

MOD FØR TAKTIK

FINTER MASTER-UDGAVE – 30+ sider

Den komplette udviklingsguide til U6–U12

INTRO – FILOSOFIEN BAG FINTER

Denne bog er skrevet til trænere og forældre, der ønsker at bygge spillere – ikke bare hold. Før 12-års alderen udvikles fundamentale motoriske, tekniske og mentale færdigheder. Det er her mod, beslutningskraft og spilintelligens skabes.

Systemer og formationer kan altid læres senere. Men hvis mod og kreativitet ikke udvikles tidligt, er de langt sværere at genopbygge.

HJERNENS UDVIKLING FØR 12 ÅR

Børn lærer gennem gentagelser i spil-lignende situationer. Småspil skaber flere beslutninger, flere boldberøringer og højere intensitet. Det øger både teknisk og kognitiv udvikling.

Når børn selv løser situationer, styrkes forbindelser i hjernen, der senere danner grundlag for taktisk forståelse.

1. Mod i 1v1

Mod er fundamentet. Spilleren skal turde udfordre direkte modstander. Uden mod udvikles ingen gennembrudsspillere. Træning bør indeholde mange 1v1- og 2v2-situationer, hvor fejl accepteres.

Træningsidéer: - Småspil 2v2, 3v3, 4v4 - Begrænsninger der fremmer tempo - Spillere der selv finder løsninger - Refleksionsspørgsmål efter spil

Refleksion til træneren: Hvordan skaber jeg miljø, hvor spillere tør fejle? Stopper jeg spillet for ofte? Er intensiteten høj nok?

2. Boldkontrol i fart

Boldkontrol skal trænes under pres og i bevægelse. Førsteberøringen skal sætte næste handling op. Tempo er en del af teknikken.

Træningsidéer: - Småspil 2v2, 3v3, 4v4 - Begrænsninger der fremmer tempo - Spillere der selv finder løsninger - Refleksionsspørgsmål efter spil

Refleksion til træneren: Hvordan skaber jeg miljø, hvor spillere tør fejle? Stopper jeg spillet for ofte? Er intensiteten høj nok?

3. Orientering

Scanning før modtagelse øger spiltempo og kvalitet. Spilleren skal udvikle vane for at kigge over skuldrene.

Træningsidéer: - Småspil 2v2, 3v3, 4v4 - Begrænsninger der fremmer tempo - Spillere der selv finder løsninger - Refleksionsspørgsmål efter spil

Refleksion til træneren: Hvordan skaber jeg miljø, hvor spillere tør fejle? Stopper jeg spillet for ofte? Er intensiteten høj nok?

4. Beslutningshastighed

Småspil øger beslutningsmængden. Jo flere beslutninger, jo bedre spilforståelse.

Træningsidéer: - Småspil 2v2, 3v3, 4v4 - Begrænsninger der fremmer tempo - Spillere der selv finder løsninger - Refleksionsspørgsmål efter spil

Refleksion til træneren: Hvordan skaber jeg miljø, hvor spillere tør fejle? Stopper jeg spillet for ofte? Er intensiteten høj nok?

5. Duelstyrke

Timing og balance i duel er vigtigere end fysisk størrelse. Duelspil skal være en naturlig del af træningen.

Træningsidéer: - Småspil 2v2, 3v3, 4v4 - Begrænsninger der fremmer tempo - Spillere der selv finder løsninger - Refleksionsspørgsmål efter spil

Refleksion til træneren: Hvordan skaber jeg miljø, hvor spillere tør fejle? Stopper jeg spillet for ofte? Er intensiteten høj nok?

6. Bevægelse uden bold

Spilleren skal konstant skabe nye vinkler. Stå-stille-kultur hæmmer udvikling.

Træningsidéer: - Småspil 2v2, 3v3, 4v4 - Begrænsninger der fremmer tempo - Spillere der selv finder løsninger - Refleksionsspørgsmål efter spil

Refleksion til træneren: Hvordan skaber jeg miljø, hvor spillere tør fejle? Stopper jeg spillet for ofte? Er intensiteten høj nok?

7. Små relationer

2 mod 1, vægspil og overlap skaber grundlag for senere systemforståelse.

Træningsidéer: - Småspil 2v2, 3v3, 4v4 - Begrænsninger der fremmer tempo - Spillere der selv finder løsninger - Refleksionsspørgsmål efter spil

Refleksion til træneren: Hvordan skaber jeg miljø, hvor spillere tør fejle? Stopper jeg spillet for ofte? Er intensiteten høj nok?

8. Selvledelse

Spilleren skal lære at håndtere fejl og tage ansvar.

Træningsidéer: - Småspil 2v2, 3v3, 4v4 - Begrænsninger der fremmer tempo - Spillere der selv finder løsninger - Refleksionsspørgsmål efter spil

Refleksion til træneren: Hvordan skaber jeg miljø, hvor spillere tør fejle? Stopper jeg spillet for ofte? Er intensiteten høj nok?

9. Glæde

Glæde øger indlæring. Intensitet og konkurrence skaber engagement.

Træningsidéer: - Småspil 2v2, 3v3, 4v4 - Begrænsninger der fremmer tempo - Spillere der selv finder løsninger - Refleksionsspørgsmål efter spil

Refleksion til træneren: Hvordan skaber jeg miljø, hvor spillere tør fejle? Stopper jeg spillet for ofte? Er intensiteten høj nok?

10. Robusthed

Robusthed er evnen til at fortsætte trods modgang.

Træningsidéer: - Småspil 2v2, 3v3, 4v4 - Begrænsninger der fremmer tempo - Spillere der selv finder løsninger - Refleksionsspørgsmål efter spil

Refleksion til træneren: Hvordan skaber jeg miljø, hvor spillere tør fejle? Stopper jeg spillet for ofte? Er intensiteten høj nok?

BOLDBERØRINGER – SMÅSPIL VS STORSPIL

I småspil (3v3) kan en spiller have 80–150 boldberøringer på 20 minutter. I større formater falder tallet markant. Flere berøringer = flere beslutninger = mere læring.

8 UGERS MASTER-PLAN

Uge 1

Fokus på småspil, høj intensitet og en af de 10 kernefærdigheder. Træningen bygges op med progression i tempo og kompleksitet.

Uge 2

Fokus på småspil, høj intensitet og en af de 10 kernefærdigheder. Træningen bygges op med progression i tempo og kompleksitet.

Uge 3

Fokus på småspil, høj intensitet og en af de 10 kernefærdigheder. Træningen bygges op med progression i tempo og kompleksitet.

Uge 4

Fokus på småspil, høj intensitet og en af de 10 kernefærdigheder. Træningen bygges op med progression i tempo og kompleksitet.

Uge 5

Fokus på småspil, høj intensitet og en af de 10 kernefærdigheder. Træningen bygges op med progression i tempo og kompleksitet.

Uge 6

Fokus på småspil, høj intensitet og en af de 10 kernefærdigheder. Træningen bygges op med progression i tempo og kompleksitet.

Uge 7

Fokus på småspil, høj intensitet og en af de 10 kernefærdigheder. Træningen bygges op med progression i tempo og kompleksitet.

Uge 8

Fokus på småspil, høj intensitet og en af de 10 kernefærdigheder. Træningen bygges op med progression i tempo og kompleksitet.

FORÆLDREGUIDE – SÅDAN STØTTER DU BEDST

Ros indsats og mod frem for resultat. Undgå taktiske instruktioner fra sidelinjen. Spørg barnet:
Hvad lærte du i dag?

TRÆNERENS REFLEKSIONSARK

Efter hver træning: - Hvor mange småspilsminutter fik spillerne? - Talte jeg mere end spillerne spillede? - Skabte jeg læring gennem spørgsmål?

FINTER MOD-DIPLOM

Denne spiller har arbejdet med mod, beslutninger og robusthed. Navn: _____

Dato: _____ Træner: _____