

CENTRAL MIDTBANE

Trænerpakke · 6'er · 8'er · scanning · førsteberøring · pasninger · Football IQ

SCAN → FORSTÅ → MODTAG → SPIL → FLYT → SCAN IGEN

Formål: En printklar pakke til spillere og trænere, der vil udvikle centrale midtbanespillere gennem kampnære vaner frem for isoleret teknik alene.

Indhold

- Rolleprofil for 6'er og 8'er
- Coachingpunkter før, under og efter modtagelsen
- 10 øvelseskort med progressioner
- 15-minutters selvtræning
- 30-dages udviklingschallenge
- Kampanalyse og observationsark
- Spillerens personlige udviklingsplan

FINTER · Træn ikke kun fødderne. Træn også det, du ser før bolden kommer.

1. Rolleprofil: 6'er og 8'er

Område	6'er	8'er
Primær funktion	Balance, opspil og sikring	Forbinde kæder, bevægelse og progression
Før modtagelse	Scan pres, rum og næste pasning	Scan mellem kæder og efter næste rum
Med bold	Styre tempo, vende spil, bryde linjer	Kombinere, drive frem, spille igennem
Uden bold	Beskytte centrum og sikre bag bolden	Presse, dække rum og støtte genpres
Nøgleord	Ro · vinkel · balance · information	Timing · relation · bevægelse · gennembrud

FINTER-coaching: Rollen er ikke et fast sted på banen. Spilleren skal forstå, hvilken funktion holdet har brug for i situationen.

2. Fem vaner før bolden kommer

- 1. Scan:** Se begge sider og især området bag dig.
- 2. Find presset:** Hvorfra kan den nærmeste modstander komme?
- 3. Find rummet:** Hvor kan førsteberøringen føre dig?
- 4. Åbn kroppen:** Gør flere retninger tilgængelige.
- 5. Hav en foreløbig plan:** Vær klar til at ændre den, hvis billedet ændrer sig.

Spørg spilleren: **“Hvad så du, før du fik bolden?”** frem for kun at spørge, hvorfor afleveringen mislykkedes.

3. Førsteberøring med formål

Førsteberøringen kan skabe afstand til pres, åbne en ny pasningslinje, føre spilleren fremad eller forberede en aflevering. Træn derfor ikke kun kontrol af bolden – træn **retning og beslutning**.

4. 10 øvelseskort

1 · Scan & vægpasning

Opsætning: 1 spiller · bold · væg

Sådan: Spil mod væggen. Scan over skulderen, mens bolden er på vej tilbage. Modtag og spil igen.

Progression: Krav om skiftevis højre/venstre fod. Tilføj farve- eller nummersignal bag spilleren.

Coaching: Scanning skal ske før modtagelsen – ikke bagefter.

2 · To porte

Opsætning: 2 spillere · 4 kegler

Sådan: To porte placeres bag modtageren. Makker signalerer sent, hvilken port førsteberøringen skal gå imod.

Progression: Gør signalet senere eller gør portene smallere.

Coaching: Åben kropsstilling og førsteberøring væk fra tænkt pres.

3 · Trekantspasning

Opsætning: 3 spillere · 3 kegler

Sådan: Spillerne står i trekant. Modtag på fjerneste fod og spil videre. Flyt efter afleveringen.

Progression: To bolde eller maksimalt to berøringer.

Coaching: Pas → flyt → skab ny vinkel.

4 · 3v1 rondo

Opsætning: 4 spillere

Sådan: Tre holder bolden mod én forsvarer. Fokus på vinkel og information før boldmodtagelse.

Progression: Mindre område eller to-touch.

Coaching: Spilleren uden bold skal hele tiden hjælpe boldholderen.

10 øvelseskort – fortsat

5 · 4v2 rondo

Opsætning: 6 spillere

Sådan: Fire holder bolden mod to. Scanning, støttevinkler og hurtige beslutninger.

Progression: Point for pasning gennem de to presspillere.

Coaching: Se næste mulighed, før bolden kommer.

6 · Modtag, vend eller læg af

Opsætning: 3 spillere

Sådan: Modtager har en forsvarer i ryggen. Afhængigt af presset vælges vending eller aflægning.

Progression: Forsvareren må gå fra passiv til aktiv.

Coaching: Beslutningen afhænger af information – ikke af en fast kommando.

7 · Farvescanning

Opsætning: 2 spillere · farvekegler

Sådan: Træner/makker viser farve eller nummer bag spilleren før modtagelsen. Spilleren skal kalde signalet og spille videre.

Progression: Kombinér signal med bestemt retning eller fod.

Coaching: Hovedet op, før bolden når spilleren.

8 · Linjebrydende pasning

Opsætning: 3–6 spillere · kegler/mannequiner

Sådan: Lav to tænkte kæder. Boldholder søger afleveringen gennem eller forbi kæden til en fri spiller.

Progression: Tilføj levende forsvarere.

Coaching: Spil fremad, når situationen er åben – ikke for enhver pris.

10 øvelseskort – fortsat

9 · 4v4 + central joker

Opsætning: 9 spillere

Sådan: Jokeren spiller med boldholdet og fungerer som central midtbane. Målet er konstant at skabe nye vinkler.

Progression: Begræns jokerens berøringer eller giv bonus for spilvending.

Coaching: Jokeren skal være spilbar igen efter sin aflevering.

10 · Retningsspil

Opsætning: 8–12 spillere

Sådan: 4v4/5v5 mod små mål eller endezoner. Beløn progression gennem centrum og gode positioner efter boldtab.

Progression: Bonus for tredje-mands-kombination eller linjebrydende pasning.

Coaching: Se fremad – men bevar kontrol, når fremadrettet løsning ikke er åben.

5. 15 minutters selvtræning

Tid	Fokus	Opgave
0–3 min	Pasning	Vægpasninger med højre og venstre fod.
3–6 min	Scanning	Scan over skulderen før hver retur.
6–9 min	Førsteberøring	Før bolden skiftevis til højre/venstre før næste pasning.
9–12 min	Tempo	Skift mellem 1-touch og 2-touch.
12–15 min	Svag fod	Kun svag fod – stadig med scanning før modtagelsen.

6. 30-dages midtbanechallenge

Uge 1: Scanning + kropsstilling. Registrér efter træning, om du scannede før modtagelser.

Uge 2: Førsteberøring + begge fødder. Fokus på at første touch løser et problem.

Uge 3: Pasninger + pres. Vurder hvornår du kunne spille fremad, og hvornår støtte var bedst.

Uge 4: Football IQ + kampoverførsel. Vælg én vane, som skal kunne ses tydeligt i kamp.

Spillerens regel: Vælg kun 1–2 fokusområder ad gangen. Udvikling bliver svær at måle, hvis alt trænes som hovedfokus samtidig.

7. Kampanalyse – spillerark

Spiller: _____

Dato: _____

Modstander: _____

Rolle: ■ 6'er ■ 8'er ■ 10'er

Område	1	2	3	4	5	Notat
Scanning	■	■	■	■	■	
Kropsstilling	■	■	■	■	■	
Førsteberøring	■	■	■	■	■	
Pasningsvalg	■	■	■	■	■	
Spil fremad	■	■	■	■	■	
Spil under pres	■	■	■	■	■	
Positionering	■	■	■	■	■	
Defensiv balance	■	■	■	■	■	
Reaktion efter boldtab	■	■	■	■	■	
Kommunikation	■	■	■	■	■	

Tre situationer jeg husker fra kampen:

1. _____

2. _____

3. _____

8. Trænerens observationsark

Spiller: _____ Træning/kamp: _____

Observation	Sjældent	Nogle gange	Ofte	Kommentar
Scanner før modtagelse	■	■	■	
Står halvåbent når muligt	■	■	■	
Skaber ny vinkel efter pasning	■	■	■	
Ser fremad før støttepasning	■	■	■	
Tilpasser førsteberøring til pres	■	■	■	
Kan skifte spillets retning	■	■	■	
Sikrer bag bolden	■	■	■	
Reagerer hurtigt efter boldtab	■	■	■	
Kommunikerer relevant	■	■	■	

Styrke: _____

Næste udviklingspunkt: _____

Coachingord til næste træning: _____

9. Personlig udviklingsplan

Min rolle: ■ 6'er ■ 8'er ■ 10'er ■ Flere roller

Min største styrke:

Mit vigtigste udviklingspunkt:

Den vane jeg vil træne de næste 30 dage:

Sådan måler jeg fremgang:

FINTER MIDTBANE-CHECK

- Jeg scanner før bolden
- Jeg finder presset
- Jeg åbner kroppen
- Min førsteberøring har et formål
- Jeg ser fremad, når det giver mening
- Jeg flytter mig efter min aflevering
- Jeg scanner igen
- Jeg reagerer efter boldtab

SCAN → FORSTÅ → MODTAG → SPIL → FLYT → SCAN IGEN

FINTER.DK · CENTRAL MIDTBANE TRÆNERPAKKE