

# Offensive instruktionsmomenter



OFF	U6-U9	U10-U14	U15-U19
Frontvendt	<p><b>Frontvendt med afstand til direkte modstander</b> Sætte fart med bolden mod modstander Hold bolden tæt på fødderne Modspiller passeres med temposkift og/eller en finte.</p> <p><b>Frontvendt med kort afstand til modstander:</b> Hold bolden tæt på fødderne Modspiller passeres med temposkift og/eller en finte.</p>	<p><b>Frontvendt med afstand til direkte modstander</b> Sætte fart med bolden mod modstander Hold bolden tæt på fødderne, så du kan reagere på modspillers udfald/tackling Modspiller passeres med fart eller en finte hvis udfaldet ikke kommer. Vær opmærksom på modspillers udfald/tackling</p> <p><b>Frontvendt med kort afstand til modstander:</b> Hold bolden tæt på fødderne Modspiller passeres med temposkift og/eller en finte. Reager på modspillers evt. udfald/tackling.</p>	<p><b>Frontvendt med afstand til direkte modstander</b> Sætte fart med bolden mod modstander Hold bolden tæt på fødderne så du kan reagere på modspillers udfald/tackling Modspiller passeres med fart eller en finte hvis udfaldet ikke kommer. Vær opmærksom på modspillers udfald/tackling Drible mod ryggen af forsvarsspilleren.</p> <p><b>Frontvendt med kort afstand til modstander:</b> Hold bolden tæt på fødderne Modspiller passeres med temposkift og/eller en finte. Reager på modspillers evt. udfald/tackling.</p> <p>Udfordre på modspillers ubalance, gerne mod ryggen af forsvarsspilleren.</p>
Rygvendt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krop mellem bold og modspiller,</li> <li>- Fornem presset og forsøg at gå forbi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krop mellem bold og modspiller, sænk tyngdepunktet,</li> <li>- Fornem presset fra modspiller, passér modspiller ved 1. berøring eller kropskontakt</li> <li>- Alternativt hold bolden væk fra modspiller og passér derefter modspiller (finte/cut/krop/rytmeskift)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krop mellem bold og modspiller, sænk tyngdepunktet,</li> <li>- Fornem presset, passer modspiller ved 1. berøring eller kropskontakt. Alternativt, hold bolden væk fra modspilleren før næste aktion</li> </ul> <p>Herefter enten</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Passere modspiller (finte/krop/cut/rytmeskift)</li> <li>Opnå sidevendt/frontvendt situation</li> <li>Bevare bolden selv</li> </ol>

## 1vs1 frontvendt



## 1vs1 rygvendt

