

# 2v2 afslutningsøvelse

IDRÆTSGREN  
TID

**Fodbold**  
**20 min.**

ALDERSGRUPPE  
DELTAGERE

**8 - 16 år**  
**8 - 24 deltagere**



## Beskrivelse af øvelsen

Hvert hold deles op i to grupper, som placeres på hver sin side af fodboldbanen.

På signal fra træneren løber de to holds spillere ind for at tage bolden i midten. De spiller 2 mod 2 og kan score på begge mål. Spillerne er nødt til at samarbejde og tage hurtige beslutninger – både dem der når bolden først og skal afslutte, og det hold der skal forsvare/forsøge at erobre.

Når angrebet er afsluttet, så går spillerne tilbage i den kø de stod ved og de næste par sendes ud i duel.

Trænerens fokuspunkter:

- \* Driblinger og finter
- \* Boldkontrol
- \* Hurtige og rigtige beslutninger (skal man skyde eller dribble eller aflevere bolden)
- \* Afslutninger med høj puls og under pres
- \* Kreative offensive løsninger
- \* Defensivt arbejde

Progression:

- \* Spil uden målmænd så afslutnings moment har mindre fokus
- \* Spil med to bolde
- \* Spil 1 mod 1, 3 mod 3, 4 mod 4, 5 mod 5, 6 mod 6 etc.

## Øvelsen kræver

### Banen:

En høj intens træningsøvelse hvor du deler deltagerne op i to lige store grupper på et passende areal med to mål med målmænd, og en masse bolde ved hvert mål.