

FINTER FODBOLD BINGO MAX

Trænerpakke med printbare 3x3, 4x4 og 5x5 bingoplader

TEKNIK Finter - dribling - førsteberøring	SPILINTELLIGENS Scanning - beslutninger - positionering
AFSLUTNING Pasning - skud - svag fod	TRIVSEL Mentalitet - samarbejde - fairplay

Indhold: 12 færdige bingoplader + regler + differentiering + idéer til solo, duo, hold og skole/SFO.

Brug pakken direkte på banen, laminér pladerne, eller gem/print de sider du har brug for.

FINTER.dk

Fodboldtræning, øvelser, Football IQ, generatorer, videoer og printbare trænerressourcer.

Sådan bruger du Fodbold Bingo

1. Vælg spilleform

Solo: spilleren konkurrerer mod tiden. Duo: to spillere løser opgaver sammen. Hold: hele gruppen arbejder mod en fælles bingo. Hold mod hold: første hold med den aftalte række vinder.

2. Aftal hvornår et felt tæller

Gør kriteriet tydeligt. Eksempel: '10 afleveringer med venstre fod' tæller først, når 10 præcise afleveringer er gennemført.

3. Vælg bingo-regel

3 på stribe, 4 på stribe, diagonal, fire hjørner, fuld plade eller flest felter på 10 minutter.

4. Differentier

Gør samme felt lettere eller sværere: valgfri fod -> svag fod -> førstegangssktion -> under pres.

5. Hold aktiviteten høj

Undgå lange køer. Lad flere spillere arbejde samtidig og brug små stationer.

Forslag efter alder

Alder	Plade	Fokus
U5-U7	3x3	Leg, boldglæde, simple handlinger
U8-U10	3x3 / 4x4	Grundteknik og begge fødder
U11-U13	4x4	Teknik, scanning og valg
U14+	4x4 / 5x5	Tempo, pres, Football IQ og kvalitet

3x3 - Børnefodbold QUICK

Til U5-U8. Fokus på leg, boldkontakt og succes.

Dribl rundt om en kegle	Stop bolden med sålen	Score et mål
5 afleveringer til en ven	Brug begge fødder	Lav din egen finte
Dribl 10 meter	Ram en kegle med bolden	Ros en holdkammerat

Spillere/hold: _____ Regel: _____ Tid: _____

3x3 - Finte QUICK

Se en finte, prøv den roligt og brug den derefter med fart.

Kropsfinte	Step-over	Cruyff-vending
Inderside-yderside	Stop-and-go	Træk bolden tilbage
Finte + temposkift	Finte med svag fod	Opfind egen finte

Spillere/hold: _____ Regel: _____ Tid: _____

3x3 - Mentalitet QUICK

Bingo med adfærd, mod og læring.

Prøv igen efter en fejl	Ros en holdkammerat	Bed om bolden
Vær modig i 1v1	Hjælp en anden	Lyt til feedback
Kommunikér positivt	Tag ansvar	Fejr en god aktion

Spillere/hold: _____ Regel: _____ Tid: _____

4x4 - Teknik CHALLENGE

Grundteknik med begge fødder.

30 touches højre	30 touches venstre	10 indersidepasninger	10 ydersidetouches
5 Cruyff-vendinger	5 step-overs	Dribl slalom	10 førsteberøringer fremad
Jonglér 10 gange	10 såltræk	Pasning med svag fod	Modtag på tværs
Finte + acceleration	Vending begge veje	Ram et lille mål	Opfind kombination

Spillere/hold: _____ Regel: _____ Tid: _____

4x4 - Pasning CHALLENGE

Pasningskvalitet, timing og orientering.

10 pasninger højre	10 pasninger venstre	5 førstegangspasninger	Scan før modtagelse
Spil gennem en port	Pas og flyt dig	Vægspil	Modtag på bagerste fod
Pasning efter vending	Lang pasning	Pasning under pres	Spil tredje mand
10 præcise i træk	Pasning i fart	Skift side	Lav en pasningskombination

Spillere/hold: _____ Regel: _____ Tid: _____

4x4 - Afslutning CHALLENGE

Afslut fra forskellige situationer og med begge fødder.

Inderside højre	Inderside venstre	Vrist	Førsteberøring + skud
Skud efter dribling	Skud efter finte	Førstegangsskud	Afslut i modsatte hjørne
Afslut tæt på mål	Afslut fra kanten	Svag fod	Skud efter vending
Ram stolpezonen	Afslut efter pasning	1v1 mod mål	Score 3 forskellige måder

Spillere/hold: _____ Regel: _____ Tid: _____

4x4 - 1 mod 1 CHALLENGE

Finter, acceleration, beskyttelse og mod.

Angrib med fart	Kropsfinte	Step-over	Retningsskift
Temposkift	Beskyt bolden	Brug svag fod	Gå begge veje
Vind 1v1 offensivt	Vind 1v1 defensivt	Finte før duel	Scan modstanderen
Stop-start	Yderside forbi	Skab plads til skud	Prøv en ny løsning

Spillere/hold: _____ Regel: _____ Tid: _____

4x4 - Scanning & Football IQ

Orientering og beslutninger før og efter boldmodtagelse.

Scan før bolden kommer	Kig over begge skuldre	Modtag åbent	Spil væk fra pres
Find fri spiller	Skab en ny vinkel	Spil fremad når muligt	Hold bredden
Find mellemrum	Støt boldholder	Skift position	Kommunikér
Spil på få berøringer	Genpres efter tab	Find tredje mand	Forklar dit valg

Spillere/hold: _____ Regel: _____ Tid: _____

5x5 - Fodbold MAX

En stor blandet challenge til U11+.

50 touches højre	50 touches venstre	10 svag-fod pasninger	5 step-overs	5 kropsfinter
Dribl slalom	Jonglér 20	Scan før modtagelse	Modtag bagerste fod	Førstegangspasning
Vægspil	Spil tredje mand	Skift side	Pas og bevæg	Vind 1v1
Finte + acceleration	Afslut højre	Afslut venstre	Førstegangsskud	Afslut efter dribling
Genpres	Kommunikér	Ros en medspiller	Opfind en øvelse	Gennemfør hele pladen

Spillere/hold: _____ Regel: _____ Tid: _____

5x5 - Hjemmetræning MAX

Kan gennemføres alene med bold og begrænset plads.

100 touches	50 svag fod	20 såltræk	20 inderside-yderside	10 Cruyff
10 step-overs	Jonglér 10	Jonglér 20	Dribl 1 minut	Dribl svag fod
Vending højre	Vending venstre	Finte + sprint	Ram et mål 10x	Pas mod væg 25x
Førsteberøring fra væg	Pas svag fod mod væg	Kontrol + vending	30 sek. hurtige fødder	1 min. fri teknik
Opfind finte	Opfind kombination	Film en teknik	Gentag svær opgave	Fuld plade

Spillere/hold: _____ Regel: _____ Tid: _____

4x4 - Hold & Samarbejde

Velegnet til stationstræning og små hold.

20 pasninger sammen	Alle rører bolden	5 vægspil	10 svag-fod pasninger
Ros 3 holdkammerater	Lav en holdfinte	Score efter 3 pasninger	Kommunikér hele øvelsen
Flyt jer efter pasning	5 førstegangspasninger	Vind bolden sammen	Genpres sammen
Skift side	Lav en kreativ løsning	Ingen kø i 3 minutter	Hele holdet gennemfører

Spillere/hold: _____ Regel: _____ Tid: _____

4x4 - Kampbingo

Markér handlinger, når de sker i kamp eller småspil.

God førsteberøring	Vundet 1v1	Scan før modtagelse	Fremadrettet pasning
Afslutning	Svag fod brugt	Vægspil	Overlap
Genpres	Bold erobret	God kommunikation	Skabt bredde
Spil gennem pres	Løb uden bold	Hjælp defensivt	Ros en medspiller

Spillere/hold: _____ Regel: _____ Tid: _____

Trænerens MAX-idéer

Brug pladerne som opvarmning, stationstræning, hjemmeopgave, camp-challenge eller som et ekstra lag oven på småspil.

Video-bingo

Lad spilleren se en relevant teknikvideo, prøve bevægelsen uden pres, udføre den med fart og til sidst forsøge den i 1 mod 1 eller småspil.

Print-tip

Print kun de ønskede sider. Laminér pladerne og brug whiteboard-tusch, så de kan genbruges.

Digitalt supplement

På FINTER.dk kan Bingo Studio MAX bruges til digitale 3x3, 4x4 og 5x5-plader med forskellige temaer og spilleformer.

Mere på FINTER.dk

Find træning til finter, driblinger, pasninger, førsteberøring, afslutninger, 1 mod 1, scanning, Football IQ, mentalitet, skole/SFO og meget mere.