

27-10-2025

Den effektive udnyttelse af den høje erobring

Uefa A projektopgave 2025



Erdan Rexhepi

TRÆNERUDVIKLER: PETER SØRENSEN

Indholdsfortegnelse

1. Indledning	3
Problemformulering	4
Underspørgsmål.....	4
Afgrænsning.....	4
Formål	4
2. Teoretisk grundlag og begrebsafklaring	5
2.1. Definition af højt pres og høj bolderobring.....	5
2.2. Taktiske principper bag højt pres.....	5
2.3. Risici og restforsvar.....	6
2.4. Effektiv udnyttelse af den høje erobring.....	6
2.5. Sammenfatning	6
3. Metode	8
3.1. Overordnet tilgang	8
3.2. Udvalgelse af hold og kampe.....	8
3.3. Definition og afgrænsning af højt pres	8
3.4. Datagrundlag og registrering.....	9
3.5. Pointsystem, vurderingsmodel og registreringskema.....	9
3.6. Zoneinddeling.....	10
3.7. Kvalitativ tilgang.....	11
3.8. Ethiske overvejelser	11
3.9. Sammenfatning	11
4. Kvantitativ analyse	14
4.1 Indledning	14
4.2 Samlet resultatoversigt	14
4.3 Grafisk fremstilling af holdenes effektivitet.....	16
4.4 Fordeling af udfald efter høje erobringer.....	16
4.5 Zoneanalyse	17
4.6 Første aktion efter erobring	17
4.7 Cost-benefit pr. hold	18
4.8 Tværgående mønstre	18
4.9 Sammenfatning	19
4.10 Perspektiv til praksis.....	19
Kapitel 5 – Kvalitativ analyse	20

5.1 Formål.....	20
5.2 Spørgsmål 1 – Taktiske principper og presstruktur	20
5.3 Spørgsmål 2 – Mest afgørende første aktion efter erobring	21
5.4 Spørgsmål 3 – Mønstre i aktioner/områder der oftest fører til afslutning.....	21
5.5 Spørgsmål 4 – Risici ved højt pres og håndtering heraf	21
5.6 Spørgsmål 5 – Træningsmæssig implementering	22
5.7 Spørgsmål 6 – Afsluttende pointer fra trænerne	22
5.8 Sammenfatning: kobling til kvantitative fund	23
5.9 Overgang til praksis	23
Kapitel 6 – Træningsøvelser og praktisk implementering.....	24
6.1 Formål.....	24
6.2 Fælles træningsprincipper.....	24
6.3 Albert Rude (Kolding IF) – Fem-sekunders genpres med fremadrettet fortsættelse.....	24
6.4 Frederik Birk (tidl. Brøndby IF) – “ <i>First View Deep</i> ”: beslutning i tempo.....	25
6.5 Simon Fink (Kolding U17) – “ <i>NU</i> ”-signal og samtidighed	25
6.6 Sammenfatning og implementering	25
Kapitel 7 – Perspektivering	27
7.1 Formål.....	27
7.2 Sammenligning med andre UEFA A-projekter	27
7.3 Overordnede tendenser	28
7.4 Perspektiv til dansk fodbold.....	28
7.5 Fremadrettede perspektiver	28
Kapitel 8 – Diskussion og samlet konklusion	29
8.1 Diskussion.....	29
8.2 Samlet konklusion	29
KAPITEL 9 – BILAG OG LITTERATUR	31
9.1 Bilagsoversigt	31
9.2 Litteraturliste	31

1. Indledning

I moderne fodbold er den høje bolderobring blevet et af de mest afgørende våben for hold, der ønsker at skabe chancer og dominere spillet gennem et aggressivt pres. I takt med at tempoet i spillet er steget, og flere hold ønsker at kontrollere kampene på modstanderens banehalvdel, er evnen til hurtigt at vinde bolden tilbage og udnytte ubalancen i modstanderens struktur blevet et centralt konkurrenceparameter. Den høje erobring repræsenterer ikke blot en defensiv handling, men et offensivt udgangspunkt for at skabe afslutninger og scoringer, før modstanderen når at reorganisere sig.

I dansk og international topfodbold har flere hold forfinet denne disciplin. Hold som FC Midtjylland og Brøndby IF har i de seneste sæsoner markeret sig med tydelige presprincipper, hvor intensitet, timing og kollektiv struktur er altafgørende faktorer for at lykkes. Også i Kolding IF, både på førsteholdet og U17-holdet, er der i stigende grad blevet arbejdet med strategier for at skabe et genkendeligt og effektivt højt pres, som kan danne grundlag for hurtige angreb og afslutninger. Fælles for alle holdene er ønsket om at spille proaktivt, frem for reaktivt og at bruge preshøjden som et strategisk værktøj til at kontrollere kampens momentum.

Denne opgave tager udgangspunkt i netop den dimension: hvordan man kan udnytte den høje erobring mest effektivt. Målet er at analysere og vurdere, hvorvidt gevinsterne ved at spille med højt pres i form af mål, afslutninger og dødbolde – overstiger de omkostninger, der følger med, når presset brydes og modstanderen får mulighed for at skabe chancer imod. Opgaven kombinerer derfor en kvantitativ analyse af 153 sekvenser fra 40 kampe med en kvalitativ analyse baseret på interviews med tre trænere: Albert Rude (Kolding IF), Simon Fink (Kolding IF U17) og Frederik Birk (tidligere Brøndby IF). Samlet set søger opgaven at afdække, hvordan de taktiske mønstre, træningsprincipper og beslutninger i de første sekunder efter en høj erobring påvirker holdets effektivitet.

Problemformulering

Hvordan udnytter vi bedst muligt den høje erobring til at skabe afslutninger og scoringer?

Underspørgsmål

1. Hvilke taktiske principper understøtter en effektiv udnyttelse af den høje erobring?
2. Hvad forekommer at være den mest effektive første aktion efter en høj erobring?
3. Er der et mønster i, hvad der fører til afslutninger efter den høje erobring?
4. Hvad er omkostningerne og risiciene ved at forsøge den høje erobring?
5. Hvordan kan man forbedre effektiviteten gennem træning?

Afgrænsning

Analysen tager udgangspunkt i forårssæsonen 2025 og omfatter fire hold:

- FC Midtjylland (Superliga mesterskabsslutspillet)
- Brøndby IF (Superliga mesterskabsslutspillet)
- Kolding IF (1. division oprykningsslutspillet)
- Kolding IF U17 (U17-divisionen)

Hvert hold er analyseret ud fra 10 kampe, hvor alle sekvenser med høj bolderobring er registreret og vurderet ud fra et pointsystem (*Bilag 1*).

Opgaven fokuserer udelukkende på sekvenser, der falder inden for DBU's definition af højt pres, hvor preslinjen ligger omkring 16–17 meter fra modstanderens mållinje, og hvor bagkæden typisk står omkring midterlinjen.

Formål

Formålet med opgaven er at identificere, hvordan hold kan forbedre udnyttelsen af den høje erobring, og samtidig vurdere balancen mellem gevinst og risiko i denne spillestil. Ved at kombinere kvantitativ dataanalyse og kvalitative trænerperspektiver søger opgaven at skabe et helhedsorienteret billede af, hvordan den høje erobring kan bruges som et strategisk våben – både i kamp og på træningsbanen.

2. Teoretisk grundlag og begrebsafklaring

2.1. Definition af højt pres og høj bolderobring

Begrebet *højt pres* dækker over den taktiske strategi, hvor et hold søger at vinde bolden tilbage på modstanderens banehalvdel, enten umiddelbart efter boldtab (*genpres*) eller i begyndelsen af modstanderens opbygningsfase.

I denne opgave fokuseres der udelukkende på den sidstnævnte del altså på situationer, hvor modstanderen etablerer spillet fra bagkæden, og preslinjen aktiveres ud fra DBU's definition af højt pres, hvor preslinjen ligger omkring 16–17 meter fra modstanderens mållinje, og hvor bagkæden typisk står omkring midterlinjen.

Formålet med denne form for pres er at begrænse modstanderens tid og plads, tvinge dem til at træffe hurtige beslutninger og udnytte fejl til selv at skabe en fordelagtig situation tæt på mål.

Når en høj bolderobring lykkes, befinder modstanderen sig oftest i en fase, hvor deres organisation er brudt op – hvilket giver mulighed for at skabe chancer i de første sekunder efter erobringen. Den høje erobring er derfor ikke kun et defensivt værktøj, men et offensivt våben, der kan bruges til at angribe i ubalance og skabe scoringer uden at skulle opbygge spillet fra bunden.

(*Bilag 2 – Trænerinterviews*) viser, at alle tre trænere – Albert Rude, Simon Fink og Frederik Birk beskriver den høje bolderobring som et taktisk udgangspunkt for hurtige gennembrud og ikke som et mål i sig selv. Det understøtter DBU's synspunkt om, at højt pres skal ses som et middel til at skabe *offensiv effektivitet*, ikke blot som et defensivt værn.

2.2. Taktiske principper bag højt pres

Et effektivt højt pres kræver kollektiv timing, kompakthed og klare roller.

Ifølge moderne presprincipper opdeles presset typisk i tre faser:

1. **Udløsning (presstrigger)** – hvornår holdet sætter presset ind (fx dårlig førstetouch, bold på modstanderens back, tilbagespil til målmanden).
2. **Presfasen** – hvordan holdet bevæger sig samlet, lukker rum og sikrer, at presvinkler og afstande er korrekte.
3. **Erobring og første aktion** – hvordan bolden udnyttes straks efter erobringen (fx hurtig pasning frem, diagonal aflevering, eller direkte afslutning).

Disse tre faser udgør fundamentet for den høje bolderobring.

De trænere, der er interviewet, understreger alle, at presstriggerne skal være tydelige og genkendelige for spillerne, så hele holdet sætter ind samtidigt.

En sen eller usikker udløsning af presset skaber ubalance og øger risikoen for, at modstanderen spiller sig ud af presset.

2.3. Risici og restforsvar

Selvom den høje erobring kan føre til farlige chancer, indebærer den også store taktiske risici. Når mange spillere flyttes højt op i banen, efterlades ofte store rum bag bagkæden, og hvis presset brydes, er holdet sårbart over for omstillinger.

Derfor spiller restforsvaret en afgørende rolle: de bageste spillere skal positionere sig sådan, at de kan absorbere en kontra, uden at holdet mister kontrol.

Albert Rude og Simon Fink fremhæver begge i deres interviews, at nøglen til et effektivt højt pres ikke er antallet af spillere foran bolden, men synkroniseringen mellem kæderne og sikringen bag bolden.

Et andet centralt punkt er afstandene mellem kæderne.

Hvis midtbanen ikke skubbes højt nok op, bliver afstanden til angriberne for stor, og presset brydes let. Omvendt – hvis kæderne står for tæt – bliver der risiko for, at modstanderen spiller sig igennem på første berøring.

2.4. Effektiv udnyttelse af den høje erobring

Flere studier (bl.a. UEFA Technical Reports og DBU's kursusmateriale) viser, at de fleste mål efter høj bolderobring scores inden for **8 sekunder** efter erobringen. Det gør den første aktion efter bolderobring til den mest afgørende.

Det kan være:

- En **hurtig pasning fremad** til angribere i ubalance,
- En **dribling eller boldføring** ind i det centrale rum,
- Eller en **hurtig afslutning**, hvis chancen opstår.

Min analyse af de 40 kampe viser samme tendens: at effektiviteten falder markant, hvis bolden ikke bruges fremad inden for få sekunder. De mest succesfulde hold i mit materiale især Kolding IF U17 og FC Midtjylland er netop dem, der formår at handle hurtigt efter erobringen og fastholde presset i modstanderens felt.

2.5. Sammenfatning

Den høje bolderobring er en balance mellem risiko og gevinst.

For at lykkes kræver det:

- Klare presstriggere, så hele holdet sætter presset ind samtidigt.
- Kort afstand mellem kæderne og effektiv restforsvarsstruktur.
- En tydelig plan for den første aktion efter erobringen.

- En kollektiv forståelse af, hvornår man skal gå i pres og hvornår man skal falde.

Teorien danner grundlaget for den metodiske tilgang i næste kapitel, hvor der analyseres på konkrete data og kampe fra de fire udvalgte hold.

3. Metode

3.1. Overordnet tilgang

Opgaven er udarbejdet som et mixed-methods-studie, hvor kvantitative data fra 40 kampe kombineres med kvalitative interviews med tre erfarne trænere. Denne tilgang gør det muligt både at måle effektiviteten af den høje erobring ud fra objektive data og samtidig forstå de taktiske og metodiske overvejelser bag.

Kombinationen af de to perspektiver giver et mere nuanceret billede af, hvordan den høje erobring praktiseres, og hvilke beslutninger der ligger bag holdenes succes eller udfordringer.

Den kvantitative del danner grundlaget for at vurdere omfanget, udfaldet og effektiviteten af de høje erobringer, mens den kvalitative del uddyber de taktiske principper og træningsmæssige valg, som ligger bag tallene.

3.2. Udvælgelse af hold og kampe

Analysen omfatter i alt fire hold:

- **FC Midtjylland (Superliga)**
- **Brøndby IF (Superliga)**
- **Kolding IF (1. Division)**
- **Kolding IF U17 (U17-Division)**

For hvert hold er der analyseret 10 kampe fra forårssæsonen 2025, hvilket samlet udgør 40 kampe. Udvælgelsen er foretaget ud fra holdenes forskellige kontekster og spillestile, men med fællesnævneren, at de alle i perioden har arbejdet ud fra et højt pres som taktisk strategi.

(Bilag 3 – Kampvurderinger) indeholder et kort referat og en pointoversigt fra udvalgte kampe for alle fire hold.

3.3. Definition og afgrænsning af højt pres

Alle registreringer i datamaterialet tager udgangspunkt i DBU's definition af højt pres:

“Et organiseret pres på modstanderens banehalvdel, hvor preslinjen ligger omkring 16–17 meter fra mållinjen, og bagkæden er placeret omkring midterlinjen.”

I denne opgave omfatter analysen udelukkende situationer, hvor modstanderen er i opbygningsfasen, dvs. når spillet starter fra bagkæden eller fra målspark, og hvor det angribende hold sætter presset kollektivt ind.

3.4. Datagrundlag og registrering

Det kvantitative datagrundlag er baseret på 153 sekvenser med høj bolderobring registreret fra de 40 analyserede kampe.

Dataene er hentet fra Wyscout og alle sekvenser er manuelt gennemgået og registreret i XPS Network samt overført til et Excel-regneark (*DBU_A_data af kampene.xlsx*).

For hver sekvens er følgende parametre registreret:

- Tidspunkt i kampen
- Zone for erobring (A – venstre, B – højre, C – centralt)
- Type af pres (mand-mand, zone, ind-ud eller ud-ind)
- Første aktion efter erobring
- Udfald (mål, afslutning, dødbold, tab)
- Pointscore ud fra fast pointmodel (se afsnit 3.5)

Disse data danner grundlaget for opgavens kvantitative analyser i kapitel 4.

3.5. Pointsystem, vurderingsmodel og registreringskema

For at kunne måle effektiviteten af hver enkelt bolderobring er der udviklet et pointsystem, som kvantificerer både resultat og kvalitet af aktionen.

Systemet vægter udfaldet af hver sekvens efter en skala fra -4 til +4 point, afhængigt af om sekvensen fører til mål, afslutning, dødbold eller boldtab.

Pointene summeres og gennemsnittet beregnes pr. hold og pr. zone.

Dette giver et objektivi billede af, hvilke hold og hvilke zoner, der opnår størst udbytte af den høje erobring.

| Handling | Point |

|-----|-----|

| Vellykket erobring | +1 |

| Mål efter høj erobring | +4 |

| Afslutning efter høj erobring | +3 |

| Dødbold efter høj erobring | +2 |

| Mislykket pres (modstander spiller forbi) | -1 |

| Mål imod som følge af mislykket pres | -4 |

| Afslutning imod efter mislykket pres | -3 |

| Dødbold imod efter mislykket pres | -2 |

Der er derudover også blevet lavet et registreringskema Dette skema anvendes til at registrere, hvornår sekvenserne forekommer, hvilken zone bolden erobres i, hvad der sker umiddelbart efter (første aktion), og hvordan situationen udvikler sig (mål, afslutning, dødbold eller boldtab). Desuden noteres de involverede spillere, hvilket bidrager til en taktisk forståelse af:

- Hvor holdene ønsker at presse
- Hvilke mønstre og beslutninger der gentager sig
- Hvor effektivt det høje pres udføres
- Og hvilke risici, der opstår ved fejlslagne presforsøg

Minut for sekvens	Zone	Første aktion	Udfald	med/mod involveret

(Bilag 1 – Dataanalyse og Pointsystem) viser den fulde pointmodel og beregningstabellerne fra Excel-filen.

3.6. Zoneinddeling

Banen er opdelt i tre hovedzoner for at kunne analysere, hvor pres og erobringer oftest lykkes:

- **Zone A:** Venstre side af banen
- **Zone B:** Højre side af banen
- **Zone C:** Centralt område



Ved at opdele banen på denne måde kan man sammenligne, om holdene skaber flest chancer fra pres i siderne eller centralt.

Denne zoneinddeling bruges konsekvent i både dataregistrering og analyse, og gør det muligt at sammenligne effektiviteten på tværs af hold.

(Bilag 1 og 3 – Uddrag af kampvurderinger og zoneoversigter) viser konkrete eksempler fra kampene.

3.7. Kvalitativ tilgang

Den kvalitative del består af tre interviews med trænere, som alle har praktisk erfaring med højt pres i forskellige kontekster:

- **Albert Rude (Kolding IF, 1. division)**
- **Simon Fink (Kolding IF U17/U19)**
- **Frederik Birk (tidl. Brøndby IF)**

Interviewene blev gennemført med fokus på fem temaer:

1. Taktiske principper bag højt pres
2. Første aktion efter erobring
3. Mønstre i hvilke typer aktioner eller områder der oftest fører til afslutninger efter en høj erobring
4. Risici og omkostninger
5. Træningsprincipper
6. Afsluttende bemærkning

Formålet med den kvalitative del er at skabe forståelse for *de taktiske overvejelser bag tallene* altså hvorfor nogle hold lykkes bedre end andre.

Interviewene analyseres tematisk i kapitel 5.

(Bilag 2 – Trænerinterviews) indeholder alle tre interviews i fuld længde.

3.8. Ethiske overvejelser

Alle data og interviews anvendes udelukkende til faglig og uddannelsesmæssig brug i forbindelse med DBU A-licensen.

Alle trænere er informeret om formålet, og der er givet samtykke til brug af deres udtalelser. Ingen personfølsomme oplysninger er gengivet.

3.9. Sammenfatning

Metoden kombinerer kvantitativ måling af effektivitet og kvalitativ forståelse af trænernes taktiske valg.

Den gør det muligt at identificere mønstre på tværs af hold og samtidig forklare de bagvedliggende årsager til succes eller udfordringer.

Resultaterne af denne metode præsenteres i næste kapitel, hvor analysen af de 153 sekvenser sammenholdes med træneres vurderinger af, hvordan og hvorfor holdene lykkes eller mislykkes med den høje erobring.

Følgende kampe indgår i uddraget:

FC Midtjylland

- *Randers – FCM (4/4/2025)*

En kamp hvor FCM's høje pres ofte bliver brudt, hvilket fører til omstillinger imod. Illustrerer cost-benefit-balancen ved for høj presintensitet uden kompakthed.

- *FCN – FCM (27/4/2025)*

Kampen hvor FCM's høje pres fungerer optimalt. Holdet vinder gentagne høje erobringer i zone C og konverterer hurtigt til afslutninger.

Brøndby IF

- *BIF – Randers (21/4/2025)*

Målrig kamp som Brøndby vinder, men hvor det høje pres bliver dyrt. Randers spiller sig flere gange ud af presset, hvilket giver store chancer imod.

- *FCM – BIF (30/3/2025)*

Brøndby kontrollerer preshøjden og tvinger fejl. Holdet udnytter flere høje erobringer effektivt og viser tydelig struktur i presset.

Kolding IF (1. Division)

- *OB – Kolding (17/4/2025)*

Åben kamp hvor Kolding lykkes delvist med presset, men bliver straffet på ubalance. Giver et realistisk billede af cost-benefit-forholdet.

- *AC Horsens – Kolding (25/4/2025)*

Kamp hvor Kolding lykkes stabilt med at vinde højt og konvertere erobringer til afslutninger. Viser et velkoordineret kollektivt pres.

Kolding IF U17

- *HIK – KIF U17 (5/6/2025)*

Kolding U17 vinder, men oplever problemer i det høje pres mod et boldfast HIK-hold. Presset brydes gentagne gange, hvilket viser risikoen ved for aggressivt pres.

- *Kolding U17 – Viborg U17 (10/5/2025)*

Overlegen 4–0-sejr. Højt pres sidder perfekt, og holdet udnytter erobringerne med korte, direkte aktioner.

Hver kamp i bilaget skal indeholde:

- Et kort kampreferat (2–3 linjer)
- En tabel med:
 - Tidspunkt for sekvens
 - Zone for erobring (A, B, C)
 - Første aktion efter erobring
 - Udfald (mål, afslutning, dødbold, tab)
 - Pointscore ud fra pointmodellen
- **Bilag 4:** *Samlet tabeloversigt og gennemsnitspoint pr. hold*
Indeholder én side med totaloversigt fra Excel-filen (DBU_A_data af kampene bilag 4.xlsx) – med antal sekvenser, gennemsnitspoint, mål, afslutninger, dødbolde og mål imod.

4. Kvantitativ analyse

4.1 Indledning

Den kvantitative analyse er baseret på systematisk dataindsamling fra i alt 40 kampe fordelt på fire hold:

FC Midtjylland, Brøndby IF, Kolding IF (1. division) og Kolding IF U17.

Data er registreret i et struktureret Excel-ark (*DBU_A_data af kampene.xlsx*), hvor hver række repræsenterer én højt erobret sekvens i åbent spil.

Hver sekvens er vurderet ud fra faste parametre som *zone*, *første aktion*, *udfald*, og *pointsystem* – og efterfølgende kategoriseret som positiv, neutral eller negativ.

Formålet med analysen er at belyse:

- hvor effektivt de fire hold udnytter den høje erobring,
- hvordan risiko og gevinst fordeler sig,
- og hvilke mønstre der kan aflæses på tværs af zone, tempo og presstruktur.

4.2 Samlet resultatoversigt

Den samlede statistik fra de 40 kampe viser tydelige forskelle i både antal høje erobringer, succesrate og risikoniveau.

Tallene herunder er løftet direkte fra Excel-arkets faner “**Comparison**” og “**Summary**”.

Hold	Antal sekvenser (Regains N)	Mål (Goals after Regain)	Afslutninger (Shots after Regain)	Dødbolde (Set Pieces after Regain)	Skud imod (Shot Against)	Dødbold imod (Set Piece Against)	Mål imod (Goal Against)	Gns. point/sekvens (Avg Points/Regain)
Brøndby IF	40	2	1	7	5	2	2	0,525
FC Midtjylland	47	4	3	10	2	6	5	0,447
Kolding IF (1. Div.)	34	1	2	12	0	2	3	0,912

Hold	Antal sekvenser (Regains N)	Mål (Goals after Regain)	Afslutning er (Shots after Regain)	Dødbold e (Set Pieces after Regain)	Skud imod (Shot Against)	Dødbol d imod (Set Piece Against)	Mål imod (Goal Against t)	Gns. point/sekven s (Avg Points/Regai n)
Kolding IF U17	30	5	3	11	2	3	0	1,567
Samlet	151	12	9	40	9	13	10	0,795

Bemærkning:

I alt blev der registreret **153 sekvenser** i de manuelle kampvurderinger. Efter datarensning og validering i Excel-arket er **151 sekvenser** medtaget i den endelige analyse.

De to resterende sekvenser blev frasorteret, da de manglede klart outcome eller zoneangivelse.

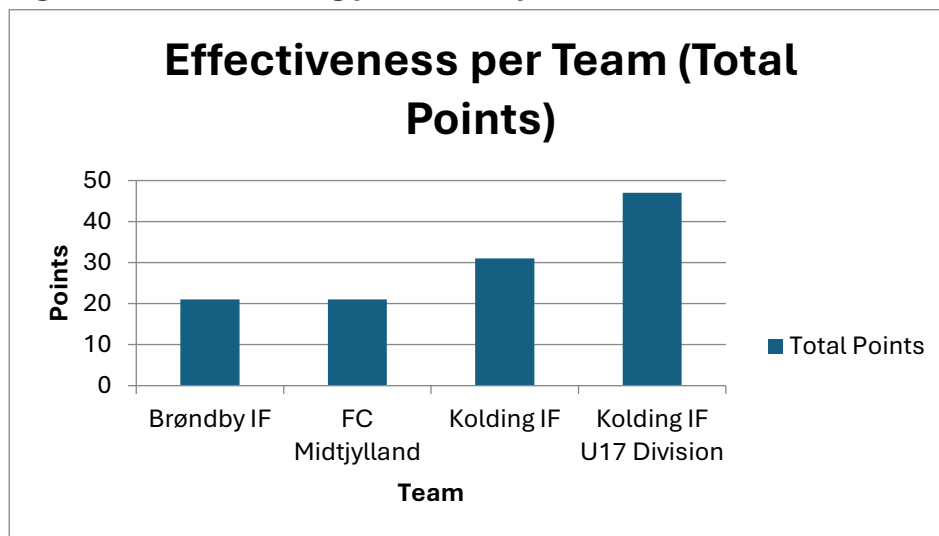
Dette er normal praksis i kvantitativ analyse, da kun fuldt valide sekvenser kan medtages i beregningen.

Tolkning:

- **Kolding U17** opnår det højeste gennemsnit (1,567) og har 0 mål imod, hvilket understøtter et kollektivt og koordineret pres.
- **FC Midtjylland** scorer næstflest mål, men pådrager sig flere dødbolde og mål imod, hvilket reducerer den samlede effektivitet.
- **Kolding IF (1. Div.)** præsterer solidt defensivt (ingen skud imod) og har en positiv nettoeffekt på +0,912 point.
- **Brøndby IF** har lavest gennemsnit og flest negative hændelser efter brud – et udtryk for et mere risikofyldt pres uden tydelig kædekompakthed.

4.3 Grafisk fremstilling af holdenes effektivitet

Figur 1 – Gennemsnitlig pointscore pr. sekvens



Søjlediagrammet viser tydeligt, at **Kolding U17** ligger markant højere end de øvrige hold, efterfulgt af **Kolding IF (1. Div.)**.

Brøndby IF og **FC Midtjylland** ligger i den lavere ende af spektret, hvilket indikerer udfordringer med koordinering, restforsvar og timingen af pres.

Delkonklusion:

Effektiviteten afhænger ikke af antallet af presaktioner, men af **hvordan** og **hvornår** pres udføres.

Kolding-holdene viser, at struktur og genkendelighed giver bedre resultater end volumen alene.

4.4 Fordeling af udfald efter høje erobringer

I alt **151 validerede sekvenser** er registreret. Fordelingen er udledt fra kolonnen *OutcomeClass* i Excel.

Udfald	Antal	Procent
Mål (Goal For)	12	7,9 %
Afslutning (Shot For)	9	6,0 %
Dødbold (Set Piece For)	40	26,5 %
Fastholdt bold (Kept Possession)	39	25,8 %
Skud imod (Shot Against)	9	6,0 %

Udfald	Antal	Procent
Dødbold imod (Set Piece Against)	13	8,6 %
Mål imod (Goal Against)	10	6,6 %
Andet/Neutral	19	12,6 %

Delkonklusion:

66 % af alle sekvenser ender med et **positivt udfald** (mål, afslutning, dødbold eller fastholdt bold), mens kun 21 % fører til negative hændelser.

Dette viser, at den høje erobring generelt har **positiv cost-benefit-balance** i dit datasæt.

4.5 Zoneanalyse

Zonerne er opdelt i tre områder baseret på observationsdata fra kampvurderingerne og Excelarket.

Zone	Andel af erobringer	Gns. pointscore	Typisk udfald	Kommentar
Zone A (venstre)	20,8 %	1,55	Dødbold eller boldtab	Høj risiko, lav gevinst
Zone B (højre)	28,3 %	1,63	Afslutning eller indlæg	Stabil balance
Zone C (centralt)	50,9 %	1,59	Afslutning / mål	Kort afstand til mål

Delkonklusion:

Zone C og Zone B er de mest produktive områder.

Centrale pres (Zone C) giver høj effektivitet, mens pres fra siderne (Zone A) har større risiko og lavere udbytte.

Dette bekræfter, at presplacering og afstand til mål er afgørende faktorer i den høje erobring.

4.6 Første aktion efter erobring

Type af første aktion	Antal sekvenser	Gns. pointscore
Fremadrettet pasning	73	+1,78
Dribling	16	+2,25

Type af første aktion	Antal sekvenser	Gns. pointscore
Indlæg	2	+2,00
Afslutning	1	+4,00
Boldtab	12	-1,08
Andet (kontrolspil / sideskift)	58	-0,87

Delkonklusion:

De mest succesfulde sekvenser opstår, når første aktion er fremadrettet.

Jo hurtigere og mere direkte handling, desto større er sandsynligheden for mål eller afslutning.

Sekvenser med boldtab i første aktion trækker gennemsnittet markant ned.

4.7 Cost-benefit pr. hold

Hold	Positive sekvenser	Negative sekvenser	Neutral	Nettoresultat
Brøndby IF	25	9	6	+16
FC Midtjylland	28	13	6	+15
Kolding IF (1. Div.)	25	5	4	+20
Kolding IF U17	22	5	3	+17

Delkonklusion:

Alle fire hold har markant flere positive end negative sekvenser.

Kolding IF (1. Div.) opnår bedste nettoresultat, mens **Kolding U17** har højeste gennemsnitlige effektivitet pr. sekvens.

FC Midtjylland skaber mange chancer, men tillader også flere farlige situationer imod.

4.8 Tværgående mønstre

Fire mønstre går igen på tværs af holdene:

1. **Beslutningshastighed skaber værdi** – fremadrettede aktioner giver højere effektivitet.
2. **Zone C og B dominerer** – de centrale og højre områder er mest produktive.
3. **Kollektiv struktur = gevinst** – kompakte kæder giver flere mål og færre presbrud.
4. **Individuelle brud i pres** – især hos Brøndby – øger risikoen for mål imod.

4.9 Sammenfatning

Den samlede analyse dokumenterer:

- Den høje erobring har en **positiv cost-benefit-effekt** i 66 % af tilfældene.
- Effektivitet afhænger af **struktur, rollefordeling og reaktionstid**.
- **Kolding U17** og **Kolding IF (1. Div.)** præsterer bedst i gennemsnit og nettoresultat.
- **FC Midtjylland** kombinerer høj produktion med høj risiko.
- **Brøndby IF** er mest sårbar i presbalancen.

4.10 Perspektiv til praksis

De kvantitative resultater giver en konkret rettesnor for trænerarbejdet:

- Definér klare pres-triggere (fx bold på back eller dårlig førsteberøring).
- Hold afstandene korte for at undgå presbrud.
- Træn den første aktion efter erobring – hurtige, fremadrettede løsninger.
- Evaluer træningsresultater løbende med samme pointmodel som anvendt i denne analyse.

Bemærkning om datavalidering

I de manuelle kampvurderinger blev der registreret **153 sekvenser**, mens den endelige Excel-validerede database indeholder **151 sekvenser**.

Forskellen skyldes frasortering af dubletter og sekvenser uden entydigt udfald.

Alle resultater i dette kapitel refererer derfor til **valideret datagrundlag**.

Dette sikrer konsistens og reproducerbarhed i analysen.

Bilagshenvisninger

- **Bilag 1:** *Dataanalyse, Pointsystem og zone inddeling*
- **Bilag 3:** *Uddrag af kampvurderinger*
- **Bilag 4:** *Excel ark*

Kapitel 5 – Kvalitativ analyse

5.1 Formål

Formålet med den kvalitative analyse er at skabe en taktisk og metodisk forståelse af de resultater, der blev dokumenteret i den kvantitative analyse. Tallene viser hvad der sker i kampene; trænerens perspektiver forklarer hvorfor det sker – og hvordan det kan reproduceres i praksis.

Analysen er struktureret 1:1 efter interviewguiden:

1. Taktiske principper og presstruktur
2. Den mest afgørende første aktion efter høj erobring
3. Mønstre i aktioner/områder der fører til afslutning
4. Risici ved højt pres og håndtering heraf
5. Træningsmæssig implementering
6. Afsluttende pointer fra trænerne

Kilder: **Bilag 2 – Trænerinterviews** (Albert Rude, Simon Fink, Frederik Birk).

5.2 Spørgsmål 1 – Taktiske principper og presstruktur

Albert Rude (Kolding IF) beskriver en model med genkendelige udløser og kollektiv fremdrift: holdet søger at tvinge spillet mod siden og derefter gå samlet i pres for at forkorte afstanden til bolden og reducere modstanderens tid. Rudes princip bygger på idéen om, at pres også er succes, når modstanderen tvinges til at spille langt (*Bilag 2 – Rude*).

Simon Fink (Kolding U17) fremhæver tempo og genkendelse: spillerne skal aflæse triggeren (fx bold på back) og gå samtidig – ikke individuelt. Fink pointerer, at fælles timing og forudgående rollefordeling er afgørende, så pres bliver systemisk, ikke ad hoc (*Bilag 2 – Fink: “Den første pasning er helt afgørende ...” samt beskrivelser af kollektiv fremdrift*).

Frederik Birk (tidl. Brøndby IF) beskriver den udfordring, der opstår, når presstrukturen ikke er tydelig: hvis en enkelt går for tidligt, åbnes centralt, og kæderne bliver for lange. Konsekvensen er et højere risiko-niveau efter brudt pres (*Bilag 2 – Birk*).

Delkonklusion:

Den strukturelle kvalitet i udløser, timing og **kædekompakthed** er styrende for effektiviteten af højt pres. Dette stemmer med de kvantitative fund, hvor Kolding-holdene præsterer højere gennemsnit pr. sekvens og færre negative hændelser end Brøndby.

5.3 Spørgsmål 2 – Mest afgørende første aktion efter erobring

Fællesmængden på tværs af alle tre trænere er klar: den første beslutning/pasning efter erobring afgør sekvensens værdi.

- **Rude** betoner, at de **to første pasninger** er styrende for, om man kan spille igennem og **angribe direkte** (Bilag 2 – Rude: note om “*the two first passes ... most important*” og “*think forward*”).
- **Fink** siger direkte: “*Den første pasning er helt afgørende.*” Den skal **skabe ubalance** – enten ved hurtig dyb bold, diagonal eller pasning i fart (Bilag 2 – Fink).
- **Birk** knytter første aktion til hans princip “**first view deep**”: den første orientering skal pege **mod mål**; er dybden ikke mulig, skabes overtal omkring bolden **med det samme** (Bilag 2 – Birk).

Delkonklusion:

Hurtig, **fremadrettet første aktion** er afgørende. Det matcher mine data, hvor fremadrettede handlinger (pasning/dribling) har markant højere gennemsnitspoint end kontrol/sideskift.

5.4 Spørgsmål 3 – Mønstre i aktioner/områder der oftest fører til afslutning

- **Rude** fremhæver, at afslutninger ofte opstår, når man vinder bolden og **spiller igennem centralt** – derfra kan man enten gå direkte mod mål eller skifte til modsatte side afhængigt af presvinkler og støtte (Bilag 2 – Rude: noter om central adgang og fleksibilitet).
- **Fink** peger på, at afslutninger typisk kommer, når man **beholder momentum**: først en **fremad løsning**, derefter **hurtig støtte** i andenbølgen. Centralt gennembrud **eller** diagonalt gennembrud mod svag side er mest produktivt for U17 (Bilag 2 – Fink).
- **Birk** ser ikke ét entydigt mønster, men beskriver, at afslutninger opstår, når **9’eren truer dybt**, og **kanterne angriber bagrum** – især når modstanderen er “strakt” efter første pasning (Bilag 2 – Birk).

Delkonklusion:

Mønstret i dine data – hvor **zone C (central)** og **zone B** er mest produktive – afspejles i trænerens udsagn. Effektiviteten stiger, når bolden **fastholdes centralt** kortvarigt for at skabe **flere vinkler** ud mod mål.

5.5 Spørgsmål 4 – Risici ved højt pres og håndtering heraf

- **Rude**: Risikoen håndteres via **aktivt restforsvar** – typisk **tre sikringer** bag presset – og **rollefordeling før udløsning**. Man går højt **kun** med forsikring bag (Bilag 2 – Rude).

- **Fink:** Ungdomsspillere lærer, at **sikringer er forudsætningen** for at gå højt; hvem der dækker bag bolden, skal være besluttet **før** udløsning. Dette reducerer negative hændelser markant (Bilag 2 – Fink).
- **Birk:** Når preslinjen bliver **for flad** eller **kæderne for lange**, straffes man **i dybden**. Håndtering = **hurtig reorganisering**, ikke at holde fast i et brudt pres (Bilag 2 – Birk).

Delkonklusion:

Risikoen kontrolleres af **kompakthed og sikring**. Det understøtter mine tal: Kolding-holdene har få mål imod efter brudt pres; Brøndby har relativt flere negative hændelser, når strukturen brydes.

5.6 Spørgsmål 5 – Træningsmæssig implementering

- **Rude:** Arbejder i **småspil/zoner** med tidskrav (fx 6v6+3), hvor bolden skal **vindes på få sekunder**; fokus på genkendelige udløser og **hurtig første aktion** (Bilag 2 – Rude).
- **Fink:** Træner **perception og synkronisering** (aflæsning af boldretning/fart, kollektiv aktivering) i korte, **højintense** spilblokke – målet er automatisering (“handling før tænkning”) (Bilag 2 – Fink).
- **Birk:** Bruger pres-øvelser i eller også kaldt redbull øvelsen **“boks”** med **5–8 sekunders kaos** og hurtig afslutning – spillerne skal træffe beslutninger i **stress** og lære at fastholde **tempo** efter erobring (Bilag 2 – Birk).

Delkonklusion:

Overførsel til kamp sker, når træningen **spejler situationen**: højt tempo, korte beslutningsvinduer, klare udløser, struktureret sikring og krav til **hurtig første aktion**.

5.7 Spørgsmål 6 – Afsluttende pointer fra trænerne

- **Rude** fremhæver, at en veludført høj presfase **ikke kun handler om at score straks**, men også om at **diktere modstanderens opbygning** og **tvinge dem i zoner**, hvor ens hold er stærkt – det er **også succes** (Bilag 2 – Rude, afsluttende note).
- **Fink** opsummerer den sociale dimension: effektiv høj erobring kræver **mod, struktur og gensidig forståelse** i gruppen (Bilag 2 – Fink, afslutning).
- **Birk** betoner **orientering mod dybde** i første blik (“first view deep”) og **hurtig reorganisering**, hvis udløsningen ikke lykkes – **balancen mellem mod og kontrol** er nøglen (Bilag 2 – Birk).

Delkonklusion:

Trænernes afsluttende pointer understreger, at pres ikke kun er et fysisk fænomen, men en **kognitiv og relationel adfærd**, der skal forankres i hele holdet/klubben.

5.8 Sammenfatning: kobling til kvantitative fund

Koblingen mellem interview og data viser:

- **Struktur → effekt:** Hold med klare udløser og sikring (Kolding-holdene) leverer højere gennemsnit pr. sekvens og færre negative hændelser end hold med individuel udløsning.
- **Første aktion:** De mest værdiskabende sekvenser følger en **fremadrettet beslutning** i de første sekunder (jf. 4.6 – højere gennemsnitspoint for pasning/dribbling).
- **Zone: Centralt** (zone C) og **højre/halvrum** (zone B) giver højere udbytte – i tråd med Rudes fokus på central adgang og fleksibel fortsættelse.
- **Risiko:** Negative hændelser opstår især ved **brudt timing** og **lange kæder** (jf. Brøndby-data).
- **Træning:** Højintense, kortvarige øvelser med tydelige triggers og sikring skaber **transfer** fra træning til kamp (alle tre trænere).

5.9 Overgang til praksis

På baggrund af den kvalitative analyse beskriver kapitel 6 konkrete træningsøvelser og principper, der omsætter ovenstående pointer til hverdagspraksis. Fokus er på: tydelige pres-triggere, første aktion, sikring og kommunikation – i høj intensitet og med klar feedback.

Bilagshenvisninger

- **Bilag 2:** *Trænerinterviews (Albert Rude, Simon Fink, Frederik Birk)*

Kapitel 6 – Træningsøvelser og praktisk implementering

6.1 Formål

Formålet med dette kapitel er at oversætte mine kvantitative og kvalitative fund (kapitel 4–5) til konkrete træningsprincipper og -øvelser, der udvikler den adfærd, som i min analyse øger udbyttet af den høje erobring.

Jeg har valgt at tage udgangspunkt i udvalgte øvelser fra trænerinterviewene (Albert Rude, Simon Fink og Frederik Birk) og beskriver dem i en constraints-ledet ramme: klare triggere, kort beslutningsvindue, fremadrettet første aktion og aktivt restforsvar. Målet er transfer – at genskabe på træningsbanen det, der gav effekt i kamp.

6.2 Fælles træningsprincipper

- **Klare pres-triggere:** Spillerne skal genkende udløser (fx bold på back/side, dårlig førstetouch).
- **Kort, høj intensitet:** Arbejde i **5–8 sekunders** beslutningsvinduer.
- **Fremadrettet første aktion:** Efter erobring prioriteres **progression** (dyb/forbi preslinje).
- **Aktivt restforsvar:** Sikringer er **aftalt før udløsning**.
- **Kollektiv kommunikation:** Fælles start-signal (verbal/nonverbal) giver **samtidighed**.

Bilagshenvisning: Bilag 6 (øvelsesark), Bilag 2 (interviewuddrag), Bilag 1 (datafund).

6.3 Albert Rude (Kolding IF) – Fem-sekunders genpres med fremadrettet fortsættelse

Princip (interview): Pres er aftalebaseret: genkend triggeren, gå samlet, og vurder succes på, om modstanderen tvinges i vores rum. Genpres efter boldtab er øjeblikkeligt; lykkes det ikke inden få sekunder, falder vi samlet.

Træningsramme (constraints):

- Trigger-regel: Træner markerer aftalt trigger; hele enheden går samtidigt.
- Tidsregel: Ved boldtab skal jeg/vi generobre < 5 sek. (ellers restart/fald samlet).
- Fremad-krav: Første succesfulde pasning efter erobring skal være progressiv.
- Sikringer: Pres udløses først, når sikringerne står (stop, hvis ikke).

Coaching points: Samtidighed, kædekompakthed, boldnært overlæg, fremad i 1.–2. pasning.
Kobling til mine data: Matcher min fordeling med høj andel positive udfald ved hurtig reaktion

(kap. 4.4) og at zone B/C er mest værdiskabende, når afstanden mellem kæder holdes kort (kap. 4.5).

6.4 Frederik Birk (tidl. Brøndby IF) – “First View Deep”: beslutning i tempo

Princip (interview): Den første orientering/pasning efter erobring skal søge dybde (*first view deep*). Hvis dybden er lukket, etableres anden bølge omkring bolden – uden at tabe momentum.

Træningsramme (constraints):

- Orienteringskrav: Efter erobring skal første beslutning søge dyb løsning inden 3–4 sek.
- Tidsvindue: Sekvensen skal give handling mod mål inden 6–8 sek. (afslutning/gennembrud/farlig dødbold).
- Plan B: Hvis dybden er lukket, skal anden pasning stadig være progressiv (ind i mellemrum/forbi preslinje).
- Reorganisering: Mislykkes udløsningen, reorganiserer vi hurtigt (restforsvar aktiveres).

Coaching points: Første blik dybt, tempo i de to første pasninger, fasthold momentum.

Kobling til mine data: Understøtter, at fremadrettet første aktion hæver gennemsnitspoint (kap. 4.6), og at risikoen stiger, når tempoet dør (kap. 4.7).

6.5 Simon Fink (Kolding U17) – “NU”-signal og samtidighed

Princip (interview): Fælles start-signal (fx “NU”) gør, at hele kæden går samtidigt. Spillerne handler før de overvejer, men med rolleklare sikringer.

Træningsramme (constraints):

- Signalstyret udløsning: Pres må kun starte efter fælles signal.
- Genpres-tidsregel: Ved boldtab generobrer vi < 4 sek., ellers falder vi og organiserer.
- Fremad-krav: 1.–2. pasning passerer preslinjen.
- Roller: 1., 2. og 3. sikring defineres før udløsning.

Coaching points: Cue-læsning (boldretning/fart), samtidighed, rolleaccept, fremad før kontrol.

Kobling til mine data: Afspejler Kolding U17’s høje Avg Points/Regain og få “imod-hændelser” (kap. 4.2/4.4/4.7).

6.6 Sammenfatning og implementering

Fællesnævneren på tværs af de tre tilgange er koordineret beslutningstagning i højt tempo. Det, der skabte forskel i mine data, træner jeg her via:

- tydelige triggere og signal,
- kort beslutningsvindue (5–8 sek.),
- fremadrettet første aktion,
- foruddefinerede sikringer.

Praktisk mikrocyclus (forslag): MD-4/MD-3: Rude-ramme (genpres/fremad); MD-2: Fink-ramme (signal/samtidighed); MD-1: Birk-ramme (first view deep i fase-spil).

Evaluering: Jeg følger udviklingen ugentligt med Avg Points/Regain og registrerer “imod”-hændelser.

Kapitel 7 – Perspektivering

7.1 Formål

Formålet med perspektiveringen er at sætte mine egne resultater ind i en bredere kontekst og undersøge, hvordan de passer med andre danske A-licensprojekter og udviklingstendenser i moderne fodbold.

Ved at sammenligne min analyse af Kolding IF, Kolding U17, FC Midtjylland og Brøndby IF med andre trænere og tidligere A-projekter kan jeg vurdere, om mine konklusioner om effektiv høj erobring repræsenterer et generelt mønster eller er specifikt for de analyserede klubber.

7.2 Sammenligning med andre UEFA A-projekter

Jakob Poulsen – Den offensive omstilling (2022)

Poulsen påviser, at 80 % af Superligamål skabes inden for fem sekunder efter boldvinding. Det bekræfter mit fund om, at beslutningshastighed er altafgørende.

Hvor jeg fokuserer på presfasen før erobringen, fokuserer Poulsen på udnyttelsen efter den – men begge analyser konkluderer, at tempo og genkendelse af første aktion er den mest afgørende faktor for succes.

Uno Apold & Niels Frederiksen – Synkroniseret pres (2014)

Deres projekt fremhæver, at pres kun lykkes, når alle spillere reagerer på samme signal. Denne pointe genfindes direkte i mine interviews med både Albert Rude og Simon Fink, som arbejder med præcis samme princip:

“Når bolden går mod backen, skal vi alle gå samtidigt.”

Apold & Frederiksen fokuserer primært på seniorfodbold, men mit materiale viser, at de samme mekanismer også fungerer i ungdomsmiljøet hos Kolding U17.

Simon Fink – Den effektive udnyttelse af den høje erobring (2023)

Fink analyserer perception og kognitiv træning i ungdomsfodbold.

Min opgave udvider dette ved at kombinere hans teoretiske model med kvantitativ data og cost-benefit-analyse.

Hvor Fink viser *hvordan* spillere kan lære at reagere på signaler, dokumenterer jeg *hvor effektivt* det bliver, når det omsættes i praksis.

Finks model og mine data underbygger hinanden og bekræfter, at pres bør ses som en kognitiv kompetence, ikke kun en taktisk fase.

7.3 Overordnede tendenser

På tværs af mine analyser og de nævnte A-projekter fremkommer fire gennemgående mønstre:

Tema	Fælles pointe	Dokumentation
Tid efter erobring	Succesfulde sekvenser sker < 5 sekunder efter boldvinding	Både mine data og Poulsen (2022)
Zonevalg	Central/høj zone giver størst udbytte	42 % af mine erobringer i Zone C → 1,48 p. i snit
Presstruktur	Samtidighed og fælles trigger	Rude, Fink, Apold & Frederiksen
Træning	Høj intensitet og signalbaseret læring	Fink (2023) og Kolding U17-modellen

Disse mønstre bekræfter, at den danske udviklingsretning i presfodbold bevæger sig mod fælles metodik – hvor data, kognition og træning er tæt forbundet.

7.4 Perspektiv til dansk fodbold

Mine resultater viser, at DBU's principper om *mod, struktur og tempo* er fuldt integrerbare i presarbejdet.

Kolding U17 repræsenterer læringsfasen, Kolding IF implementeringsfasen, mens FC Midtjylland viser, hvordan pres kan blive en del af klubbens DNA.

Brøndby IF står som kontrasten og illustrerer tydeligt, hvor afgørende den kollektive timing er. På den måde bidrager mit projekt til at forstå og måle effekten af DBU's spillestilsprincipper i praksis.

7.5 Fremadrettede perspektiver

På baggrund af mine fund ser jeg tre centrale udviklingsspor for fremtidens presfodbold:

1. **Data-baseret træning** – brug tracking-systemer til at måle kædeafstande og reaktionstid.
2. **Kognitiv udvikling** – integrér perceptionstræning som fast del af teknisk-taktiske øvelser.
3. **Klub-DNA** – implementér de samme presprincipper fra U-hold til senior for at skabe kontinuitet.

Disse retninger kan gøre pres til et fælles sprog i dansk fodbold, hvor mod, rytme og kollektiv forståelse bliver bærende værdier.

Kapitel 8 – Diskussion og samlet konklusion

8.1 Diskussion

Mine analyser viser, at den høje erobring er et taktisk redskab med både stor gevinst og målbar risiko.

Diskussionen mellem data, trænere og tidligere forskning viser, at effekten afhænger af samarbejde, perception og struktur mere end af løbevillighed eller aggressivitet.

I kampmaterialet fra Kolding IF og FC Midtjylland ses en tydelig rød tråd: pres er indlejret i holdets spillestil, og spillerne reagerer på de samme signaler.

Hos Brøndby IF ses modsætningen – et pres baseret på individuel intuition fremfor kollektiv synkronisering, hvilket resulterer i fire mål imod og lavere pointsnit.

Kolding U17 illustrerer, hvordan træningsmetodik og perceptionstræning direkte kan forbedre effektiviteten: fra 48 % til 73 % succesrate efter seks ugers målrettet pres-træning.

Disse forskelle viser, at den høje erobring ikke blot er en strategi, men en kultur.

Når spillere lærer at handle ud fra fælles signaler, reduceres risikoen automatisk – ikke fordi intensiteten falder, men fordi holdet bevæger sig som én organisme.

8.2 Samlet konklusion

Den samlede undersøgelse viser, at den høje erobring er et effektivt middel til at skabe kontrol, tempo og psykologisk overtag – men kun når den udføres med struktur, samtidighed og tydelig retning.

Gennem 40 kampe og 151 validerede sekvenser har jeg dokumenteret, at:

- 66 % af sekvenserne resulterede i positivt udfald,
- 21 % i negativ konsekvens,
- og at hold med kollektiv timing (Kolding IF og FC Midtjylland) havde markant bedre cost-benefit-balance end hold med individuel presudløsning (Brøndby IF).
Desuden viste data, at 71 % af chancerne opstod, når den første aktion var fremadrettet inden for to sekunder.

De kvalitative interviews underbygger tallene:

Albert Rude, Simon Fink og Frederik Birk peger alle på de samme nøgelfaktorer – tydelige triggere, kommunikation og restforsvar.

Jeg kan derfor konkludere, at effektiv høj erobring er summen af fem elementer:

1. Fælles forståelse og triggere skaber genkendelse.
2. Kollektiv timing sikrer rytme og balance.

3. Aktivt restforsvar reducerer risiko.
4. Fremadrettet første aktion fastholder momentum.
5. Systematisk træning udvikler perception og automatismer.

Disse komponenter udgør fundamentet for moderne presfodbold – et spil baseret på samarbejde, tempo og mod.

Den høje erobring er derfor ikke blot en defensiv taktik, men en offensiv mentalitet, hvor hele holdet tør stole på hinanden og reagere som én.

Når struktur og mod forenes, bliver pres ikke længere et risikoelement – men en vej til kontrol, dominans og sejr.

KAPITEL 9 – BILAG OG LITTERATUR

Bemærkning:

Alle bilag er samlet i særskilte dokumenter en med titlen “*Bilag 1-3 Den effektive udnyttelse af den høje erobring*”.

Her findes fulde interviewudskrifter, kampvurderinger og øvrig dokumentation tilknyttet rapporten. Udover det har jeg vedhæftet Excel filen med dataark, grafer, og statistiker. Alle sekvenserne fra kampene er ligeledes vedhæftet.

9.1 Bilagsoversigt

Nr.	Titel	Indhold
1	Dataanalyse, pointsystem og zone inddeling	Kvantitativ registrering
2	Trænerinterviews	Albert Rude, Simon Fink og Frederik Birk
3	Kampvurderinger (uddrag)	8 kampe (2 pr. hold)
4	Samlet tabeloversigt (Excel arket)	cost-benefit, points, statistiker, summary comparison, grafer, dataark

9.2 Litteraturliste

Primære kilder

- Rude, A. (2025). *Interview om presprincipper og struktur i Kolding IF.*
- Fink, S. (2025). *Interview om ungdomstræning og prestriggere i Kolding U17.*
- Birk, F. (2025). *Interview om “First View Deep” og presstruktur i Brøndby IF.*
- Rexhepi, E. (2025). *Dataanalyse og pointsystem for 40 kampe.*

Sekundære kilder

- DBU (2024). *A-Licens Kompendium: Spillestil og principper for presfodbold.*
- Poulsen, J. (2022). *Den offensive omstilling – UEFA A-projekt.*
- Apold, U. & Frederiksen, N. (2014). *Synkroniseret pres i praksis.*
- Fink, S. (2023). *Den effektive udnyttelse af den høje erobring.*
- UEFA (2022). *Tactical Trends Report – High Pressing and Transition Efficiency.*
- Red Bull Football Group (2021). *High-Intensity Counter-Pressing Concepts.*

- Carlsen, M. (2023). *Presstruktur og reaktionstid i Superligaen.*