

Fodbold Bingo Teknik - MAX

25 teknik-challenges • printklar bingooplade • trænerguide • progression • hjemmechallenge

Sådan bruger du pakken

Teknik-Bingo gør tekniske gentagelser til et spil. Spilleren kan jagte 5 på stribe, spille på tid eller arbejde mod Full House. Brug pladen som selvtræning, stationstræning, holdchallenge eller som indgang til FINTERs større teknikunivers.

5 på stribe	Første spiller eller gruppe med fem felter vandret, lodret eller diagonalt vinder.
Teknikjagten	Sæt 15-20 minutter af. Hvor mange felter kan gennemføres med kvalitet?
Full House	Gennemfør hele pladen over én træning, en uge eller en måned.

FINTER-progression

LÆR	GENTAG	FART	SCAN	PRES	SPIL
-----	--------	------	------	------	------

Fodbold Bingo Teknik - 25 challenges

Spiller/hold: _____ Dato: _____

50 touches højre fod	50 touches venstre fod	Lav en kropsfinte	10 præcise pasninger	Dribl gennem 5 porte
Lav 5 vendinger	Ram et målhjørne	Scan før 10 modtagelser	10 first touches i retning	Lav 5 stepovers
Vind en 1v1	20 pasninger svag fod	FINTER FRIT FELT	Ram en kegle med pasning	Finte + acceleration
10 jongleringer	Modtag højre spil venstre	Score med svag fod	Cruyff- vending	Dribl kun med ydersiden
Kig op under dribling	Lav en 1-2-kombination	Driblebane på tid	5 præcise pasninger i træk	Opfind din egen finte

TIP: Gør felterne sværere med svag fod, højere tempo, scanning, tidskrav eller en aktiv modstander.

Trænerguide

Bingoen skal skabe lyst til at gentage - men målet er, at teknikken bagefter kan bruges under pres og i spil.

Alder	Fokus	Tilpasning
U5-U7	Leg og boldglæde	Færre felter, korte opgaver, høj succesrate.
U8-U10	Basisfærdigheder	Dribling, pasning, simple finter og begge fødder.
U11-U13	Teknisk bredde	First touch, vendinger, scanning og svag fod.
U14-U16	Tempo og modstand	Flere opgaver gennemføres under aktivt pres.
U17+	Kampnær anvendelse	Færre berøringer, position og høj fart.

Færdigt 50-minutters træningspas

10 min.	Boldopvarmning: vælg 3-5 lette felter.
15 min.	Teknikstationer: fokusér på dagens tema.
20 min.	Småspil: flyt færdighederne ind i spil og pres.
5 min.	Challenge: forsøg at krydse et sidste felt af.

8 coaching points

• Kig op og scan før modtagelse.	• Åbn kroppen, så næste handling bliver lettere.
• Lad førsteberøringen forberede næste handling.	• Brug begge fødder.
• Accelerér efter finter og vendinger.	• Prioritér kvalitet før fart.
• Spørg spilleren hvorfor en løsning blev valgt.	• Ros mod og gode forsøg - ikke kun perfekte udførelser.

7-dages hjemmechallenge

Dag	Fokus	Challenge
Dag 1	Boldkontrol	Touches + jonglering
Dag 2	Pasninger	Begge fødder mod væg eller makker
Dag 3	Dribling	Porte, temposkift og retningsskift
Dag 4	Finter	Kropsfinte, stepover og valgfri finte
Dag 5	First touch	Modtag i ny retning + scanning
Dag 6	Afslutninger	Begge fødder og forskellige vinkler
Dag 7	FINTER Challenge	Forsøg at fuldføre resten af pladen

Fortsæt i FINTERs Bingo- og Teknik-univers

[Bingo Generator MAX →](#)

[Fodbold Bingo - komplet guide →](#)

[Teknik - hovedunivers →](#)

[TeknikTest MAX →](#)

[TeknikLab →](#)

FINTER-loop: BINGO → TEST → FIND FOKUS → TRÆN → SPIL → RETEST

Denne pakke er lavet som praktisk træningsmateriale. Tilpas altid afstande, tempo, sværhedsgrad og pres til spillernes alder og niveau.