

Projektopgave: UEFA A - 2025

Det effektive kontraangreb i kvindefodbold

Kursist: Anders Fedder Kristensen

Trænerudvikler: Lasse Christensen

Indhold

Indledning	2
Problemformulering	4
Metode	5
Kvantitativ analyse	5
Kvalitativ analyse	7
Litteratur og teori	8
Resultater	10
Kvantitative data	10
Kvalitative data	16
Dataanalyse	18
Diskussion	22
Konklusion	24
Perspektivering	25
Litteraturliste	29
Bilag	30

Indledning

Fodbold bliver ofte omtalt som et kaosspil. Dette kommer sig af de evindeligt, forskellige situationer, der kan opstå under en fodboldkamp. Særligt i forbindelse med omstillinger, hvor bolden skifter fra det ene til det andet hold, kan der forventes en stor grad af kaos, da det hold, der mister bolden, ofte er i ubalance – numerisk og/eller positionelt. Ved at indlede et hurtigt og effektivt kontraangreb, inden balancen på det forsvarende hold genoprettes, kan det give det boldvindende hold en mulighed for at straffe modstanderens uorganiserede struktur og komme til afslutning. Selvom strukturen umiddelbart kan synes kaotisk under et kontraangreb, er det ikke nødvendigvis tilfældet for det hold, der angriber. Med de rette træk kan det angribende hold antageligvis skabe struktur i kaosset – f.eks. ved at indtage bestemte positioner, skabe overtal samt flytte bolden fremad med passende fart og kvalitet. For at bruge en analogi kan det betragtes som et skakspil, hvor modstanderen har flyttet dronningen langt frem for at intensivere angrebet. I sådan et tilfælde kan det være en taktisk strategi at forsøge at udnytte modstanderens sårbarhed den anden vej. Spørgsmålet er bare, hvilke brikker der skal i spil – og hvordan?

Der er mange gode eksempler på hold, der har haft stor succes med kontraangreb. Real Madrid er særligt kendte for at være dygtige til at udnytte modstandernes fejl med hurtige og effektive kontraangreb. Et lidt mere ekstremt eksempel fandt sted i 2015-2016, hvor Leicester City overraskede alt og alle ved at vinde Premier League. Ifølge Wyscout var de her det hold, der havde bolden 3. mindst (43.6%), men når de havde den, brugte de den særdeles effektivt, hvor de blev frygtet for deres kontraangreb. Ifølge tal fra Wyscout havde Leicester City denne sæson 5,63 kontraangreb pr. kamp, mens 2. pladsen, Arsenal, til sammenligning havde 2,53 kontraangreb pr. kamp. Da jeg så disse tal, undrede jeg mig over, at de ikke var højere. Det samme skete, da jeg tog et kig på antallet af kontraangreb i dansk fodbold (top 12 i hhv. kvinde- og herrefodbold foråret 2025), som ifølge tal fra Wyscout fordeler sig som angivet i nedenstående tabel.

Hold (kvinder)	Kontraangreb pr. kamp	Kontraangreb med skud (%)	Hold (herrer)	Kontraangreb pr. kamp	Kontraangreb med skud (%)
ASA	1,6	75	Randers FC	1,42	68,3
FC Midtjylland	1,33	50,4	FC Nordsjælland	1,22	54,1
Kolding IF	1,3	53,8	Vejle BK	1	69
Fortuna Hjørring	0,92	41,3	FC Midtjylland	0,97	68
Østerbro IF	0,9	55,6	Brøndby IF	0,91	48,4
Brøndby IF	0,69	21,7	AaB	0,88	53,4
AGF	0,63	52,4	SønderjyskE	0,84	66,7
HB Køge	0,63	60,3	FC København	0,81	38,3
FC Nordsjælland	0,51	66,7	Silkeborg IF	0,73	65,8
FC Thy - Thisted	0,4	50	Lyngby BK	0,66	57,6
OB	0,29	44,8	Viborg FF	0,63	54
B93	0,22	50	AGF	0,53	47,2
GENNEMSNI	0,79	51,8	GENNEMSNI	0,88	57,6

Tabel 1. Antal kontraangreb pr. kamp og kontraangreb med skud (%) på højeste nationale niveau (Wyscout).

Jeg er interesseret i at finde ud af, om værdierne i tabellen holder stik, eller om det blot skyldes en mangelfuld registrering i Wyscout. Mest af alt er jeg dog nysgerrig på, hvilke parametre der kan være med til at øge sandsynligheden for et succesfuldt kontraangreb – forstået som kontraangreb, der resulterer i en afslutning. Derfor har jeg valgt at undersøge 'Det effektive kontraangreb i kvindefodbold'. Der er dog flere årsager til, at jeg har valgt at dykke ned i dette emne. Fodbold udvikler sig hele tiden i en mere tempofyldt retning, hvorfor jeg forventer, at antallet af omstillinger og dermed kontraangreb fremover fortsat vil være en meget central del af spillet. Derfor er jeg naturligvis optaget af at blive klogere på, hvordan forskellige faktorer (fart, positioner, overhalinger etc.) kan være med til at effektivisere et kontraangreb. Desuden er jeg selv træner i kvindefodbold, hvorfor det synes nærliggende for mig at rette fokus den vej. Slutteligt er det min fornemmelse, at offensive omstillinger langt fremme på banen optager meget spaltepads, mens det umiddelbart synes sværere at finde relevante studier på offensive omstillinger fra egen banehalvdel, som jeg i højere grad forbinder med kontraangreb.

Med opgaven håber jeg selvsagt at tilegne mig en dybdegående indsigt i emnet. Samtidig håber jeg at kunne opnå en konkurrencemæssig fordel ved at overføre denne viden til mit daglige trænervirke i ASA, hvor vi konkurrerer på højt nationalt niveau og stræber efter at kvalificere os til A-Liga til sommer. Interessen for lige præcis kontraangreb skal her også ses i lyset af, at vi i ASA råder over flere utroligt hurtige spillere, som allerede har vist, at de kan udgøre en stor trussel på offensive fremstød. Med de gode fysiske forudsætninger in mente tror jeg på, at det kan give et stort udbytte, hvis vi er i stand til at dygtiggøre os yderligere inden for dette område. I tillæg hertil udspringer min egen forudgående forståelse af kontraangreb fra en herrefodbold-kontekst – både som træner, spiller og tilskuer. Derfor er jeg også nysgerrig på, hvorvidt det effektive kontraangreb i kvinde- og herrefodbold kan sidestilles, eller om der er forskelle, der kalder på ekstra opmærksomhed.

I denne opgave kan man læse om, hvilke parametre der kan være med til at optimere et kontraangreb i kvindefodbold. Resultaterne i opgaven vil tage afsæt i en kvantitativ såvel som kvalitativ dataindsamling, der tilsammen vil danne ramme for en velbegrundet analyse af emnet. En diskussion heraf vil gå på validiteten af disse data og sammenligninger med andre studier. Afslutningsvist vil en perspektivering fremsætte spørgsmål til videre undersøgelser samt give inspiration til, hvordan opgavens teori kan overføres til praksis på træningsbanen.

Problemformulering

Hvad er afgørende for at opnå et effektivt kontraangreb i kvindefodbold?

Hvor stor en andel af kontraangreb resulterer i en afslutning?

Hvilken betydning har positionen ved omstillinger og igangsætninger for kontraangrebet?

Hvordan er sammenhængen mellem det effektive kontraangreb og den numeriske samt positionelle organisation foran boldholder?

Hvilken betydningen har hastigheden, hvormed der angribes?

Hvilken effekt har overhalinger af boldholder?

Hvorfra assisteres og afsluttes kontraangreb?

Hvilke forskelle forventes mht. det effektive kontraangreb i kvinde- og herrefodbold?

Hypoteser – succesfulde kontraangreb (defineret som kontraangreb, der resulterer i en afslutning):

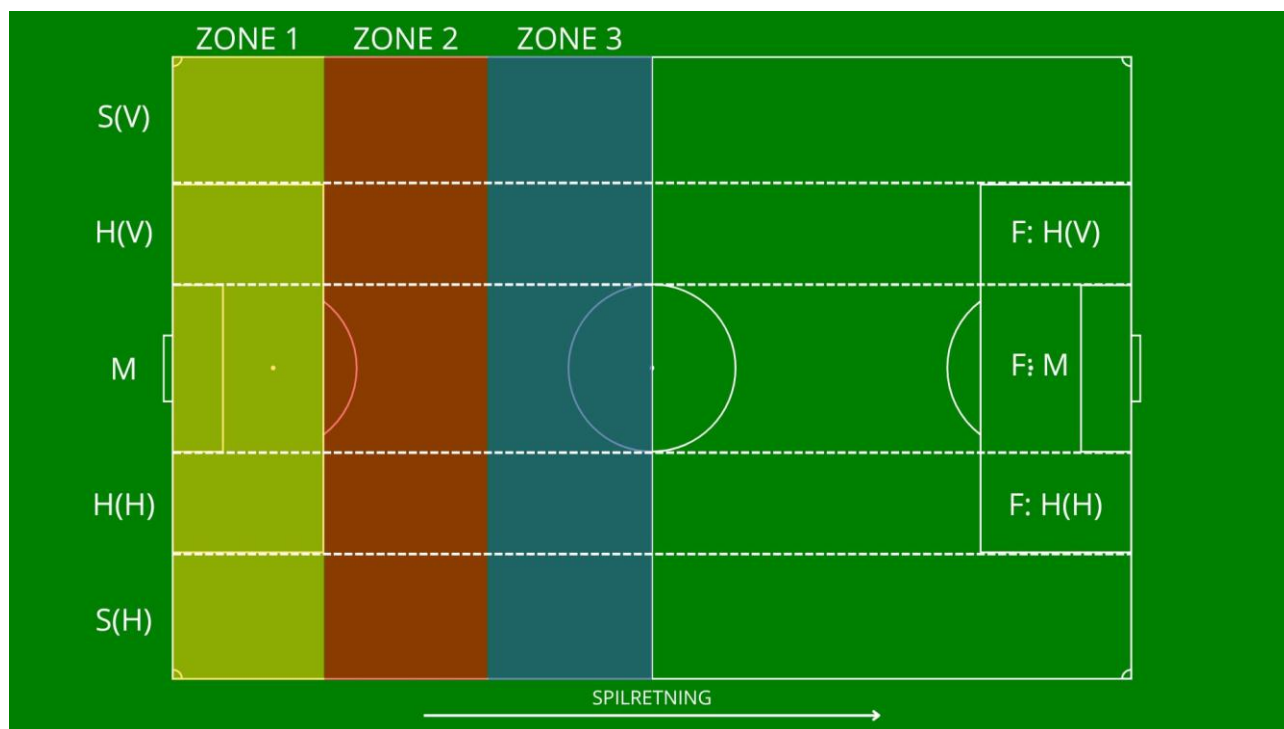
- Det antages, at flere succesfulde kontraangreb vil opstå som følge af **erobringer og igangsætninger højt og centralt i banen**, da afstanden til målet vil være kortest herfra. Samtidig forventes det, at **den numeriske og positionelle balance samt overhalinger af boldholder vil være større** i succesfulde kontraangreb, da alle elementer vil give flere muligheder i angrebet. Det forventes, at **tiden på succesfulde kontraangreb vil være kortere**, da det kan være nødvendigt at angribe i højt tempo for at straffe modstanders ubalance optimalt. Slutteligt antages det, at **flest assist kommer fra en central position**, hvorfra der vil være mulighed for at spille til begge sider, og at **afslutningen på kontraangreb primært vil forekomme i feltet**.

Metode

Kvantitativ analyse

I denne opgave har jeg foretaget en kvantitativ undersøgelse af alle 6 hold fra Gjensidige Kvindeligaens slutspil i foråret 2025 samt mit eget hold, ASA, der i foråret 2025 spillede Kvalifikationsspil til Kvindeligaen. Data er derfor baseret på 30 kampe fra Gjensidige Kvindeligaens slutspil og 10 kampe fra Kvalifikationsspil til Kvindeligaen. I de 40 kampe har jeg fundet 580 videoklip, der passer på mine definitioner af et kontraangreb.

Jeg har defineret et kontraangreb som noget, der udelukkende finder sted efter omstillinger (DE-VI) på egen banehalvdel, da ordet ”kontra” betyder ”modsat”, hvorfor modstanderen altså pr. definition er nødt til at være i angreb til at starte med. Det vurderer jeg ikke, at man kan være på egen banehalvdel, hvor der i stedet er tale om opbygning frem imod et angreb/afslutningsspil. Ved erobring på modstanders banehalvdel kan man dog tale om en offensiv omstilling, som kan forekomme over hele banen, mens et kontraangreb i denne opgave altså kun vil være defineret som offensive omstillinger fra egen banehalvdel.



Figur 1. Baneinddeling til registrering af kontraangreb.

Ovenstående figur illustrerer den baneinddeling, jeg har brugt til at registrere positioner under kontraangreb. Vertikalt er banen inddelt i hhv. midtrum, halvrum og siderum, hvoraf de to sidstnævnte yderligere er opdelt i hhv. højre og venstre side. Horisontalt er egen banehalvdel inddelt i 3 zoner. Til eksemplificering vil den midterste blå zone blive omtalt som 3M, mens den gule zone længst til højre vil blive omtalt som 1S(H). På modstanders banehalvdel er banen blot inddelt i de samme vertikale zoner – med undtagelse af feltet, hvor der er anvendt en særskilt navngivning. Dette er gjort for at undersøge, hvor mange kontraangreb der resulterer i en afslutning i feltet.

Hvert eneste klip er analyseret med afsæt i baneinddelingen og det nedenstående analyseskema (i dette tilfælde opdelt i tre rækker for at kunne samle det i en overskuelig form), som er baggrunden for opgavens kvantitative dataindsamling (se bilag 4).

Modstander	Tidskode	Resultat af kontraangreb	Position for omstilling	Position for igangsætning
Antal spillere foran boldholder	Numerisk balance	Positionel balance	Overhaling af boldholder	Position for assist
Position for afslutning	Antal spillere på bolden	Antal aktioner	Antal boldberøringer	Tid (sek.) fra omstilling til afslutning på kontraangreb

Tabel 2. Analyseskema til kvantitativ dataindsamling.

I analyseskemaet refererer **Resultat af kontraangreb** til kontraangrebets output, hvor jeg har valgt at gruppere data ud fra fire kategorier: mål, afslutning, fastholdelse og boldtab. 'Afslutning' er defineret som situationer, der ender med afslutninger, uden at der scores herpå. Kategorien 'fastholdelse' dækker over situationer, der ender med frispark, hjørnespark og indkast til det angribende hold, men også situationer, hvor det angribende hold aktivt vælger at fastholde bolden frem for at angribe – f.eks. ved at træde på bolden eller dribble/spille tilbage i banen, så modstanderen får tid til at komme i balance og organisere sig defensivt. Desuden vil der også være tale om fastholdelse i tilfælde, hvor bolden blokeres eller cleareres, men opsamles uden at afslutte eller spille bolden i feltet umiddelbart herefter. Hvis blokeringen eller clearingen i stedet lander ved en modstander, er der naturligvis tale om 'boldtab', hvilket desuden dækker over alle situationer, der ender med en defensiv omstilling (VI-DE). Omvendt, angiver **Positionen for omstilling** overgangen fra DE-VI, mens **Position for igangsætning** refererer til den aktion, der igangsætter kontraangrebet, hvilket her er defineret som den aktion, hvor en spiller enten dribler eller spiller bolden til en holdkammerat på modstanders banehalvdel.



Billede 1. Stillbillede af en igangsætning af et kontraangreb.

Når spilleren, der igangsætter kontraangrebet, modtager bolden, registreres **Antal spillere foran boldholder** (1 på stillbilledet ovenfor). Dette gøres også for modstanderen (3 på stillbilledet ovenfor) mhp. at bestemme **Numerisk balance**. Her angiver 0, at holdene har samme antal spillere ved igangsætning af kontraangrebet (spilleren, der igangsætter kontraangrebet, medregnes naturligvis), mens minusværdier fortæller, at modstanderen er i overtal, og plusværdier fortæller det modsatte. På stillbilledet ovenfor er værdien altså -1. **Positionel balance** angiver, hvor mange af de 5 vertikale zoner spillerne foran igangsætteren befinder sig i ved igangsættelse af kontraangrebet (1 på stillbilledet

ovenfor). **Overhaling af boldholder** refererer ikke blot til overhalinger af igangsætteren, men kan forekomme under hele kontraangrebet, så længe en given boldholder overhales. I situationer, hvor boldholder dribler tilbage i banen forbi medspillere, der står stille, er der ikke tale om en overhaling. I tilfælde af blokeringer og clearinger i feltet lod jeg den efterfølgende aktion afgøre, hvorvidt situationen endte med mål, afslutning, fastholdelse eller boldtab.

På trods af at være inden for rammerne på ovenstående definitioner er følgende undtagelser udeladt fra dataindsamlingen for at reducere støj fra undersøgelsen:

- Situationer, hvor der er mere end et aflæg/en pasning tilbage i banen på egen banehalvdel
- Situationer, hvor bolden ikke flyttes tilstrækkelig hurtigt til modstanders banehalvdel (subjektiv vurdering grundet forskel i position for omstilling)
- Situationer, hvor igangsætteren er placeret bag alle modstanders spillere, som derved må tænkes at være i balance
- Situationer, hvor bolden erobres, mens alle spillere fra modstanderholdet er placeret på egen banehalvdel og derfor kan siges at være i balance
- Situationer, hvor bolden afleveres til modstanders banehalvdel uden at finde en modtager, så tilfælde med lange, høje bolde uden adresse udelukkes
- Situationer med igangsætninger til modstanders banehalvdel, som finder rygvendt medspiller, der med det samme returnerer bolden til egen banehalvdel, hvorefter angrebet går i stå
- Situationer, hvor det førende hold i slutningen af kampen ikke er interesseret i at angribe målet, men helt bevidst søger imod hjørneflaget for at trække tiden
- Situationer på >25 sekunder, da modstander her vil have for lang tid til at genfinde balance i holdet
- Situationer på <5 sekunder, da det her kan være svært at vurdere, om det er et kontraangreb

Efter dataindsamlingen er alle 580 situationer blevet klippet ud i XPS – Sideline for derefter at blive sorteret på baggrund af modstander såvel som resultat af kontra (mål, afslutning, fastholdelse og boldtab), så det er hurtigt og nemt at finde frem til de enkelte klip.

Kvalitativ analyse

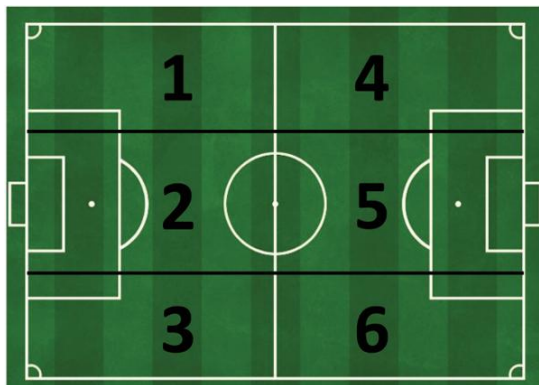
Som supplement til og for at kunne underbygge den kvantitative data har jeg gennemført 3 interviews. Her har jeg valgt at fokusere på klubberne, AGF og FC Nordsjælland. Den primære årsag til dette valg skal findes i, at begge klubber har et hold repræsenteret i top 6 i både kvinde- og herrefodbold, hvilket giver god mulighed for en komparativ analyse af det effektive kontraangreb på tværs af køn. I denne forbindelse er det desuden interessant, at der i FC Nordsjælland lader til at være en meget tæt kobling i måden, hvorpå fodbold gribes an i kvinde- og herrefodbold, mens det i AGF i højere grad synes opdelt. I tillæg til den komparative vinkel viser en hurtig statistik fra Kvindeligaen i Wyscout (se Tabel 1), at FC Nordsjælland ikke har ret mange kontraangreb pr. kamp (nr. 5 ud af 6), men til gengæld har lige så højeste effektivitet målt på antallet af kontraangreb, der ender med en afslutning. Til sammenligning er AGF placeret som nr. 3 ud af 6 på begge parametre.

Fra FC Nordsjælland interviewede jeg Kasper Kurland, der er Womens Technical Director på pigesiden, men tidligere har haft en rolle som både træner og Head of Coaching i klubben. Med sin erfaring og rolle var Kasper i stand til at svare på vegne af begge køn. Fra AGF interviewede jeg de to chefrænere, Claus Struck (kvinder) og Jakob Poulsen (herrer). Da de begge tiltrådte deres job i sommeren 2025, var de altså ikke klubberne i foråret 2025, fra hvilken periode opgavens kvantitative data blev indsamlet.

Spørgeskemaer med svar er vedlagt som bilag (se bilag 1-3).

Litteratur og teori

Et ganske aktuelt studie¹, publiceret i september 2025, undersøgte positioner for bolderobringer samt de efterfølgende aktioner på bolden i kvindefodbold. Dataindsamlingen er baseret på 264 kampe fordelt på Women's Super League (England) og Division 1 Féminine (Frankrig).



Bolderobringer blev registreret ud fra ovenstående inddeling af banen, hvorfor det kun er rum 1, 2 og 3, der er relevante for min opgave.

Studiet viste, at det største antal af erobringer fandt sted i en central position (2 og 5). Studiet viste også, at der ved erobringer i højre side af banen (3 og 6) – sammenlignet med venstre side (1 og 4) – var en større procentdel af kontraangreb, der resulterede i en scoringschance. Brydninger af bolden viste sig at være den dominerende omstillingsform, særligt centralt (2 og 5), men også i siderne (1, 3, 4 og 6), hvor tacklinger som omstillingsform dog forekom relativt mere, end det var tilfældet centralt. Dette er interessant, da den dominerende omstillingsform tilsyneladende ikke er den samme i kvinde- og herrefodbold, hvor tacklinger tidligere har vist sig at være den dominerende omstillingsform².

Samme studie, der pegede på tacklinger som dominerende omstillingsform i herrefodbold, fandt også, at den procentuelle andel af kontraangreb, der førte til en scoringschance, var større, jo længere fremme på banen omstillingen skete. Et andet studie undersøgte semifinalisterne fra herrernes VM i 2010³, og her viste resultatet af undersøgelsen, at omstillinger fra centrale positioner på egen banehalvdel øgede effektiviteten af kontraangreb. Et tredje studie dykkede ned i 1900 kampe over 5 sæsoner fra Primeira Liga (Portugal)⁴. Her fandt man en sammenhæng mellem de førende hold og positioner for omstillinger, idet de bedste hold adskilte sig fra de øvrige hold i ligaen ved procentuelt at genvinde flere bolde på egen banehalvdel i en defineret zone fra halvcirklen af feltet til midtercirklen.

I en artikel af England Football Learning blev kontraangreb beskrevet som noget, der primært startede centralt på egen banehalvdel⁵. Artiklen nævnte også, at kontraangreb fejlagtigt kan blive forbundet med at angribe i overtal, men at den numeriske balance faktisk ofte vil være negativ for det angribende

¹ [\(PDF\) A spatial analysis of ball recovery locations, ball recovery methods and eventual possession outcomes in elite women's football using a Bayesian network approach](#)

² [Transition to attack in elite soccer](#)

³ [Ball recovery patterns as a performance indicator in elite soccer - Daniel Barreira, Júlio Garganta, Pedro Guimarães, João Machado, Maria T Anguera, 2014](#)

⁴ [Effects of game location and final outcome on game-related statistics in each zone of the pitch in professional football - Gómez - 2012 - European Journal of Sport Science - Wiley Online Library](#)

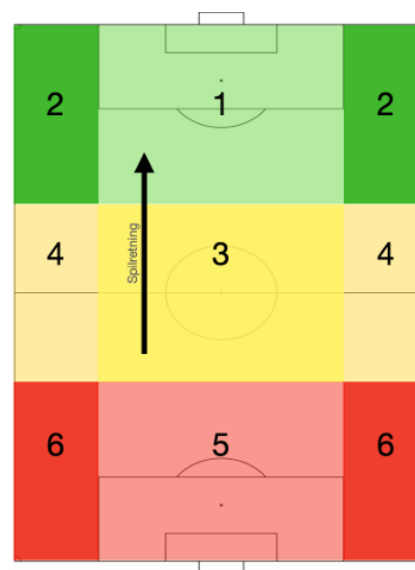
⁵ [What is a counter-attack in football | England Football Learning](#)

hold. Dette blev tydeligt i en undersøgelse fra FA Cup 2020/2021, hvor holdet i angreb kun var i numerisk overtal 11% af tilfældene, samme antal 50% af tiden og i undertal 39% af tiden.

Et andet relevant og aktuelt studie fokuserede på mål og offensive mønstre i Women's Super League (England) for sæsonen 2021/2022, hvor alle 132 kampe blev analyseret mht. afslutninger.⁶ Her blev der i alt fundet 246 afslutninger efter kontraangreb, hvilket ca. giver 1,9 afslutninger efter kontraangreb pr. kamp. 20,87% af de 246 situationer resulterede i en afslutning på mål. Skudkonverteringsraten, angivet ved det antal afslutninger, der omsættes til mål, blev udregnet til 32,11%, og mål efter kontraangreb udgjorde 20,57% af det samlede antal mål, der blev scoret i sæsonen.

Jakob Poulsen, der bidrog til min dataindsamling via et interview, skrev for nogle år siden selv en A-opgave om offensive omstillinger⁷ - baseret på alle 132 kampe fra Superligaens grundspil i sæsonen 2021/2022. Han valgte dog at fokusere på omstillinger, der resulterede i en afslutning med en xG på minimum 0.2, da han var mest interesseret i at undersøge, hvordan de store chancer blev skabt.

Jakob inddelte banen i zoner som vist på billedet til højre herfor. Ift. min opgave er jeg derfor mest interesseret i Jakobs resultater fra zone 5 og 6, mens zone 3 og 4 ikke giver mulighed for at skelne mellem øvre og nedre del. I alt fandt Jakob frem til 675 omstillinger, der resulterede i en afslutning (77 med en xG på min. 0.2). Fra zone 5 og 6 var der hhv. 89 og 27 kontraangreb, der kastede en afslutning af sig. Ved et kig på skudkonverteringsraten var der i alt 10% af afslutningerne, der blev til mål, mens tallene lød på 9% fra zone 5 og 7% fra zone 6. Resultaterne viste også, at der blev skabt flest store chancer fra de centrale rum, særligt 1 og 3.



Udover antallet af afslutninger så Jakob nærmere på den første aktion (lige efter omstilling) samt den sidste aktion (lige inden afslutning). Ved omstilling i zone 5 startede 79% af alle store chancer med en fremadrettet aflevering, mens en stikning var sidste aktion i 43% af disse tilfælde. Fra zone 6 blev der kun skabt 5 store chancer, hvorfor det var et lidt for tyndt grundlag at analysere på. Vurderet på hele banen var den fremadrettede pasning ligeledes den vigtigste første aktion, mens stikningen var den vigtigste sidste aktion. For begge aktioner var driblinger nr. 2.

Antallet af aktioner efter omstillingen, inkl. afslutningen, var 4,1 fra zone 5 og 5,2 fra zone 6. Til sammenligning var antallet 2,1 fra zone 1.

Tid er også en central faktor, når man taler om omstillinger. Et studie⁸ inddelte offensive omstillinger efter varighed, så der var en hurtig omstilling (0-8 sek.), en mellem omstilling (9-12 sek.) og en langsom omstilling (13+ sek.). Flest omstillinger faldt under den sidste kategori, og kun 1/3 af alle succesfulde omstillinger passede på den første kategori. Samme studie fandt, at der blev scoret flest mål efter offensive omstillinger de sidste 15 min af begge halvlege, særligt 2. halvleg.

⁶ [\(PDF\) Analysis of attacking styles and goal-scoring in the 2021/22 Women's Super League](#)

⁷ Den offensive omstilling – den store chance: A-opgave af Jakob Poulsen

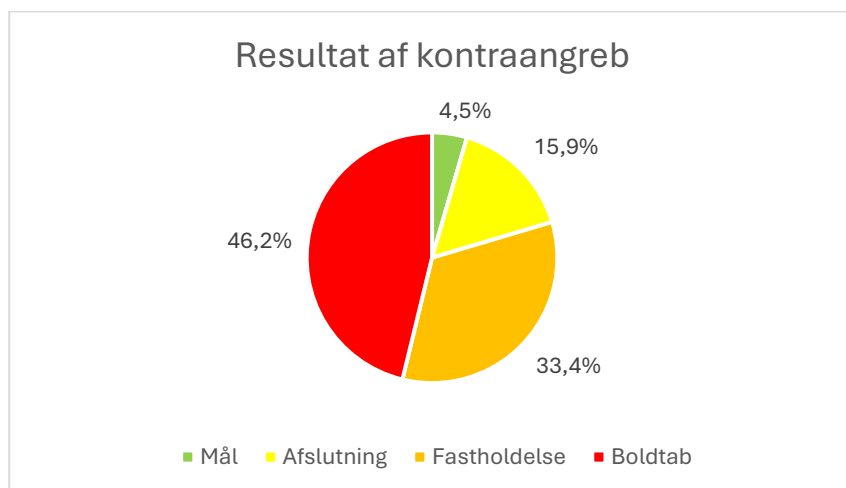
⁸ [Frontiers | Duration, score, and timing: factors influencing the success of offensive transitions in top, marginal, and emerging football leagues](#)

Resultater

Kvantitative data

I dette afsnit præsenteres resultaterne fra 30 kampe i Gjensidige Kvindeligaen + 10 kampe fra Kvalifikationsspillet i foråret 2025. Her blev det i alt til 580 klip, som kan findes i dataarket under bilag (se bilag 4). Her er alle rådata samlet. Desuden kan der i bunden af hvert ark findes diverse udregninger samt de figurer og tabeller, der er præsenteret i følgende resultatafsnit.

Hvor stor en andel af kontraangreb resulterer i en afslutning?



Figur 2. Resultat af kontraangreb fordelt på kategorierne 'mål', 'afslutning', 'fastholdelse' og 'boldtab'.

Som det fremgår af ovenstående figur, resulterede næsten halvdelen af alle kontraangreb i boldtab (46,2%), mens lige omkring en tredjedel (33,4%) endte med fastholdelse til holdet i angreb. 15,9% resulterede i en afslutning, mens blot 4,5% førte til mål. Succesraten (målt på antallet af kontraangreb, der ender med afslutning - og dermed også mål) var 20,4%. Det vil altså sige, at der i gennemsnit ca. var 1 afslutning pr. 5 kontraangreb.

Hold	Mål	Afslutning	Fastholdelse	Boldtab	I alt
AGF	3 (3,4 %)	17 (19,3 %)	31 (35,2 %)	37 (42 %)	88
ASA	7 (8 %)	21 (24,1 %)	25 (28,7 %)	34 (39,1 %)	87
Brøndby IF	0 (0 %)	10 (13,5 %)	25 (33,8 %)	39 (52,7 %)	74
FC Nordsjælland	1 (1,4 %)	10 (13,9 %)	25 (34,7 %)	36 (50 %)	72
Fortuna Hjørring	8 (7,3 %)	13 (11,8 %)	40 (36,4 %)	49 (44,5 %)	110
HB Køge	6 (7,1 %)	13 (15,5 %)	24 (28,6 %)	41 (48,8 %)	84
OB	1 (1,5 %)	8 (12,3 %)	24 (36,9 %)	32 (49,2 %)	65
Total	26 (4,5 %)	92 (15,9 %)	194 (33,4 %)	268 (46,2 %)	580

Tabel 3. Resultat af kontraangreb fordelt på holdene.

Tabellen viser en sammenligning af holdene ift. antal og resultat af kontraangreb. I gennemsnit opnåede holdene 8,3 kontraangreb pr. kamp, men der var dog stor forskel på holdene mht. dette antal. Fortuna Hjørring opnåede flest og blev i alt registreret for 110 kontraangreb (11 pr. kamp), mens OB opnåede færrest og endte på 65 kontraangreb (6,5 pr. kamp). Kigger man på resultatet af kontraangrebene, ligger ASA i front – både mht. 'mål' og 'afslutning', hvor de rager betydeligt over gennemsnittet vist i bunden af tabellen. Succesraten ('mål' + 'afslutning') for ASA var 32,1%, mens

Brøndby IF og OB scorede lavest med en succesrate på hhv. 13,5% og 13,8%. Fortuna Hjørring og HB Køge lå højere end gennemsnittet, når det kom til 'mål', men målt på 'afslutning' var de begge placeret under gennemsnittet. Det omvendte scenarie gjorde sig gældende for AGF. Procentuelt havde OB flest kontraangreb, der endte med 'fastholdelse' (36,9%), mens HB Køge havde færrest (28,6%). Alle hold lå dog her tæt på gennemsnittet på 33,4%. Brøndby IF havde flest 'boldtab' (52,7%), mens ASA havde færrest (39,1%).

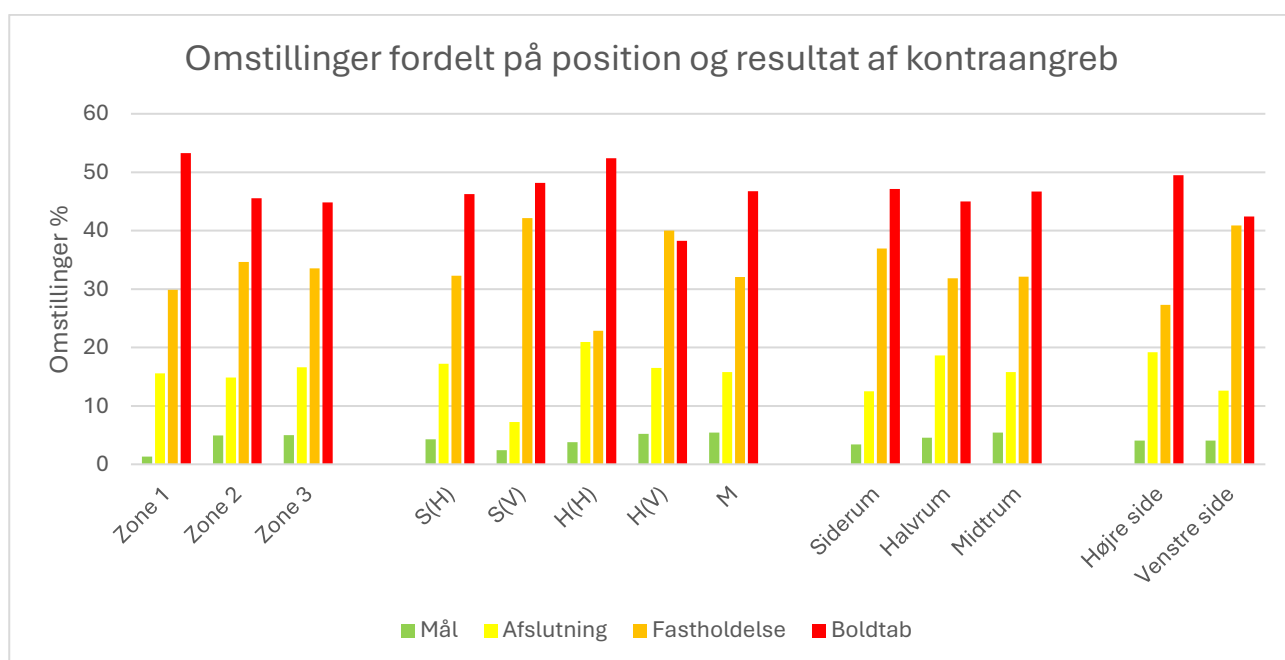
I foråret 2025 scorede de 7 hold i alt 87 mål, hvoraf 26 mål – som vist i Tabel 2 – altså blev scoret efter kontraangreb. Dermed blev 29,9% af alle mål scoret via kontraangreb.

Hvilken betydning har positionen ved omstillinger og igangsætninger for kontraangrebet?

Omstilling	S(H)	S(V)	H(H)	H(V)	M	Total
Zone 1	8	8	11	8	42	77 (13,3%)
Zone 2	36	22	43	41	60	202 (34,8%)
Zone 3	49	53	51	66	82	301 (51,9%)
Total	93 (16%)	83 (14,3%)	105 (18,1%)	115 (19,8%)	184 (31,7%)	580 (100%)

Tabel 4. Omstillinger fordelt på position.

Halvdelen (51,9%) af alle omstillinger (overgang fra DE-VI) skete i Zone 3, mens kun 13,3% forekom i Zone 1. Hvad angår de 5 vertikale rum, ses det, at størstedelen fandt sted i midtrum, 'M' (31,7%). Opgjort i højre (S(H) + H(H)) og venstre side (S(V) og H(V)) var der ingen forskel, da der i begge sider blev registreret 198 omstillinger. Såfremt der ikke skelnes imellem højre og venstre side, men i stedet blot opdeles i midtrum, halvrum og siderum, fremgår også en rimelig lige fordeling med flest omstillinger i halvrum (37,9%), dernæst midtrum (31,7%) og til sidst siderum (30,3%).

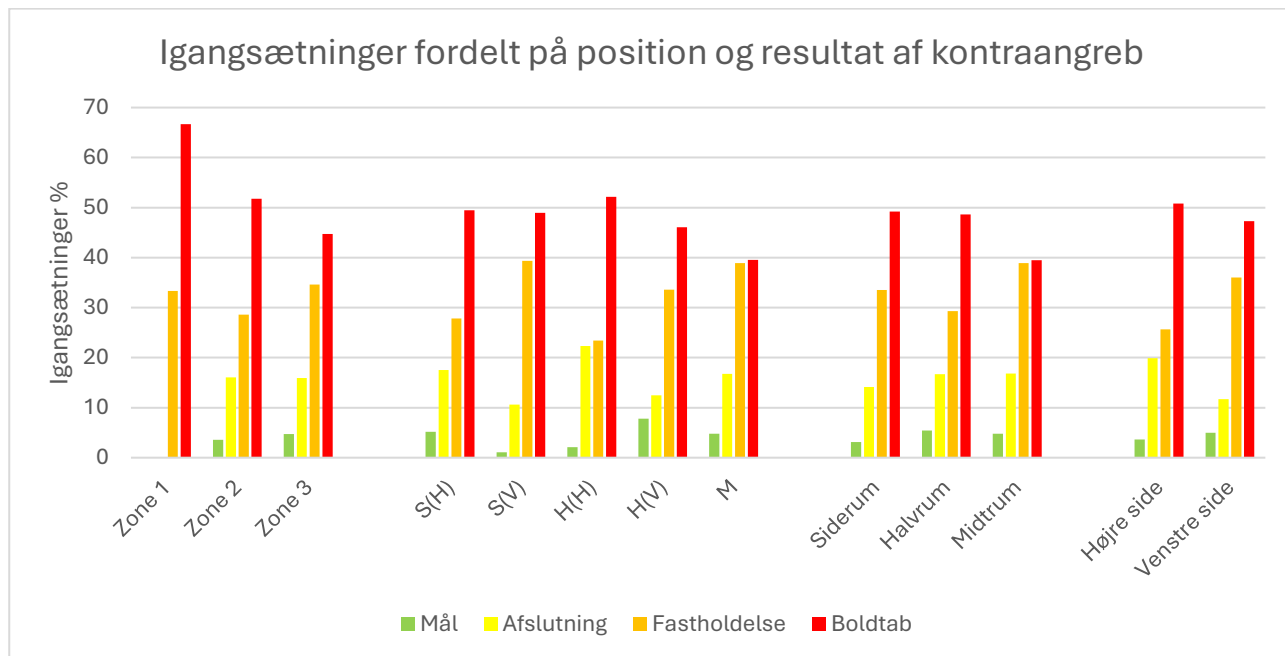


Figur 3. Omstillinger fordelt på position og resultat af kontraangreb.

Målt på succesfulde angreb ('afslutning' + 'mål') var der størst effektivitet efter omstillinger i Zone 3 (21,5%) og mindst i Zone 1 (16,9%), hvor boldtab også var højest (53,2%). I den vertikale retning var succesraten højest i H(H), hvorfra 24,8% resulterede i en succes, mens kun 9,6% gav succes fra omstillinger i S(V). Generelt var der størst succes fra halvrum (23,1%), dernæst midtrum (21,2%) og til sidst siderum (15,9%). Succesraten var højere fra højre side (23,2%) end venstre side (16,6%).

Igangsætning	S(H)	S(V)	H(H)	H(V)	M	Total
Zone 1	0	1	0	0	2	3 (0,5%)
Zone 2	18	17	22	27	28	112 (19,3%)
Zone 3	79	76	72	101	137	465 (80,2%)
Total	97 (16,7%)	94 (16,2%)	94 (16,2%)	128 (22,1%)	167 (28,8%)	580 (100%)

Tabel 5. Igangsætninger fordelt på position.



Figur 4. Igangsætninger fordelt på position og resultat af kontraangreb.

Med hensyn til igangsætninger var der betydeligt større forskel på zonerne, hvor 80,2% skete i Zone 3, mens der fra Zone 1 blot var 3 igangsætninger (0,5%). Succesraten her var også 0%, mens der ikke var betydelig forskel på Zone 2 og 3 (19,7% og 20,6%). Ser man på de vertikale rum, var der flest igangsætninger i 'M' (28,8%). H(V) adskilte sig fra de tre resterende rum med flere igangsætninger (22,1%). Af den grund var der også flere igangsætninger i venstre side (222) end højre side (191). Til gengæld var succesraten højere i højre side (23,6%) end venstre side (16,7%). Samlet i midtrum, halvrum og siderum var der flest igangsætninger i halvrum (38,3%), dernæst siderum (32,9%) og til sidst midtrum (28,8%). Succesraten var højest i halvrum (22,1%) og midtrum (21,6%), mens den var lavere i siderum (17,2%).

Hvordan er sammenhængen mellem det effektive kontraangreb og den numeriske samt positionelle organisation foran boldholder?

Kategori	Antal spillere foran boldholder	Numerisk balance	Positionel balance
Mål	3,54	-0,77	2,46
Afslutning	3,08	-1,08	2,22
Fastholdelse	2,99	-1,25	2,16
Boldtab	3	-1,32	2,22
Total	3,04	-1,23	2,21

Tabel 6. Numerisk og positionel balance fordelt på resultat af kontraangreb (gennemsnit pr. kontraangreb).

Med udgangspunkt i ovenstående tabel ses det, at antallet af spillere foran boldholder var højest ved kontraangreb, der resulterede i mål (3,54). Der er ikke nogen større forskel på de tre øvrige kategorier her. Inden for alle fire kategorier er den numeriske balance angivet ved et minustal, hvilket betyder, at holdet i kontraangreb i gennemsnit var i undertal i alle kategorierne. Dog er værdien blot -0,77 i tilfælde

med mål, mens den til sammenligning er -1,32 i tilfælde med boldtab. Den positionelle balance var ligeledes højst i tilfælde med mål (2,46), mens den var lavest i tilfælde med fastholdelse (2,16).

Hold	Antal spillere foran boldholder	Numerisk balance	Positionel balance
AGF	2,83	-1,28	2,11
ASA	2,95	-1,21	2,34
Brøndby IF	2,74	-1,47	1,95
FC Nordsjælland	3,4	-1,28	2,5
Fortuna Hjørring	3,16	-1,15	2,22
HB Køge	3,06	-1,11	2,14
OB	3,11	-1,18	2,22

Tabel 7. Numerisk og positionel balance fordelt på hold (gennemsnit pr. kontraangreb).

Brøndby IF var det hold med det laveste antal spillere foran boldholder (2,74). De var også det hold med den mindste positionelle balance (1,95) samt den mest negative numeriske balance (-1,47). FC Nordsjælland var det hold med flest spillere foran boldholder (3,4) og den højeste positionelle balance (2,5). ASA havde næstlavest antal spillere foran boldholder (2,83), men til gengæld næsthøjest positionel balance (2,34). HB Køge havde den mindst negative numeriske balance (-1,11).

Hvilken betydningen har hastigheden, hvormed der angribes?

Kategori	Antal spillere på bolden	Antal aktioner	Antal boldberøringer	Tid (sek.)
Mål	3,42	3,65	8,46	11,85
Afslutning	3,33	3,58	9,59	13,23
Fastholdelse	3,18	3,44	9,62	14,09
Boldtab	3,06	3,37	8,95	13,42
Total	3,16	3,44	9,25	13,54

Tabel 8. Forskellige hastighedsindikatorer fordelt på resultat af kontraangreb (gennemsnit pr. kontraangreb).

Antallet af spillere på bolden og antallet af aktioner følges ad, når det kommer til en fordeling på de fire kategorier: mål, afslutning, fastholdelse og boldtab. Netop den rækkefølge gør sig også gældende her, hvor 'antal spillere på bolden' og 'antal aktioner' var højest i kontraangreb, der resulterede i mål, og lavest i kontraangreb, der endte med boldtab. Der var færrest boldberøringer i kontraangreb, der resulterede i mål, som også var her, hvor kontraangrebene blev afviklet på kortest tid fra omstilling til afslutning af angrebet. Det højeste antal boldberøringer og den længste tid forekom i kontraangreb under kategorien 'fastholdelse'.

Hold	Antal spillere på bolden	Antal aktioner	Antal boldberøringer	Tid (sek.)
AGF	3,11	3,39	9,44	13,35
ASA	3,13	3,4	8,92	14,21
Brøndby IF	3,2	3,45	10,2	13,59
FC Nordsjælland	3,03	3,26	9,76	13,22
Fortuna Hjørring	3,28	3,64	9,18	14,1
HB Køge	2,92	3,06	7,64	12
OB	3,45	3,88	10	14,26

Tabel 9. Forskellige hastighedsindikatorer fordelt på hold (gennemsnit pr. kontraangreb).

HB Køge var med længde det hold, der afviklede kontraangreb hurtigst. I gennemsnit brugte de kun 12 sek. pr. kontraangreb. Til sammenligning brugte både OB, ASA og Fortuna Hjørring over 14 sek. pr. kontraangreb. Målt på antallet af boldberøringer stikker HB Køge også ud som det hold, der i gennemsnit brugte færrest boldberøringer pr. kontraangreb (7,64), mens Brøndby IF og OB begge brugte 10+ boldberøringer.

Hvilken effekt har overhalingen af boldholder?

Kategori	Overhalingen
Mål	0,54
Afslutning	0,43
Fastholdelse	0,6
Boldtab	0,55
Total	0,55

Tabel 10. Antal overhalingen pr. kontraangreb fordelt på resultat af kontra.

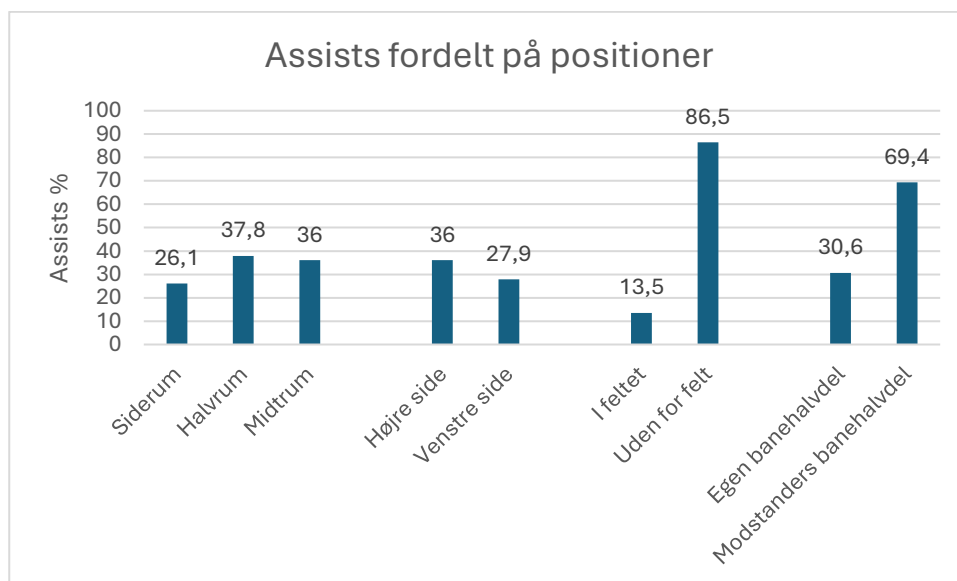
Antallet af overhalingen pr. kontraangreb var højest i kontraangreb, der resulterede i fastholdelse (0,6), mens antallet var lavest i kontraangreb, der endte med afslutning (0,43).

Hold	Overhalingen
AGF	0,5
ASA	0,57
Brøndby IF	0,59
FC Nordsjælland	0,46
Fortuna Hjørring	0,59
HB Køge	0,35
OB	0,82

Tabel 11. Antal overhalingen pr. kontraangreb fordelt på hold.

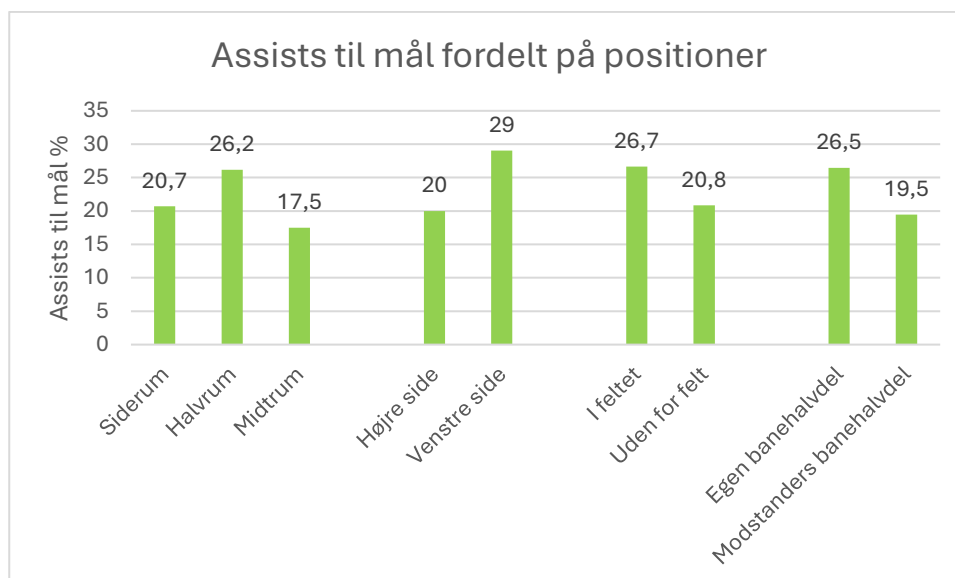
OB havde flest overhalingen pr. kontraangreb (0,82), mens HB Køge havde færrest (0,35).

Hvorfra assisteres og afsluttes kontraangreb?



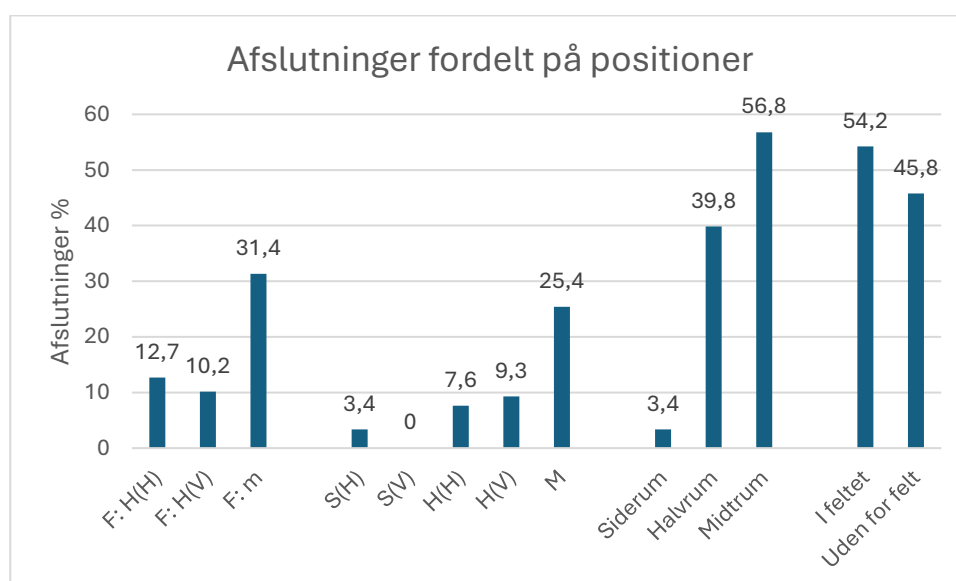
Figur 5. Assists fordelt på positioner.

Opdelt i siderum, halvrum og midtrum var der ikke stor forskel på, hvor assists kom fra – dog med en lille undervægt af assists fra siderum. Der var lidt flere assists fra højre (36%) end venstre side (27,9%), men markant flere assists fra positioner uden for feltet (86,5%) end fra positioner i feltet (13,5%). Samtidig var der flere assists fra modstanders banehalvdel (69,4 %).



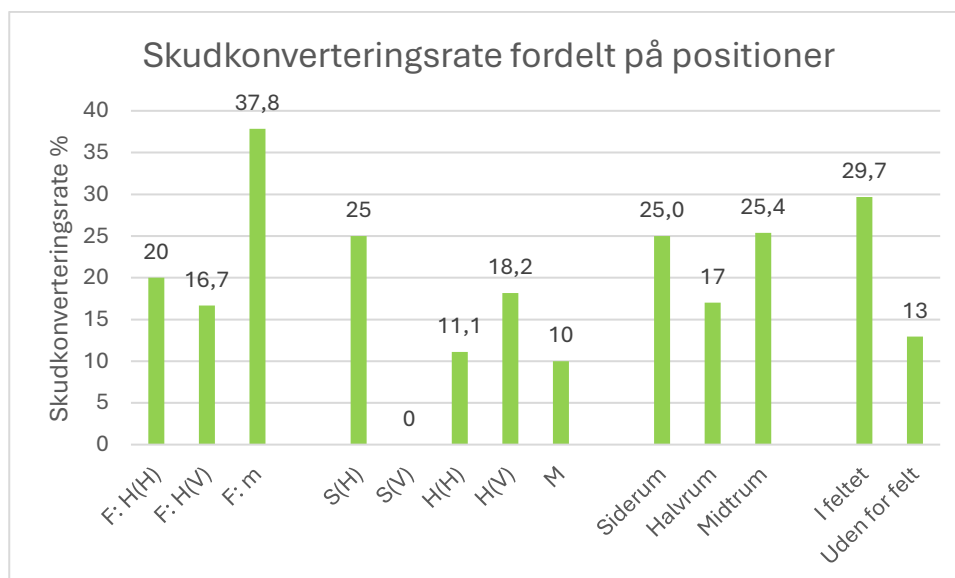
Figur 6. Assists til mål fordelt på positioner.

Konverteringsraten fra assist til mål var størst i halvrum (26,2%) og lavest i midtrum (17,5%). Venstre side (29%) gav samtidig en højere konverteringsrate end højre side (20%). Ved en sammenligning af egen banehalvdel over for modstanderens resulterede førstnævnte i en større konverteringsrate. Der var desuden en lidt større konverteringsrate i feltet (26,7%) end uden for feltet (20,8%).



Figur 7. Afslutninger, inkl. mål, fordelt på positioner.

Antallet af afslutninger var størst fra midtrum (56,8%), mens der kun var ganske få afslutninger fra siderum (3,4%). Der var hverken den store forskel på afslutninger i feltet (54,2%) og uden for feltet (45,8%) eller afslutninger fra højre side (11%) og venstre side (9,3%).



Figur 8. Skudkonverteringsrate fordelt på positioner.

Skudkonverteringsraten for alle afslutninger (26 mål + 92 afslutninger) var 22 %. Raten var højest på afslutninger i feltet, hvor 29,7% resulterede i mål, mens 13% uden for feltet gav mål. Ved et kig på de enkelte rum var skudkonverteringsraten højest i feltets midtrum, F: m, hvor den var 37,8%.

Kvalitative data

Hvordan ser det effektive kontraangreb ud i AGF og FC Nordsjælland?

Da Jakob Poulsen beskæftiger sig med herrefodbold og har svaret på vegne af AGF (herrer), vil hans svar først blive taget med i det efterfølgende afsnit, hvor en mindre komparativ analyse af det effektive kontraangreb i kvinde- og herrefodbold vil blive præsenteret.

Ved en sammenligning af AGF og FCN på kvindesiden fortalte både Claus Struck og Kasper Kurland, at kontraangreb er højt prioriteret i deres spillestil. I AGF finder de det vigtigt i moderne fodbold, og i FC Nordsjælland er 20% af træning dedikeret udelukkende til omstillinger. Fælles for de to hold er, at de primært har fokus på at erobre højt på banen, hvorfor begge hold – ifølge definitionerne i denne opgave – er mere optaget af offensive omstillinger på modstanders banehalvdel end kontraangreb.

Når det kommer til tekniske principper, er det i FC Nordsjælland underordnet, hvor bolden erobres. Her anses farten i kontraangrebet som væsentlig for at få succes, uanset positionen for omstillingen. Ifølge Kasper Kurland vil FC Nordsjællands kontraangreb dog ofte opstå efter modstanders standardsituationer. I AGF vil de gerne erobre i den ene side for derefter at komme til gennembrud i modsatte side – f.eks. via en 9'er som opspilsstation. FC Nordsjælland foretrækker ligeledes at igangsætte kontraangreb via en spilvending, hvor der spilles bredt.

Mht. spillere foran boldholder er det i FC Nordsjælland vigtigt med brede punkter så lang tid som overhovedet muligt, mens AGF ønsker at overloade centralt med minimum tre spillere, der løber imod straffesparkspletten, herunder også modsatte wingback. FC Nordsjælland ønsker dog også løb centralt foran boldholder for at bryde modstanders bagkæde og prioriterer at drive bolden centralt så længe som muligt.

Når det kommer til overhalinger, har det ikke stort fokus i FC Nordsjælland – ifølge Kasper Kurland, fordi det ikke er sikkert, at spillerne kan nå at overhale boldholder. Derfor har de mere fokus på de

omtalte positioner foran boldholder. AGF har større fokus på overhalinger, særligt længere tilbage på banen. Her kan overhalinger f.eks. forekomme efter opspil på 9'er/10'er eller med overhalinger inden om bredere punkt.

AGF ønsker at assistere og afslutte fra centrale rum, mens FC Nordsjælland ønsker at spille bredt for derefter at assistere via cut-back eller en bold på tværs.

Hvilke forskelle forventes mht. det effektive kontraangreb i kvinde- og herrefodbold?

Kasper Kurland var lynhurtig til at sige, at han ikke forventer nogle forskelle, når det kommer til ovenstående spørgsmål. Dog påpegede han, at der måske bliver scoret flere mål i herre- end kvindefodbold pga. mindre udholdenhed hos kvinderne, som formentlig vil have svært ved at gennemføre kontraangreb i sidste del af kampen, hvorimod herrerne kan fortsætte i højt tempo.

Claus Struck forventer også flere mål efter kontraangreb i herrefodbold. Han tror, at det kan skyldes den ekstreme fart i offensive fremstød hos herrerne, der desuden angriber mere via halvrum end kvinder, som spiller mere i siderum, hvilket influerer negativt på farten af kontraangrebet. Slutteligt tilføjer Claus, at der i herrefodbold ses en mere tydelig opdeling i spillestil for hold, der enten går helt højt i presset eller stiller sig meget lavt og lurar på kontraangreb.

Jakob Poulsen antager ligeledes, at der procentuelt kommer flere mål fra kontraangreb i herre- end kvindefodbold. Han begrundet det med, at det i kvindefodbold - sammenlignet med herrefodbold - formentlig er nemmere at score fra situationer, hvor modstanderen er i balance (f.eks. standardsituationer og langskud) og derfor prioriterer det.

I FC Nordsjælland var der umiddelbart ikke nogen forskel på måden, hvorpå de ønsker at afvikle et kontraangreb i kvinde- og herrefodbold. Ved en sammenligning af Jakob Poulsens og Claus Strucks svar er der i AGF større forskel på dette. Begge hold ønsker at erobre højt på banen og er mere optaget af den offensive omstilling på modstanders banehalvdel end på kontraangreb. Modsat kvinderne vil herrerne dog ikke sætte bolden på spil med den første pasning (eksempelvis på brydning), som i stedet skal være sikker for derefter at accelerere spillet. På herresiden har de desuden ikke ret meget fokus på overhalinger, men i højere grad på løb på forsvarrets sidste linje. Mht. afslutningen ønsker både kvinderne og herrerne at afslutte angrebene fra en central position så tæt på målet som muligt. I den forbindelse er modstanderens defensive positionering afgørende for, hvordan herrerne ønsker at igangsætte kontraangreb. Hvis modstanderen er positioneret smalt, vil de spille tidligere bredt for senere at kunne spille ind igen, mens de vil drive bolden længere tid centralt, hvis modstanderen er positioneret med større bredde.

Hvordan arbejdes der med kontraangreb på træningsbanen?

I FC Nordsjælland er 20% af træningen som nævnt dedikeret udelukkende til at træne omstillinger. Her trænes der særligt 3v2 eller 3v3-situationer. Desuden indgår omstillinger i alle spiløvelser – også når der trænes opbygningsspil, hvor omstillinger får lov til at blive kørt i tilfælde af erobringer. På kvindesiden i AGF træner de kun omstillinger efter overgange fra DE-VI på modstanders banehalvdel, hvor de har meget fokus på at opsøge 2v1-situationer. På herresiden har de særligt fokus på den første og sidste del af et kontraangreb, dvs. de første 3 sekunder og ca. fra 10-15 sekunder. De første 3 sek. arbejder AGF (herrer) f.eks. med i possessionspil såsom 6v6, hvor der er mange omstillinger. Perioden fra 10-15 sek. arbejdes der med i mere lukkede omstillingsspil såsom 4v3-situationer.

Ovenstående vil blive brugt som reference senere i opgaven, når jeg giver nogle eksempler på, hvordan man kan arbejde med kontraangreb på træningsbanen.

Dataanalyse

I dette afsnit vil jeg dykke yderligere ned i dataindsamlingen ved at analysere og fortolke resultaterne præsenteret i forrige afsnit.

Resultat af kontraangreb

I foråret blev 29,9% af alle 69 mål i Kvindeligaen + ASA's 18 mål i kvalifikationsspillet scoret efter kontraangreb, hvilket vidner om, at kontraangreb kan være et farligt våben til at score mål. I tillæg hertil fik jeg bekræftet min undren vedrørende den hurtige statistik fra Wyscout (se 'Indledning'). Denne viste, at holdene kun havde 0,79 kontraangreb pr. hold pr. kamp, men i min egen dataindsamling registrerede jeg 8,3 kontraangreb pr. hold pr. kamp, hvilket betyder, at man ikke skal stole blindt på statistik fra Wyscout.

Vurderet på de 580 kontraangreb var der 20,4%, der resulterede i et succesfuldt angreb (afslutning eller mål), hvoraf kun 4,5% resulterede i mål. Det betyder altså, at der i gennemsnit skal ca. 5 kontraangreb til for at skabe en chance, mens der skal omkring 22 kontraangreb til at lave et mål. Med afsæt i de 8,3 kontraangreb pr. hold pr. kamp, må holdene derfor forvente et mål via kontraangreb hver tredje kamp. Der er dog stor forskel på, hvor effektive holdene er på kontraangreb. For nogle hold er det ikke nødvendigt med så mange kontraangreb for at skabe en chance. Som tallene i resultatafsnittet viser, skal ASA f.eks. blot gennemføre 3,1 kontraangreb for at komme til en afslutning. Til sammenligning har Brøndby IF brug for 7,4 kontraangreb for at skabe en chance.

Vurderet på succesfulde kontraangreb har jeg rangeret holdene efter styrke. Denne rangering vil blive brugt som reference ift. den videre analyse af det effektive kontraangreb.

Rangering	Hold	Succesfulde kontraangreb (%)
1	ASA	32,1 %
2	AGF	22,7 %
3	HB Køge	22,6 %
4	Fortuna Hjørring	19,1 %
5	FC Nordsjælland	15,3 %
6	OB	13,8 %
7	Brøndby IF	13,5 %

Tabel 12. Opgavens 7 hold rangeret efter flest succesfulde kontraangreb (procentuelt).

Hvad ligger til grund for denne forskel i effektivitet, og hvad er egentlig opskriften på et succesfuldt kontraangreb i kvindefodbold? Med resten af resultatafsnittet dykkede jeg mere ned i nogle af de parametre, der kan være med til at bestemme effektiviteten af et kontraangreb.

Position for omstilling og igangsætning

Målt på succesfulde kontraangreb var der følgende rækkefølge på zonerne, hvori omstillingen kunne finde sted: Zone 3 > Zone 2 > Zone 1. Denne rækkefølge indikerer en sammenhæng mellem succesfulde kontraangreb og omstillinger fra positioner højt på egen banehalvdel, som viser sig at være endnu mere markant, når man kigger på positionen for igangsætningen. I begge tilfælde kan det derfor antages, at succesfulde kontraangreb stiger, når afstanden til modstanderens mål reduceres – i hvert fald på egen banehalvdel. Desuden viste data, at var størst succes på omstillinger såvel som igangsætninger fra halvrum og midtrum, hvilket tyder på, at det er mere effektivt at gennemføre kontraangreb efter omstillinger i og igangsætninger fra mere centrale positioner. I begge tilfælde var der dog lidt større succes fra højre end venstre side, og dette harmonerer fint med, at højre halvrum var

det vertikale rum med højeste succesrate. En fortolkning heraf kan være, at de fleste spillere er højrebenet, og at man typisk vil have nemmere ved at vende spillet i modsatte retning af sparkebenet. Fra højre halvrum vil det derfor være nemmere for en højrebenet spiller at spille i større vinkler og afstande, hvilket vil give flere muligheder, end hvis en højrebenet erobrer bolden i venstre halvrum. Herfra vil kvaliteten formentlig falde, fordi det kan være nødvendigt at bruge venstre fod, højre yderside eller bruge tid på at rotere kroppen for at kunne vende spillet. Man skal dog her være en smule varsom ved at hæfte sig for meget ved forskellen i succesrate, da der procentuelt blev scoret flere mål efter igangsætninger fra venstre halvrum, og at der desuden også var flest boldtab (procentuelt) fra højre halvrum.

Data tyder på, at der er en tæt kobling imellem positionen for omstillingen og igangsætningen, når det kommer til at opnå et effektivt kontraangreb. Helt konkret vil det resultere i den største succesrate, hvis både omstilling og igangsætning sker i 3H(H), men målt på mål vil det være lige så godt at erobre i venstre halvrum eller midtrum. Der er dog størst værdi i omstilling og igangsætning fra en central position (halvrum eller midtrum) frem for siderum. Ved at sætte lighedstegn imellem position for omstilling og igangsætning på dette punkt kan det samtidig tænkes, at den spiller, der erobrer bolden, med fordel også kan være den spiller, der igangsætter kontraangrebet for derved at øge hastigheden fra omstilling til igangsætning.

Numerisk og positionel balance

Antallet af spillere foran boldholder var størst i de kontraangreb, der resulterede i mål. Dette var også forventet, da et større antal spillere foran boldholder naturligvis vil give flere spilmuligheder i et kontraangreb. Der var dog ikke betydelig forskel på dette antal i kontraangreb, der endte med afslutning, fastholdelse eller boldtab, hvilket måske kan skyldes, at det begrænsede antal muligheder foran boldholder netop kan være dét, der får boldholder til selv at prøve lykken med en afslutning fra en mere vanskelig vinkel. Alternativt er mulighederne foran boldholder så få, at bolden i stedet fastholdes eller mistes til modstanderen.

Den positionelle balance var ligeledes størst i kontraangreb med mål, mens de resterende tre kategorier var meget lige på dette punkt. Her kan man forestille sig samme forklaringsmønster som i tilfældet med antallet af spillere foran bolden.

Kendetegnende for de kontraangreb, der gav mål, var også, at den numeriske balance var mindre negativ end for de øvrige kategorier. 'Afslutning' var næstmindst negativ. Denne rækkefølge tyder på, at der er en sammenhæng mellem numerisk balance og succesfulde kontraangreb. Jo mindre negativ den numeriske balance er, jo større er sandsynligheden for succes. En nærliggende forklaring herpå kan være, at det forsvarende hold får sværere ved at dække op for kontraangrebet, når deres numeriske overtal reduceres.

Ved at studere de samme parametre på holdniveau bekræftes resultaterne om numerisk balance, idet Brøndby, som havde færrest succesfulde kontraangreb, også har den mest negative numeriske balance. De er også både det hold med færrest antal spillere foran boldholder og den laveste positionelle balance, hvilket harmonerer godt med, at de – som det eneste af de 7 hold – ikke scorede nogle mål via kontraangreb. Dog har OB, som er placeret som nr. 6 i rangeringen over mest succesfulde hold til kontraangreb, en mindre negativ numerisk balance end nr. 1, ASA, hvorfor numerisk balance ikke alene kan forklare effektiviteten af kontraangreb. Det er desuden bemærkelsesværdigt, at FC Nordsjælland, der ligesom ASA har en numerisk balance på -1,28, scorer højest på både antal spillere foran boldholder og positionel balance. Dette stemmer godt overens med

Kasper Kurlands udtalelser om både at have brede punkter og løb centralt, men da FC Nordsjælland er rangeret som nr. 5, er det altså en indikator på, at disse parametre ikke alene er afgørende for antallet af succesfulde kontraangreb.

Hastighed

Målt på tid fra omstilling til afslutning af kontraangreb synes der at være en tydelig tendens til, at hurtige kontraangreb øger sandsynligheden for mål. Denne reduktion i tid kan muligvis skyldes, at omstillingen og igangsætningen forekom højere på banen i disse kontraangreb, hvorfor vejen til målet – og dermed også tiden – var kortere. Omvendt blev situationer med boldtab og fastholdelse ofte stoppet længe før, at bolden var i nærheden af modstanderens mål, hvorfor afstanden, bolden blev flyttet, ikke nødvendigvis var større her. Dette kan også være grunden til, at der kun var lille forskel på tiden i 'afslutning' og 'boldtab' – simpelthen fordi mange boldtab forekom inden for utrolig kort tid, hvilket var med til at trække gennemsnitstiden gevaldigt ned. Den længere tid i 'fastholdelse' kan formentlig forklares ved, at tempoet nogle gange blev trukket helt ned, når spillere bevidst valgte at fastholde bolden frem for at angribe. Desuden var der flere længere angreb, hvor holdet i kontraangreb opsamlede bolden langt uden for feltet efter en clearing fra modstanderen for derved at blive kategoriseret som 'fastholdelse'. Fælles for kategorierne 'mål' og 'afslutning' opstod de fleste omstillinger højt og centralt på egen banehalvdel. Derfor er det nærliggende at tro, at tidsforskellen kan forklares med, at bolden blev flyttet hurtigere under kontraangreb med mål. Denne påstand bekræftes, hvis man kigger på antallet af boldberøringer, hvor der var færrest ved kontraangreb med mål. Samtidig var kontraangreb med mål forbundet med et større antal aktioner og spillere på bolden. Derfor var der i kontraangreb med mål altså færre boldberøringer pr. spiller og aktion. I gennemsnit var der her 2,5 boldberøringer pr. spiller, mens tallet var 2,9 ved 'afslutning' og 'boldtab' og 3 ved 'fastholdelse'. Dermed blev bolden altså flyttet hurtigst i kontraangreb med mål.

HB Køge, rangeret som nr. 3, skiller sig markant ud fra de øvrige hold, når det kommer til tiden, hvormed der angribes, da de er lavest på både tid, antal boldberøringer, antal aktioner og antal spillere på bolden. Brøndby IF, nr. 7, havde flest boldberøringer, hvor de overgik samtlige af de 4 kategorier (mål, afslutning, fastholdelse og boldtab) og desuden havde 3,2 boldberøringer pr. spiller. OB, nr. 6, var det hold, der i gennemsnit brugte længst tid på kontraangreb. ASA, nr. 1, brugte overraskende nok næstmest tid, men var samtidig også det hold med næstmindst antal boldberøringer. Umiddelbart kan det pege på, at tempoet med bolden, f.eks. fart i pasninger, var lavere i ASA sammenlignet med de øvrige hold. Da ASA var det hold med flest succesfulde kontraangreb, kan disse tal muligvis indikere, at ASA – som det eneste af de 7 hold – spillede i kvalifikationsspillet, hvor modstanderen angiveligt var svagere defensivt, og det derfor var nemmere at lykkes med kontraangreb.

Overhalinger af boldholder

Det var forventet, at antallet af overhalinger ville være højere i succesfulde kontraangreb, men det modsatte viste sig at være tilfældet, idet der var færrest overhalinger i kategorien 'afslutning' og flest i kategorien 'fastholdelse'. Det kan formentlig hænge sammen med hastigheden på kontraangrebet, hvor der i succesfulde kontraangreb ofte ikke var tid nok til at overhale boldholder, mens der i 'fastholdelse' var mere tid hertil. Denne hypotese verificeres også, når man ser på holdene, hvor OB, som brugte længst tid på kontraangreb, også klart var det hold med flest overhalinger, mens HB Køge, der brugte kortest tid på kontraangreb, var det hold med færrest overhalinger. Kasper Kurland nævner tilmed også, at det ikke er sikkert, spillerne har tid til at overhale boldholder, og at der i FC Nordsjælland derfor ikke er noget større fokus på overhalinger. Dette afspejles også i de kvantitative tal, hvor de – efter HB Køge – er det hold med færrest overhalinger.

Assist og afslutning

Vurderet på de vertikale rum var konverteringsraten fra assist til mål størst i halvrum og lavest i midtrum, hvor jeg indledningsvist forventede, at der ville være flest. Begrundelsen herfor var, at man fra en central position kan spille til begge sider, hvilket giver den assisterende spiller flere muligheder. I denne forbindelse overså jeg dog vigtigheden af afslutningen. Her bider jeg særligt mærke i en pointe fra Jakob Poulsen, som sagde, at de ikke ønskede at spille udad for derefter at afslutte fra en mindre vinkel. Dette perspektiv tilsluttede Kasper Kurland sig også, da han nævnte, at de foretrak at spille bredt for at kunne assistere via cut-back eller en bold på tværs. De kvantitative data fortæller samme historie, idet skudkonverteringsraten var væsentlig højere fra feltets midtrum end halvrum. Dermed tyder det altså på, at det er mest effektivt at assistere fra halvrum og afslutte fra midtrum. Desuden er konverteringsraten for både skud og assist til mål højere i feltet end uden for feltet, hvilket også var forventet pga. den kortere afstand til mål. En kort afstand er dog ikke mest hensigtsmæssig i alle kontekster, da konverteringsraten fra assist til mål viste sig at være lidt højere efter assist fra egen banehalvdel end modstanders banehalvdel. Et forsigtigt bud på en årsag til denne forskel er, at en assist fra egen banehalvdel typisk vil være en stikning til en friløber, der giver en højere scoringssandsynlighed (xG) end en assist længere fremme på banen, hvor der ofte ikke vil være lige så meget plads og/eller bagrum at spille i. Derfor kan der procentuelt også forventes flere mål fra assists på egen banehalvdel. Der var desuden en lidt større konverteringsrate i assist til mål fra venstre end højre side. Ligesom jeg beskrev ved omstillinger og igangsætninger kan det måske have noget at gøre med, at de fleste spillere har højre som foretrukne sparkeben, og at det for en højrebenet normalt vil være nemmere at spille til venstre. Man kan derfor forestille sig, at den 3. sidste aktion i højre grad vil være en pasning til venstre, hvorfra bolden igen vil blive spillet ind til en scoring fra en central position.

Det effektive kontraangreb

Med afsæt i opgavens resultater kan det effektive kontraangreb i kvindefodbold beskrives således:

- *Et effektivt kontraangreb i kvindefodbold starter med en omstilling (DE-VI) såvel som igangsætning højt på egen banehalvdel fra en central position (halvrum eller midtrum). Ved igangsætningen er holdet i kontraangreb max. 1 spiller i undertal (numerisk balance) og har spillere positioneret i flere rum foran boldholder (positionel balance). Kontraangrebet afsluttes inden for 12 sek., og der anvendes i gennemsnit max. 2,5 boldberøringer pr. spiller under kontraangrebet. Overhalinger bør ikke prioriteres, da det ikke kan nås. Assists skal enten komme fra egen banehalvdel eller fra halvrum (venstre halvrum foretrækkes) i modstanderens felt, hvorfra bolden spilles centralt, inden angrebet til sidst afsluttes fra midtrum i feltet.*

Diskussion

I dette afsnit vil jeg reflektere over metodevalg i opgaven. Desuden vil jeg sammenholde egen dataanalyse med andre studier og teorier.

Metodekritik

Hvad er et kontraangreb egentlig, og hvordan definerer jeg det? Dette spørgsmål brugte jeg ufattelig lang tid på at tænke over, og selvom jeg nu føler mig mere sikker på, hvordan et kontraangreb ser ud, kan jeg stadig blive usikker på den del. Den største udfordring relaterede sig til modstanderens organisatoriske balance. Ved omstillingen (selve overgangen fra DE-VI) valgte jeg derfor, at der på banehalvdelen for det hold, der startede et kontraangreb, minimum skulle være 1 spiller fra modstanderholdet, så man nemmere kunne tale om, at modstanderen var i angreb. Samtidig besluttede jeg, at der minimum skulle være 1 modstander bag den spiller, som igangsatte kontraangrebet, så hele holdet ikke var bag bolden. Dette tal kunne måske have været større, men var dog et forsøg på at skelne mellem kontraangreb og forbi højt pres⁹, hvor modstanderholdet typisk kan antages at være mere i balance. Særligt var jeg i tvivl om de situationer, der levede op til disse definitioner, men hvor bolden blev erobret, mens størstedelen af spillerne fra modstanderholdet var placeret på egen banehalvdel. Her kunne der netop argumenteres for, at modstanderen var i organisatorisk balance. Jeg valgte dog at se bort fra subjektive vurderinger og holdt mig i stedet til de målbare definitioner.

Jeg brugte meget tid på at finde ud af, hvordan jeg skulle inddele banen i zoner og rum – både ift. antal og størrelse. Det havde været en mulighed ikke at tænke i horisontale zoner, men nøjes med at kigge på de vertikale rum. Årsagen til, at jeg alligevel valgte tre horisontale zoner, var, fordi jeg vurderede, at der ville være stor forskel på kontraangreb fra zone 1 og zone 3. Det var altså et forsøg på at eliminere den bias, det kunne have tilført resultaterne. Dog medførte zoneinddelingen, at det nogle gange var utrolig svært at vurdere, om en spiller befandt sig i zone 2 eller 3, da disse zoner – i modsætning til zone 1 og 2 – ikke var opdelt med en tydelig linje. Vurderingen blev derfor foretaget efter bedste øjemål. Det samme var tilfældet mht. de vertikale rum, hvor det af og til var vanskeligt at vurdere, om spilleren befandt sig i halvrum eller siderum - særligt midt på banen, hvor jeg ikke kunne bruge feltet som markør. For at mindske kompleksiteten kunne jeg have undladt zoner og begrænset de vertikale rum til central position (midtrum og halvrum) samt sider (højre og venstre siderum). Til gengæld ville jeg så ikke have fået et lige så detaljeret billede af positioner for omstillinger og igangsætninger af kontraangreb.

En anden inddeling, der gav panderynker, var kategoriseringen af resultat af kontraangreb, hvor jeg endte med 'mål', 'afslutning', 'fastholdelse' og 'boldtab'. Da det også kræver en afslutning at score mål, burde alle situationer med mål måske også have været under kategorien 'afslutning', men jeg valgte at opdele data på kategorierne, således ingen data gik igen flere steder. Tanken her var også, at jeg ville undersøge, om der var forskel på de situationer, der resulterede i mål og de situationer, hvor der blev afsluttet, men ikke scoret. Jeg valgte dog at kalde det en succes, så længe kontraangrebet blev afsluttet. Det gjorde jeg, fordi der kun var 26 kontraangreb, der endte med mål, og jeg vurderede, at det ville være en relativt lille datamængde at vurdere en succes på baggrund af. Samtidig ville det tilmed også være utrolig svært at gennemføre et succesfuldt kontraangreb, hvis det kun var 4,5%, der blev en succes. Man kan dog diskutere, hvorvidt 'fastholdelse' også burde være taget med som en

⁹ [Den Røde Tråd 2.0](#)

succes, særligt frispark tæt på mål og hjørnespark, som der bliver scoret mange mål på i kvindefodbold. Et kontraangreb, der ender med et hjørnespark, må f.eks. være en større succes end en halvforkølet afslutning fra en umulig vinkel, som ender med et målspark. Hvis 'fastholdelse' var taget med her, ville 53,8% frem for 20,4% af alle kontraangreb have resulteret i en succes.

Hvor lang tid tager et kontraangreb? Ifølge kilde 8 blev en hurtig offensiv omstilling defineret som 0-8 sek., mens alt over 13 sek. blev kategoriseret som en langsom offensiv omstilling. I min egen opgave medtog jeg dog alt under 25 sek., da jeg – efter at have set en længere række klip – vurderede det som værende den maksimale tid, før modstanderholdet var i balance. At tidsgrænsen var højere i mit studie end det angivne skal ses i lyset af, at det føromtalte studie inkluderede offensive omstillinger på modstanders banehalvdel samt tog udgangspunkt i herrefodbold, hvor tidsgrænsen må forventes at være lavere. Jeg satte samtidig en minimumsgrænse på 5 sek., da jeg stødte på flere situationer, der levede op til mine definitioner, men var svære at vurdere. Et eksempel her kunne være en bold, der blev brudt i zone 3 for på brydningen at blive spillet 3 meter frem til en spiller, der akkurat var kommet ind på modstanderens banehalvdel, hvorefter denne spiller mistede bolden med det samme. Sådanne situationer, som f.eks. tog 3-4 sek., valgte jeg altså at se bort fra i dette studie – velvidende at disse situationer selvfølgelig ville have haft en indflydelse på resultaterne, ligesom det formentlig havde givet nogle andre svar, hvis jeg eksempelvis havde sat en maksimal grænse på 20 sek.

Der var også en vis usikkerhed relateret til antallet af spillere foran igangsætteren og dermed også til den numeriske og positionelle balance. Denne usikkerhed udsprang af, at det i flere situationer var svært at vurdere, hvorvidt en spiller var foran eller på linje med spilleren, der igangsatte kontraangrebet. Desuden var der tilfælde, hvor noget af banen og dermed nogle spillere ikke var i billedet. Da jeg ikke kunne vurdere de "usynlige" spilleres position ved igangsætningen, måtte jeg i stedet sysle mig frem til en vurdering ved at spole i klippet. Ved at tage udgangspunkt i spillerens position før og efter igangsætningen forsøgte jeg at afgøre positionen ved tidspunktet for igangsætning.

Sammenligning med andre studier og teorier

I min opgave var der flere succesfulde kontraangreb efter omstillinger i højre side. Denne tendens blev ligeledes fundet i et andet studie (kilde 1), der ydermere også registrerede flest omstillinger fra centrale positioner. Målt på succesfulde angreb bekræftede et andet studie (kilde 3) tilmed, at succesraten var størst fra centrale positioner, mens Jakob Poulsen i sin opgave fandt ud af, at der blev skabt flest store chancer efter omstillinger i centrale positioner. Disse iagttagelser stemmer overens med mine data, hvorfor positionen for omstillingen synes væsentlig mhp. at opnå et effektivt kontraangreb.

Uanset kategorien (mål, afslutning, fastholdelse og boldtab) viste den numeriske balance sig at være negativ. Dette var også tilfældet i kilde 5, som viste, at det angribende hold kun var i overtal i 11% af alle kontraangreb i FA Cup 2020/2021. Til sammenligning var der i mit datasæt faktisk kun 2,2% af alle kontraangreb, hvor holdet i kontraangreb var i overtal. 19,8% foregik i ligetal (50% i andet studie) og 78% foregik i undertal (39% i andet studie). Fordelingen i mit studie var derfor endnu mere negativ og kan muligvis skyldes en generel forskel på kvinde- og herrefodbold. En mere plausibel forklaring kan være, at der i studiet fra England Football Learning ikke er blevet registreret på samme vis mht. igangsætningen af kontraangrebet, hvorfor den numeriske balance er vurderet anderledes. Slutteligt kan det også have haft en effekt, at det andet studie også inkluderede offensive omstillinger på modstanders banehalvdel.

Ser man på, hvor stor en del af det samlede antal mål, der kommer fra kontraangreb, var der en rimelig sammenhæng mellem kilde 6 og mine egne data. Kilde 6 analyserede afslutninger fra Women's Super League 2021/2022, hvor 20,57% af målene blev scoret efter kontraangreb. Denne værdi er forholdsvis tæt på mine resultater, hvor 29,9% af det samlede antal mål blev scoret efter kontraangreb. Forskellen kan til dels skyldes, at der ikke var tale om samme liga, men også at vi ikke definerede et kontraangreb helt på samme måde. I dette studie var skudkonverteringsraten 32,11%, hvilket var højere end i mit studie, hvor den var 22%. Denne forskel kan måske skyldes, at kvinderne afslutter bedre i Women's Super League end i Kvindeligaen, men kan evt. også være et udtryk for, at de kommer frem til nogle afslutninger med større xG i Women's Super League. Jakob Poulsen kiggede også på skudkonverteringsraten, som dog kun var 10% i Superligaens grundspil. Jakob beskæftigede sig med omstillinger over hele banen, men skudkonverteringsraten viste sig at være højest efter omstillinger på modstanders banehalvdel. Forklaringen til forskellen skal derfor findes et andet sted. Et bud kan være, at skudkonverteringsraten er lavere i herre- end kvindefodbold, fordi det er sværere at passere keeperne i herrefodbold. Alternativt kan det naturligvis hænge sammen med forskellige definitioner.

Der kan givetvis også være forskel på både køn og definitioner, når det kommer til aktioner efter omstilling. Dette parameter fik opmærksomhed i Jakobs studie, hvor antallet af aktioner efter omstilling, inkl. afslutningen, varierede fra 2,1-5,6 – alt efter hvilken zone omstillingen skete i. Til sammenligning var det gennemsnitlige antal aktioner pr. kontraangreb 3,34 i mit studie. Denne værdi ligger i den lidt lavere ende af spektret udtrukket fra Jakobs opgave, men er inden for skiven og svært at gå nærmere i detaljer med grundet forskelle i baneinddeling.

Kasper Kurland fortalte i sit interview, at der muligvis ville være færre mål efter kontraangreb i kvinde- end herrefodbold pga. utilstrækkelig udholdenhed for kvinder til at gennemføre kontraangreb, særligt i de sidste 15 min af kampen. Kilde 8, som tog udgangspunkt i herrefodbold, kom frem til det resultat, at der var flest kontraangreb i de sidste 15 min af kampen. En lille ekstra undersøgelse af egne data viste, at 18,4% fandt sted 75-90 min inde i kampen, ekskl. tillægstid. Dette tal tyder på, at antallet af kontraangreb ikke aftog de sidste 15 min af kampen, men spørgsmålet er dog, om effektiviteten faldt.

Konklusion

Mine kvantitative data viste, at 20,4% af alle kontraangreb resulterede i en afslutning, inkl. mål.

Den mest effektive position for en omstilling såvel som igangsætning af kontraangrebet var fra en central position højt på egen banehalvdel. Hypotesen vedrørende en større numerisk og positionel balance i succesfulde angreb holdt også vand, men den numeriske balance viste sig dog at være negativ – selv i kontraangreb, der gav mål. Tiden fra omstilling til afslutning af angrebet var som antaget også kortest i succesfulde kontraangreb, særligt i tilfælde med mål. Overhalinger var imod forventning lavere i kontraangreb, der endte med en afslutning, end kontraangreb, der endte med fastholdelse eller boldtab. Jeg måtte også afkræfte hypotesen om flest assists fra en central position (midtrum), da der var flest assists fra halvrum. Til gengæld blev der som forventet afsluttet mest i feltet, hvorfra skudkonverteringsraten også var højere, end det var tilfældet uden for feltet. Mhp. at understøtte de kvantitative data foretog jeg en mindre kvalitativ dataindsamling, hvor der bl.a. blev tegnet et billede af, at der kommer flere mål efter kontraangreb i herre- end kvindefodbold.

Afslutningsvist kan jeg konkludere, at det effektive kontraangreb er forbundet med stor kompleksitet og afhænger af mange forskellige faktorer.

Perspektivering

Det er mit håb, at denne opgave vil komme til at bidrage med en øget forståelse af, hvad der kendetegner et effektivt kontraangreb i kvindefodbold, og at andre kan få glæde heraf – både trænere, hold og spillere.

For mit eget vedkommende har opgavens konklusioner medført, at jeg har ændret i den del af min spillestilsbeskrivelse, der vedrører kontraangreb (se bilag 5). Helt konkret har jeg fjernet anden halvdel af den nederste linje (gul markering), som fortæller, at vi skal have fokus på at overhale boldholder for at skabe numerisk overtal. For det første konkluderer mine data, at overhalinger ikke kan betale sig, da det ikke fører til flere succesfulde kontraangreb. For det andet ved jeg nu, at det er yderst sjældent, at det angribende hold er i overtal i kontraangreb, hvorfor det virker uopnåeligt at have det som fokus i en spillestil.

Det samme gør sig gældende for DBU's Den Røde Tråd 2.0, hvor der under overskriften 'bevægelser' står følgende: "*Overhal bolden eller boldholder*". Under overskriften 'på bolden' står der tilmed, at der skal skabes overtal. Jeg vil derfor anbefale DBU at genbesøge disse udsagn.

Til trods for at være blevet meget klogere på kontraangreb, står jeg fortsat tilbage med spørgsmål, som jeg er nysgerrig på at arbejde videre med.

I et studie, beskrevet under 'Litteratur og teori', viste brydninger sig at være den mest dominerende omstillingsform, mens omstillinger efter tacklinger havde en relativt større indflydelse på siderne. Med afsæt i mine egne dataklip vil det være interessant at dykke yderligere ned i omstillingsformer og finde ud af, om de samme omstillingsformer dominerer i kvindefodbold i Danmark. Det samme vil være oplagt, når det kommer til igangsætningen af kontraangrebet, hvor det vil være interessant at undersøge, hvordan kontraangrebet blev igangsat – og ikke kun hvorfra. En tilsvarende analyse kan laves for assisttype, form for fastholdelse og årsag til boldtab. Det vil ligeledes være interessant at arbejde videre med kontraangreb fordelt på forskellige perioder af kampen. I hvilke tidsrum er der flest kontraangreb, og hvornår er effektiviteten størst?

Foruden disse ekstra parametre til mit datasæt ønsker jeg at blive klogere på, hvorvidt jeg med en tilsvarende kvantitativ dataindsamling fra Superligaen kan blive skarpere på forskelle og ligheder på det effektive kontraangreb i kvinde- og herrefodbold. Forhåbentlig kan en sådan komparativ analyse tilføre ny inspiration, som kan implementeres og/eller afprøves på træningsbanen.

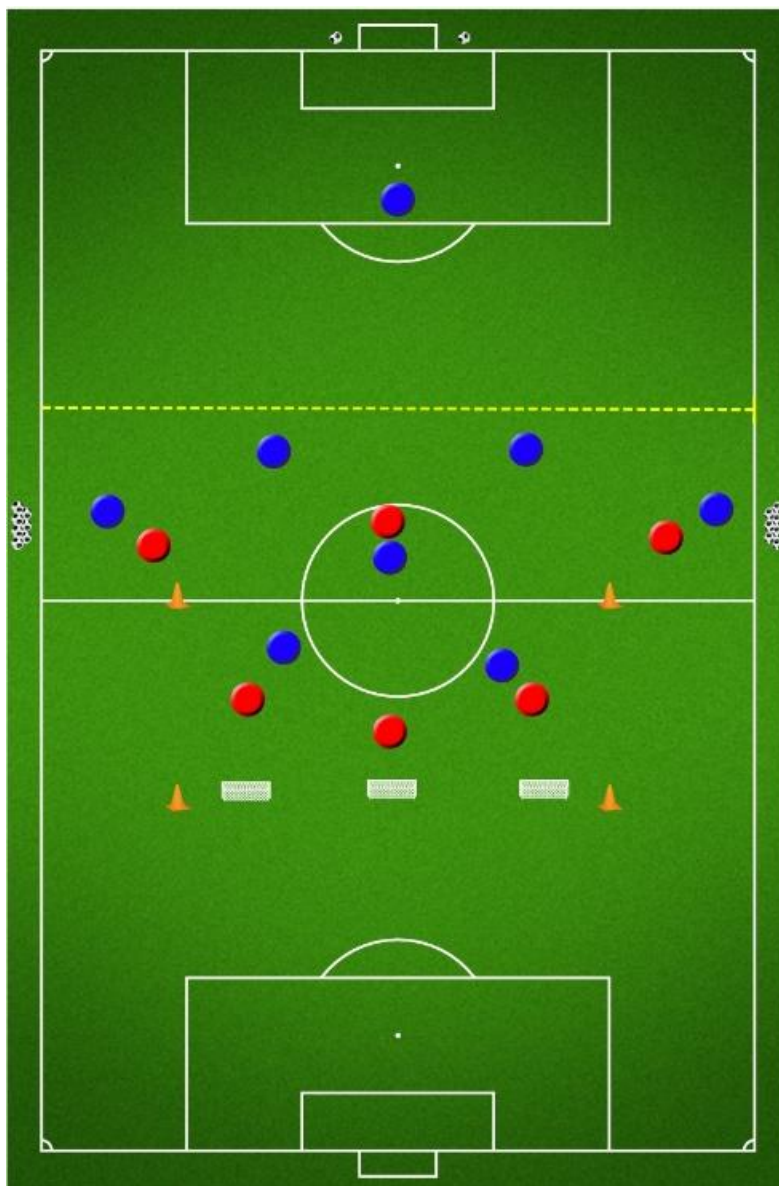
Kontraangreb på træningsbanen

Med afsæt i opgavens konklusioner kommer jeg herunder med tre eksempler på måder at træne det effektive kontraangreb på.

Her har jeg valgt at lægge stor vægt på omstillinger højt og centralt på egen banehalvdel, da det viste sig at være fra den position, at flest omstillinger og igangsætninger af kontraangreb fandt sted. Samtidig var succesraten også størst fra dette område.

Desuden har jeg naturligvis valgt at se bort fra overhalinger af boldholder, men fokusere på farten i kontraangrebet. Samtidig har jeg i de to deløvelser opstillet realistiske scenarier mht. den numeriske balance. Det betyder, at situationerne her enten vil blive kørt som ligetal eller -1 til holdet, der angriber via kontra. Dette synspunkt strider dermed imod en mere klassisk model med at træne omstillinger i overtal eller som minimum i ligetal, hvilket også var tilfældet i både FC Nordsjælland og AGF.

DEL 1



Formål: Øvelsen har særligt fokus på omstillingen og igangsætningen af kontraangrebet højt og centralt på egen banehalvdel.

Beskrivelse: Blå starter med at spille 5v3 på øverste 1/3 af egen banehalvdel (den stiplede linje, der indskrænker banen, ophæves, lige så snart der er en omstilling fra blå til rød). Bolden starter ved backs. Fra bolden starter, har blå 10 sek. til at spille bolden ind i den orange firkant på rødt holds banehalvdel. Her spilles der 3 røde imod 2 blå, som skal forsøge at score i et af de 3 små mål placeret i hhv. halvrum og midtrum. Rødt holds opgave er at erobre bolden i denne firkant for derefter at igangsætte et kontraangreb. Hvis rødt hold erobrer bolden på modstanders banehalvdel, fortsætter spillet bare herfra. Ved scoring starter øvelsen forfra. Desuden er der tvungen restart i situationer, der ender med boldtab eller fastholdelse til det angribende hold. Hvis angrebet tager mere end 15 sek., betragtes det som fastholdelse. Max 1 aflæg på egen halvdel og 2 i alt under et kontraangreb.

Fokuspunkter og instruktionsmomenter:

1. Omstilling
 - Fokus på at bryde bolden, når den bliver spillet ind i firkanten (tænk fremad med det samme, hvis muligt)
2. Igangsætning
 - Spil eller driv bolden fremad
 - Priorité stikninger i bagrum, hvis forsvar står højt
3. Positionel balance
 - Sørg for som minimum at have et højt punkt centralt og to brede punkter ved igangsætning
4. Numerisk balance
 - Angrib med to 8'ere for at skabe en bedre numerisk balance og give flere muligheder i angrebet
5. Hastighed
 - Angrib med høj fart ved at bruge få berøringer, flytte bolden hurtigt og sprinte uden bold
 - Priorité at angribe via midtrum eller halvrum

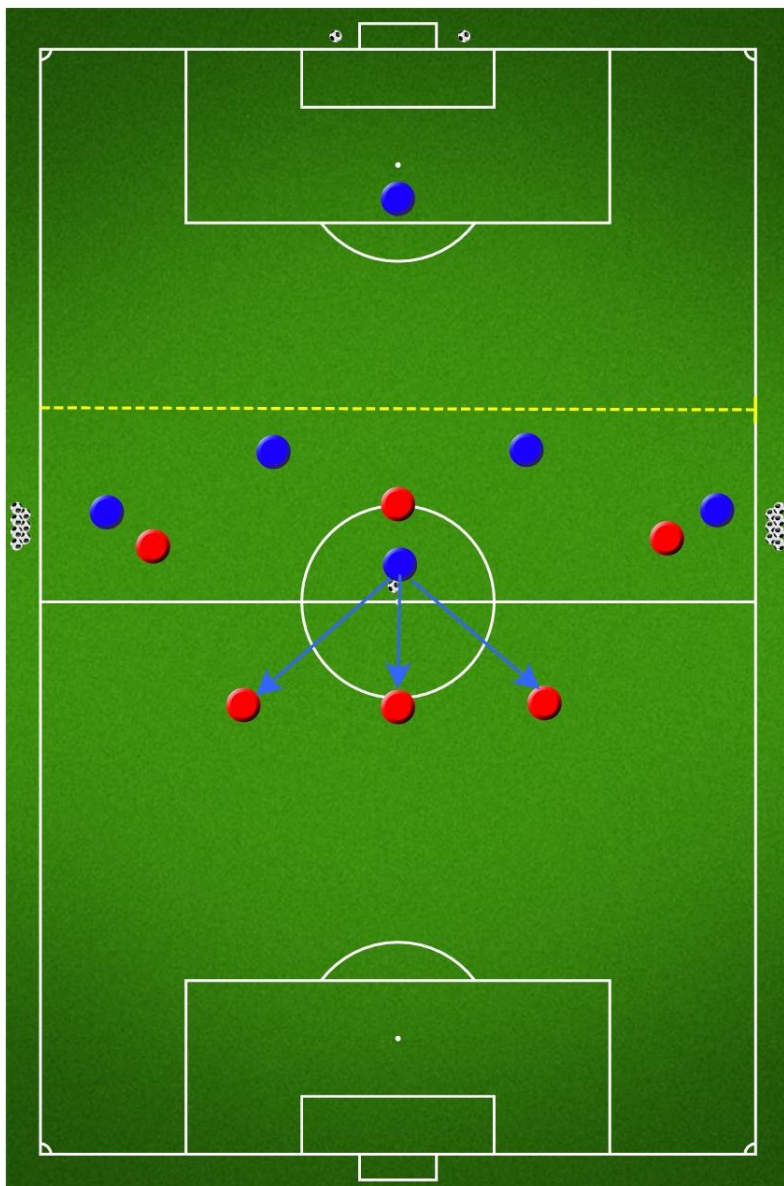
Progression/Regression:

- Hvis rød får for nemt ved at lykkes, kan man indføre, at blå boldholder kan drive bolden ind i firkanten for dermed at spille 3v3. Alternativt kan det tilføjes, at blå 6'er må søge med ind i firkanten for igen at opnå en 3v3-situation her.
- Hvis blå har for svært ved at få bolden ind i den orange firkant, kan de to kanter fjernes fra presset og placeres i siderum på midterlinjen, så det i stedet bliver en 5v1-situation, når blå bygger op til at starte med.

Opmærksomhedspunkter:

- For at aktivere keeper lidt mere i denne øvelse, kan det til afveksling anbefales enten at skubbe keeper ud af feltet og lade boldene blive igangsat herfra eller starte situationer med et langt udspark fra keeper, der sigter efter den orange firkant. På den måde starter situationen med en luftduel frem for en situation ved jorden.

DEL 2



Formål: Med denne øvelse er der særligt fokus på at angribe med høj fart og komme til afslutning.

Beskrivelse: Blå 6'er starter med bolden, som efter eget valg spilles til en af de 3 røde spillere (placeret i hhv. midtrum og halvrum). Den stiplede gule linje her er blot for at illustrere, at blå bagkæde skal starte længere fremme på banen. Den af de røde midbanespillere, der modtager bolden fra blå 6'er, starter kontraangrebet, mens en af de to øvrige røde midbanespillere må løbe med i kontraangrebet for at skabe ligetal. Ved scoring starter øvelsen forfra. Desuden er der tvungen restart i situationer, der ender med boldtab eller fastholdelse til det angribende hold. Hvis angrebet tager mere end 15 sek., betragtes det som fastholdelse.

Fokuspunkter og instruktionsmomenter:

1. Igangsætning

- Spil eller driv bolden fremad
- Priorité stikninger i bagrum, hvis forsvar står højt

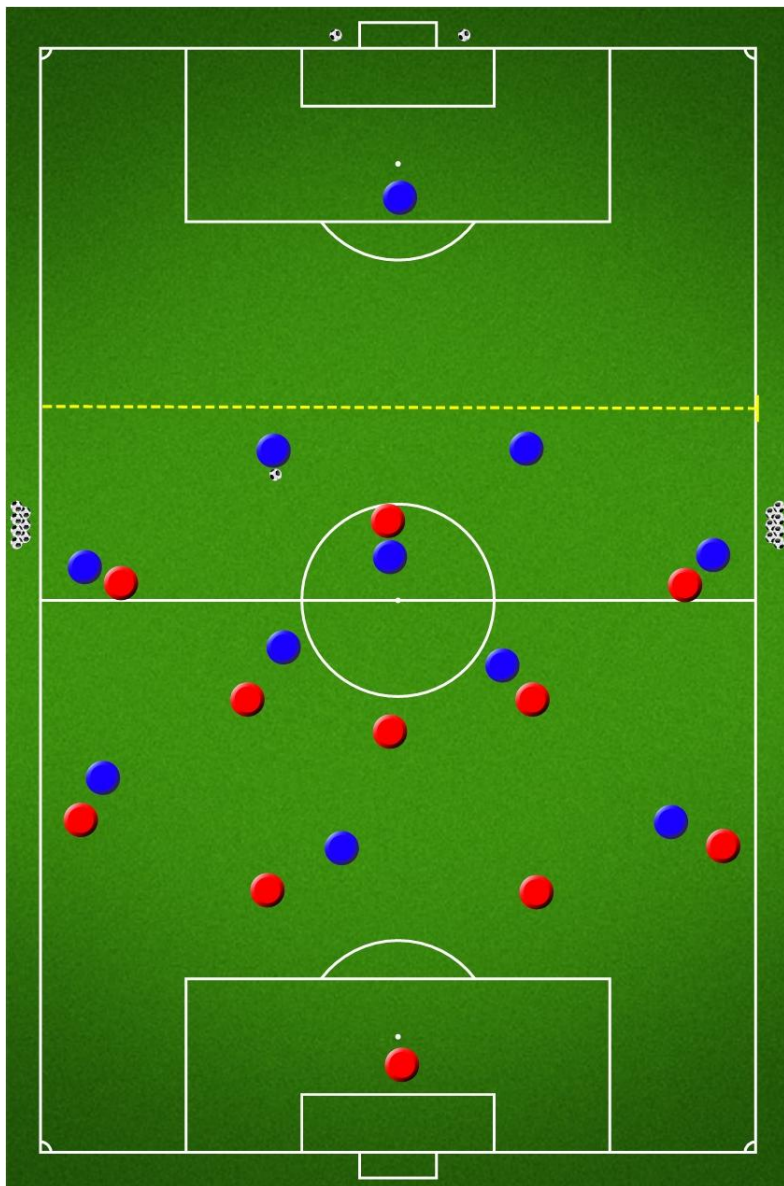
2. Hastighed

- Angrib med høj fart ved at bruge få berøringer, flytte bolden hurtigt og sprinte uden bold
- Priorité at angribe via midtrum eller halvrum

3. Assist og afslutning

- Opsøg assist fra halvrum og afslutning fra midtrum

TILPASSET HEL



Formål: Øvelsen har fokus på at skabe omstillinger fra forskellige positioner samt finde balancen imellem, hvornår der skal fastholdes og angribes.

Beskrivelse: Den stiplede gule linje markerer banens størrelse ved igangsættelser fra blåt hold. Dvs. at spillere fra blåt hold ikke må befinde sig længere nede end denne linje, når spillet starter. Når rødt hold erobrer bolden, ophæves den gule linje, og der spilles på fuld bane, til kontraangrebet er afviklet.

Tvungen restart efter situationer, der ender med mål eller målspark. I tilfælde af boldtab fortsættes spillet blot herfra, hvormed rød får mulighed for at reorganisere mhp. at kunne opnå en ny omstilling, der kan give et kontraangreb. Indkast, hjørnespark og frispark tæt på mål tages også med, da det kan give en tiltrængt pause i spillet, samtidig med at holdet i kontraangreb bliver belønnet for at have opnået den offensive standardsituation.

Fokuspunkter og instruktionsmomenter:

Fokuspunkter er de samme som i DEL 1 + 2. Dog vil omstillingen her forekomme fra mange forskellige positioner på egen banehalvdel. Her kan det i tilfælde af omstillinger i siderum eller langt tilbage på egen banehalvdel evt. vise sig at være mere fordelagtigt at fastholde bolden i holdet frem for at angribe. Den vurdering er vigtig og skal laves med afsæt i den positionelle og numeriske balance på tidspunktet for igangsættelse/fastholdelse.

Nabofaser i fokus:

- Erobringsspil ("Lavt pres")
- Forsvarsspil ("Genpres" og "Reorganisering efter boldtab")

Opmærksomhedspunkter:

- Keeper kan med fordel aktiveres ligesom i DEL 1.

Litteraturliste

- Barreira, D., Garganta, J., Guimarães, P., Machado, J., & Anguera, M. (2013). Ball recovery patterns as a performance indicator in elite soccer. Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology. 2013;228(1):61-72. URL: [Ball recovery patterns as a performance indicator in elite soccer - Daniel Barreira, Júlio Garganta, Pedro Guimarães, João Machado, Maria T Anguera, 2014](#)
- Craven, L., Oxenham, P., & Ranaweera, J. (2025). Analysis of attacking styles and goal-scoring in the 2021/22 Women's Super League. PLoS ONE 20(2): e0318929. URL: [Analysis of attacking styles and goal-scoring in the 2021/22 Women's Super League | PLOS One](#)
- DBU (2024). Den Røde Tråd 2.0. URL: [Den Røde Tråd 2.0](#)
- England Football Learning (2021). What is a counter-attack in football? URL: [What is a counter-attack in football | England Football Learning](#)
- Eusebio, P., Prieto-González, P., & Marcelino R (2025). Duration, score, and timing: factors influencing the success of offensive transitions in top, marginal, and emerging football leagues. Front. Sports Act. Living 6:1462932. URL: [Frontiers | Duration, score, and timing: factors influencing the success of offensive transitions in top, marginal, and emerging football leagues](#)
- Gómez, M. A., Gómez-Lopez, M., Lago, C., & Sampaio, J. (2012). Effects of game location and final outcome on game-related statistics in each zone of the pitch in professional football. European Journal of Sport Science, 12(5), 393-398. URL: [Effects of game location and final outcome on game-related statistics in each zone of the pitch in professional football - Gómez - 2012 - European Journal of Sport Science - Wiley Online Library](#)
- Hughes, M., & Lovell, T. (2019). Transition to attack in elite soccer. Journal of Human Sport and Exercise, 14(1), 236-253. URL: <https://rua.ua.es/entities/publication/6de5597d-6157-4e14-b41c-8b7a8788500a>
- Jamil, M., McElduff, C., Adshead, L., Welsh, J., Ez-zizi, A., & Beato, M. (2025). A spatial analysis of ball recovery locations, ball recovery methods and eventual possession outcomes in elite women's football using a Bayesian network approach, International Journal of Performance Analysis in Sport. URL: [\(PDF\) A spatial analysis of ball recovery locations, ball recovery methods and eventual possession outcomes in elite women's football using a Bayesian network approach](#)
- Poulsen, J. (2022). Den offensive omstilling – den store chance. UEFA A-opgave.

Bilag

Bilag 1 – Interview med Kasper Kurland

- **Hvor højt prioriteret er kontraangreb i jeres spillestil?**
Højt. 20 % af træning er dedikeret udelukkende til omstillinger. Omstillinger som følge af højt presspil er særlig højt prioriteret.
- **Hvilke taktiske såvel som tekniske parametre er vigtige for jer ift. at opnå et effektivt kontraangreb?**
Fart. Vi skal flytte bolden fremad hurtigst muligt.
- **Hvilken betydning har positionen for omstillingen for, hvordan I afvikler jeres kontraangreb?**
Underordnet, hvor vi erobrer bolden ift. tekniske principper. Vi vil drive centralt så lang tid som muligt, men ved erobring på egen banehalvdel kan det være nødvendigt at spille bredere lidt tidligere. Ofte omstillinger efter modstanders standardsituationer.
- **Hvordan ønsker I at igangsætte jeres kontraangreb mht. den første pasning og/eller drev med bolden?**
Gerne spilvending, hvor vi spiller bredt. Desuden ønsker vi løb centralt mhp. at bryde bagkæde.
- **Hvilke forhold er vigtige for jer ift. den numeriske og positionelle organisation foran boldholder på kontraangreb?**
Bredde i begge sider så lang tid som overhovedet muligt.
- **Hvor stort fokus har I på overhalinger af boldholder under kontraangrebet?**
Overhalinger har ikke et stort fokus, da det ikke er sikkert, at spillerne kan nå det. Vigtigere med rigtige positioner foran boldholder.
- **Hvilke positioner ønsker I at assistere samt afslutte kontraangrebene fra?**
Vi ønsker at spille bredt for derefter at assistere via cut-back eller ved at spille bolden på tværs.
- **Hvordan arbejder I med kontraangreb på træningsbanen?**
Som nævnt er 20 % dedikeret udelukkende til omstillinger. Træner særligt situationer med 3v2 og 3v3. Alle spiløvelser har altid omstillinger med. Selv i opbygningsspil får omstillingen lov til at blive kørt.
- **Hvordan er sammenhængen mellem kontraangreb til træning og kamp? Lykkes I med det, som I gerne vil/har trænet på?**
Defensive omstillinger lykkes vi godt med. Offensivt er det sværere at styre, fordi vi ikke selv bestemmer, hvordan og hvor vi erobrer – pga. modstander. Har desuden bolden 60-65 % af tiden, hvilket giver os kortere tid i presspil og mere i opbygningsspil.
- **Hvilke forskelle vil du forvente, at der er på kvinde- og herrefodbold, når det kommer til kontraangreb? Hvor bliver der scoret flest mål – og hvorfor?**
Umiddelbart ingen forskel. Måske bliver der scoret færre mål i kvindefodbold, fordi kvinder kan være mere udfordret på at nå med pga. manglende udholdenhed, mens herrer i højere grad kan blive ved med at holde højt tempo. Tal ville måske blive mere lige, hvis man fjernede 15 min spilletid i kvindefodbold.

Bilag 2 – Interview med Claus Struck (AGF kvinder)

- **Hvor højt prioriteret er kontraangreb i jeres spillestil?**
Har været omkring det. Hele spillestilsbolden igennem i opstarten for at få fælles sprog. Et af de områder, vi bør kunne skabe chancer på grundet hurtige spillere på sidste linje. Vigtigt for os og i moderne fodbold.
- **Hvilke taktiske såvel som tekniske parametre er vigtige for jer ift. at opnå et effektivt kontraangreb?**
Beslutning: Skal vi overhovedet gå i kontra? Ved brydning går vi i kontra. Fokus på overhaling af boldholder. Der skal være nogle at spille op på hurtigt, og overhale de spillere bagefter. Spil op på 9'er eller 10'er – spiller længst væk fra bolden skal lure på, om man kan komme afsted ved erobring. Det kan f.eks. være modsatte wingback.
- **Hvilken betydning har positionen for omstillingen for, hvordan I afvikler jeres kontraangreb?**
Erobrer i siderne, derefter 9'er og til sidst modsatte side, som afslutter. Gennembrud i modsatte siderum. Kontraangreb ved høje erobringer. Vil gerne spille fremad på brydning fra midtbane til forreste spillere i sidste linje.
- **Hvordan ønsker I at igangsætte jeres kontraangreb mht. den første pasning og/eller drev med bolden?**
Starter kontraangreb på brydning (interceptions), hvor der spilles fremad. Ved erobring efter nærkamp/duel fastholdes bolden, og der spilles ud af pres.
Kontraangreb kan både starte ved at bryde eller drive bolden. Formålet er at søge 2v1-situationer. Løber imod straffesparksplet med minimum 3 spillere for at overloade centralt (modsatte wingback imod plet). Tving bold igennem midten.
- **Hvilke forhold er vigtige for jer ift. den numeriske og positionelle organisation foran boldholder på kontraangreb?**
2v1 skal søges. Centrale positioner er vigtigst.
- **Hvor stort fokus har I på overhalinger af boldholder under kontraangrebet?**
Overhalinger indenom. Eller udenom via wingbacks/10'ere, hvis der spilles op på 9'er. Vigtigst med overhalinger ved erobringer lavt på banen.
- **Hvilke positioner ønsker I at assistere samt afslutte kontraangrebene fra?**
Afslutninger og assist fra midtrum.
- **Hvordan arbejder I med kontraangreb på træningsbanen?**
I højt pres eller efter generobring – kun modstanders halvdel. Overloade i side over for organiseret forsvar.
- **Hvordan er sammenhængen mellem kontraangreb til træning og kamp? Lykkes I med det, som I gerne vil/har trænet på?**
Kraftige tendenser på kontraangreb i første kamp i A-Liga. Kontraangreb efter højt pres.
- **Hvilke forskelle vil du forvente, at der er på kvinde- og herrefodbold, når det kommer til kontraangreb? Hvor bliver der scoret flest mål – og hvorfor?**
Forventer flere mål i herrefodbold. Fart er ekstrem for herrer offensivt. Angriber mere via halvrum end kvinder, der mere angriber via siderum. Når der spilles bredt, går farten af. Herrefodbold er enten/eller (går helt op i pres eller stiller sig dybt og spiller på kontra).

Bilag 3 – Interview med Jakob Poulsen (AGF herrer)

- **Hvor højt prioriteret er kontraangreb i jeres spillestil?**
Kontraangreb er ikke prioriteret ret højt pga. spillertyper, hvor vi mangler noget fart. Selve omstillingen er dog i fokus i alt, og vi har stort fokus på overgange.
- **Hvilke taktiske såvel som tekniske parametre er vigtige for jer ift. at opnå et effektivt kontraangreb?**
Vi vil gerne erobre højt på banen. Her vil der dog være større krav til individuelle kvaliteter fra spillere, der selv kan skabe chancer, fordi der ikke er meget rum at spille i.
- **Hvilken betydning har positionen for omstillingen for, hvordan I afvikler jeres kontraangreb?**
Højt på banen er der mere brug for individuel kvalitet. Ved erobringer længere tilbage på banen afhænger det meget af den numeriske og positionelle organisation foran boldholder.
- **Hvordan ønsker I at igangsætte jeres kontraangreb mht. den første pasning og/eller drev med bolden?**
Vi vil ikke sætte bolden på spil med den første pasning, som i stedet skal være sikker. Derefter vil vi gerne accelerere spillet.
- **Hvilke forhold er vigtige for jer ift. den numeriske og positionelle organisation foran boldholder på kontraangreb?**
Hvis modstander er positioneret smalt (f.eks. med 3 spillere) til at starte med, spiller vi tidligere bredt for senere at få muligheden for at spille ind igen. Hvis modstander er positioneret med større bredde, ønsker vi at holde bolden længere tid centralt.
- **Hvor stort fokus har I på overhalinger af boldholder under kontraangrebet?**
Vi tænker ikke nødvendigvis i overhalinger af boldholder, men løb på linjen er det vigtigste for at skabe chance på omstilling. Om vi løber igennem eller udenom er underordnet og afhænger af situationen.
- **Hvilke positioner ønsker I at assistere samt afslutte kontraangrebene fra?**
Så tæt på mål som muligt. Vi vil helst ikke spille udad for så at afslutte fra en mindre vinkel.
- **Hvordan arbejder I med kontraangreb på træningsbanen?**
Vi har særligt fokus på første og sidste del. Dvs. de første 3 sek. efter en omstilling, som vi f.eks. arbejder med i possessionsspil (eks. 6v6). Den sidste del (ca. 10-15 sek. inde i omstilling) arbejder vi typisk med i mere lukkede omstillingsspil, hvilket kan være 4v3-situationer.
- **Hvordan er sammenhængen mellem kontraangreb til træning og kamp? Lykkes I med det, som I gerne vil/har trænet på?**
Vi arbejder ikke så meget med det og har derfor ikke så dybe principper omkring den del i AGF. Til sammenligning havde omstillinger et større fokus i Viborg, hvor vi ofte var positioneret længere tilbage i banen og desuden havde fin succes med kontraangreb.
- **Hvilke forskelle vil du forvente, at der er på kvinde- og herrefodbold, når det kommer til kontraangreb? Hvor bliver der scoret flest mål – og hvorfor?**
Jeg antager, at der procentuelt kommer flere mål via omstillinger på herre- end på kvindesiden, da kvinderne formentlig har nemmere ved at score fra andre situationer og derfor prioriterer denne del højere. Det kan f.eks. være situationer, hvor modstander er i balance, langskud og standardsituationer.

Bilag 4 – Kvantitative data

Bilag 4 med dataindsamlingen er vedhæftet som Excel-fil.

Bilag 5 – Spillestil (kontraangreb)



Afslutningsspil

Kontraangreb

Formål

At udnytte modstanders ubalance ved at komme til afslutning hurtigst muligt

Fokus

- Spil fremad på brydningen for at fange modstander højt i banen
- Angrib i højst muligt tempo ved enten at spille hurtigt eller drive bolden centralt
- Hav høje punkter bredt og centralt for at trække forsvaret fra hinanden
- Lav dybe løb foran og overhalinger af boldholder for at skabe numerisk overtal