.

Fokus: Touch + gennembrud

17. Stop-start

Skift mellem bremsning og acceleration.

Fokus: Tempoændring

18. Inside-outside

Brug inderside/yderside i samme bevægelse.

Fokus: Boldkontakt

19. Step-over duel

Én step-over som lokkemiddel, ikke show.

Fokus: Timing

20. Scissors duel

Saks + eksplosivt skift.

Fokus: Fodarbejde

21. Cruyff-udgang

Tru aflevering/skud og træk bolden bag støtteben.

Fokus: Retningsskift

22. Mathews

Inderside-lok + yderside-udgang.

Fokus: Forsvarerens vægt

23. Panna-zone

Panna giver bonus, men gennembrud tæller altid mest.

Fokus: Kreativitet

24. 1v1 + jagt

Efter gennembrud må forsvareren jage tilbage.

Fokus: Fortsat acceleration

25. 1v1 + afslutning

Vind duel og afslut på maks. 2 touch.

Fokus: Effektivitet

26. 1v1 til indlæg

Kantduel med mål om gennembrud og indlæg.

Fokus: Kantspil

27. 1v1 defensivt

Forsvarer vinder point for at styre væk fra mål.

Fokus: Forsvarsvinkel

28. 1v1 med jokerport

Ekstra port aktiveres af trænerens farvesignal.

Fokus: Scanning

29. Bonus i 3v3

Ekstra point efter en relevant vundet 1v1.

Fokus: Transfer til spil

30. Fri duel

Ingen påtvungen finte - løs problemet frit.

Fokus: Kreativitet + valg

4. Tre komplette traeningspas

U6-U8 - 45 min

8 min boldleg • 10 min to porte • 10 min kropsfinte + sprint • 12 min 2v2/3v3 • 5 min fri duel.

U9-U11 - 60 min

10 min boldkontrol • 12 min step-over/kropsfinte • 15 min 1v1 efter pasning • 18 min 3v3 med duelbonus • 5 min refleksion.

U12-U15 - 75 min

10 min scanning + foerste touch • 15 min kant/centrale dueller • 15 min 1v1 i fart • 25 min kampform med duelmål • 10 min test/refleksion.

5. 1v1-test - 20 point

Registrer 0-2 point paa hver af 10 handlinger. 0 = bryder sammen, 1 = delvist fungerende, 2 = kontrolleret og relevant.

- 0 ■ 1 ■ 2 Angriber med fart
- 0 ■ 1 ■ 2 Kommer paa passende duellafstand
- 0 ■ 1 ■ 2 Skaber reaktion med krop/blik/bold
- 0 ■ 1 ■ 2 Kan gaa begge veje
- 0 ■ 1 ■ 2 Skifter tempo efter finten
- 0 ■ 1 ■ 2 Holder bolden inden for spilleafstand
- 0 ■ 1 ■ 2 Løfter blikket før/efter duel
- 0 ■ 1 ■ 2 Vælger relevant næste handling
- 0 ■ 1 ■ 2 Forsvarer med balance og vinkel
- 0 ■ 1 ■ 2 Kan gentage kvalitet under pres

Fortolkning

17-20: meget stærkt 1v1-fundament • 13-16: stærkt • 9-12: udviklingsklar • 0-8: fokuser paa grundteknik og simple dueller.

6. 14-dages 1v1 Challenge

- Dag 1: 50 kropsfinter
- Dag 2: 30 inside-outside hver fod
- Dag 3: 20 eksplosive retningsskift
- Dag 4: 10 min svag fod
- Dag 5: 20 step-overs + acceleration
- Dag 6: 15 min 1v1 med makker
- Dag 7: Retest 5 min
- Dag 8: 30 stop-start
- Dag 9: 30 Mathews
- Dag 10: 20 Cruyff-vendinger
- Dag 11: 10 min scanning + første touch
- Dag 12: 20 1v1 fra kant
- Dag 13: 15 min fri duel
- Dag 14: Fuld 1v1-test

7. Trænerens hurtigark

FOER DUELLEN

Se modstanderen • angrib med fart • tænk paa pladsen bag forsvareren.

I DUELLEN

Lok en reaktion • flyt vægten • skift retning eller tempo • beskyt bolden.

EFTER DUELLEN

Accelerér • løft blikket • vælg aflevering, indlæg, skud eller ny duel.

FORSVAREREN

Balance • vinkel • afstand • styr angriberen • angrib paa signal/tungt touch.

Noter
