

40 øvelser til balance, koordination, landing, reaktion, acceleration og fodboldbevægelse

Printvenligt trænerhæfte - kvalitet før fart - bevægelse før belastning

Sådan bruger du hæftet

Vælg 2-5 øvelser pr. træning. De fleste kan bruges i 5-12 minutter som del af opvarmning eller stationstræning. U11-U13 kan være i perioder med hurtig vækst, så prioriter kontrol, balance og gradvis progression frem for maksimal belastning.

FINTERs 5 principper

1	Kvalitet før fart
2	Korte serier og gode pauser
3	Begge sider af kroppen
4	Fra uden bold til med bold
5	Slut med en fodboldhandling eller et spil

Balance og kropskontrol

1. Et-bens balance med bold

Staa på et ben og rul bolden roligt med den anden fod frem, tilbage og til siden.

Dosering: 2 x 20 sek. pr. ben.

Trænertip: Lad spilleren kigge op mellem hver boldberoering.

Fokus: Balance, ankelkontrol, boldfoeling

2. Balance + aflevering

Staa på et ben og spil korte afleveringer med en makker. Skift støtteben efter 5 afleveringer.

Dosering: 3 x 5 afleveringer pr. ben.

Trænertip: Oeg afstanden gradvist eller brug svageste fod.

Fokus: Balance, pasning, stabilitet

3. Kompasbalance

Staa på et ben. Det frie ben peger mod kegler foran, bagved og til siderne uden at sætte foden i jorden.

Dosering: 2 runder pr. ben.

Trænertip: Tilfoej en bold i hænderne eller en let aflevering fra makker.

Fokus: Balance, hoftekontrol

4. Skulderkontakt i balance

To spillere staar på et ben over for hinanden og giver let skulderkontakt med haanden. Maalet er at holde balancen.

Dosering: 3 x 15 sek.

Trænertip: Kun let kontakt - det er en kontrolleg, ikke en styrkeduel.

Fokus: Kropskontrol, stabilitet

5. Boldstop og frys

Dribl frit. Paa signal stoppes bolden med sålen, og spilleren fryser i en stabil position.

Dosering: 6-10 signaler.

Trænertip: Skift mellem højre og venstre fod.

Fokus: Balance, reaktion, boldkontrol

Koordination og rytme

6. Hurtige fødder over linje

Bevaeg fødderne hurtigt frem og tilbage over en linje i 10 sekunder.

Dosering: 3 x 10 sek.

Trænertip: Kvalitet før fart. Hold kroppen afslappet.

Fokus: Rytme, fodarbejde

7. Side-side rytme

Bevaeg begge fødder hurtigt fra side til side over en linje.

Dosering: 3 x 10 sek.

Trænertip: Tilføje et visuelt signal, der bestemmer retning.

Fokus: Koordination, rytme

8. Fire-kegle moenster

Placér fire kegler som et kvadrat. Bevaeg dig frem, side, baglæns og side tilbage til start.

Dosering: 3 runder hver vej.

Trænertip: Start langsomt og øg tempoet uden at miste kontrollen.

Fokus: Koordination, retningsskift

9. Bold mellem fødder

Små hurtige indersideberoeringer mellem fødderne i 20 sekunder.

Dosering: 3 x 20 sek.

Trænertip: Kig frem så ofte som muligt.

Fokus: Fodarbejde, boldkontrol

10. Rytme + pasning

Lav et kort fodarbejdsmonster over en linje og modtag derefter en aflevering fra makker.

Dosering: 6 gentagelser pr. side.

Trænertip: Krav om første touch ud af fødderne.

Fokus: Koordination, teknik

Hop og landing

11. Hop frem - land - frys

Hop roligt frem og land stabilt på begge ben. Hold positionen i 2 sekunder.

Dosering: 2 x 6 hop.

Trænertip: Land lydloest og med kontrol.

Fokus: Landing, stabilitet

12. Sidehop med kontrol

Hop sidelæns over en linje og land kontrolleret.

Dosering: 2 x 6 pr. side.

Trænertip: Start med små hop.

Fokus: Landing, sidekontrol

13. En-bens landinger

Hop let frem fra to ben og land på et ben.

Dosering: 2 x 5 pr. ben.

Trænertip: Kun hvis spilleren kan lande sikkert på to ben først.

Fokus: Balance, landing

14. Hop + acceleration

Lav 2 kontrollerede hop, land, og accelerer 5 meter på signal.

Dosering: 5-6 gentagelser.

Trænertip: Kort pause mellem gentagelserne.

Fokus: Landing, reaktion, acceleration

15. Hovedstodslanding uden bold

Lav et lille lodret hop som ved hovedstod og land med god balance.

Dosering: 2 x 5.

Trænertip: Fokus kun på afsæt og landing.

Fokus: Hop, landing, kropskontrol

Acceleration og opbremsning

16. 5-meter acceleration

Start i atletisk position og accelerer hurtigt 5 meter.

Dosering: 6 gentagelser.

Trænertip: Fuld kvalitet og god pause.

Fokus: Acceleration

17. Sprint - stop ved linje

Accelerer 6-8 meter og stop kontrolleret ved en tydelig linje.

Dosering: 5 gentagelser.

Trænertip: Brems over flere korte skridt.

Fokus: Opbremsning, balance

18. Start på signal

Spilleren starter først, naar træneren viser en farve eller haandretning.

Dosering: 6-8 starter.

Trænertip: Brug visuelle signaler frem for kun lyd.

Fokus: Reaktion, acceleration

19. Vend og accelerer

Jog frem, vend 180 grader på signal og accelerer 5 meter.

Dosering: 6 gentagelser.

Trænertip: Skift hvilken vej spilleren vender.

Fokus: Vending, acceleration

20. Boldjagt

Træneren spiller bolden 5-10 meter frem. Spilleren reagerer, accelererer og faar kontrol.

Dosering: 6 gentagelser.

Trænertip: Varier boldens retning og fart.

Fokus: Acceleration, boldkontrol

Retningsskift

21. V-kegler

Sprint mod midterkegle, brems og skift retning 45 grader mod ny kegle.

Dosering: 4 pr. side.

Trænertip: Lavt tyngdepunkt i opbremsningen.

Fokus: Retningsskift, kontrol

22. 90-graders skift

Accelerer frem, brems og skift 90 grader til siden.

Dosering: 4 pr. side.

Trænertip: Plant foden kontrolleret og undgå at glide.

Fokus: Retningsskift

23. Spejlspilleren

A leder med korte sidebevægelser og retningsskift. B kopierer.

Dosering: 4 x 20 sek.

Trænertip: Hold arbejdsfeltet lille.

Fokus: Reaktion, sidebevægelse

24. Portvalg

Spilleren starter centralt. Træneren viser en af tre porte, og spilleren skifter retning mod den.

Dosering: 6-10 gentagelser.

Trænertip: Tilføje bold efter første runde.

Fokus: Beslutning, retningsskift

25. Drible-cut

Dribl mod kegle, lav tydelig retningsændring og accelerer væk.

Dosering: 5 pr. side.

Trænertip: Brug både inderside og yderside.

Fokus: Dribbling, retningsskift

Reaktion og beslutning

26. Farvejagt

Fire farvede kegler ligger rundt om spilleren. Træneren viser eller raaber en farve.

Dosering: 8-10 signaler.

Trænertip: Tilføje bold eller aflevering efter berøring af keglen.

Fokus: Reaktion, orientering

27. Nummerporte

Tre porte nummereres 1-3. Spilleren reagerer på et nummer og løber gennem korrekt port.

Dosering: 8 gentagelser.

Trænertip: Vis tal med fingrene i stedet for at raabe.

Fokus: Visuel reaktion

28. Bold eller kegle

Træneren har en bold og en kegle. Hvis bolden løftes, accelerer spilleren frem. Hvis keglen løftes, sidebevægelse.

Dosering: 8 signaler.

Trænertip: Hold signalerne uforudsigelige.

Fokus: Beslutning, reaktion

29. Makkerdrop

Makker holder en bold i haanden og slipper den uden varsel. Spilleren skal naa bolden efter første hop.

Dosering: 6 pr. spiller.

Trænertip: Kort afstand og sikker fart.

Fokus: Reaktion, acceleration

30. Reaktion til 1v1

To spillere starter ved siden af hinanden. Træneren spiller en bold frem, og begge reagerer. Første spiller angriber.

Dosering: 5-8 dueller.

Trænertip: Brug korte baner.

Fokus: Reaktion, duelspil

Kropsstyrke med egen vægt

31. Squat til bold

Hold en bold foran kroppen og lav kontrollerede squats.

Dosering: 2 x 8.

Trænertip: Rolig bevægelse. Knæ og fødder peger samme vej.

Fokus: Benstyrke, kontrol

32. Split squat

Staa i forskudt position og bøj roligt i begge knæ.

Dosering: 2 x 6 pr. ben.

Trænertip: Kort bevægelse er fint, hvis teknikken er bedre.

Fokus: Benstyrke, stabilitet

33. Hoftebro

Lig på ryggen med bøjede knæ. Løft hoften roligt og sænk igen.

Dosering: 2 x 10.

Trænertip: Hold kroppen stabil.

Fokus: Bagkaede, kropskontrol

34. Sideplanke kort

Hold sideplanke på knæ eller fødder i kort tid.

Dosering: 2 x 15-20 sek. pr. side.

Trænertip: Vælg den variant, der kan holdes stabilt.

Fokus: Core, skulderstabilitet

35. Dead bug med bold

Lig på ryggen. Hold bolden over kroppen og bevæg modsat arm/ben kontrolleret.

Dosering: 2 x 6 pr. side.

Trænertip: Ingen fart - hold lænden stabil.

Fokus: Core, koordination

Med bold og kampnaert

36. Dribl - brems - pas

Dribl 8 meter, brems ved en linje og spil en kontrolleret aflevering til makker.

Dosering: 6 gentagelser.

Trænertip: Kvalitet i opbremsning før pasningen.

Fokus: Boldkontrol, opbremsning

37. Vending + acceleration med bold

Dribl mod kegle, lav en vending og accelerer med bolden 5 meter.

Dosering: 5 pr. side.

Trænertip: Skift vendingstype.

Fokus: Vending, acceleration

38. Balance til første touch

Staa kort på et ben, sæt foden ned og modtag en aflevering med første touch ud i en ny retning.

Dosering: 6 pr. side.

Trænertip: Kig op før bolden kommer.

Fokus: Balance, første touch

39. Reaktion + afslutning

Spilleren starter med ryggen mod maalet. Paa signal vender spilleren, reagerer på en spillet bold og afslutter.

Dosering: 6-8 afslutninger.

Trænertip: Skift afleveringsvinkel.

Fokus: Reaktion, afslutning

40. Mini-bevægelsesbane

Balance 10 sek. -> 2 hop -> retningsskift -> acceleration -> modtag bold -> afslutning.

Dosering: 3-4 runder.

Trænertip: Hold banen kort og flydende.

Fokus: Helhed, fodboldoverførsel

4 færdige 10-minutters blokke

Blok A - balance og kontrol

- 1. Et-bens balance med bold
- 11. Hop frem - land - frys
- 17. Sprint - stop ved linje
- 38. Balance til første touch

Blok B - reaktion og retning

- 18. Start på signal
- 23. Spejlspilleren
- 24. Portvalg
- 30. Reaktion til 1v1

Blok C - styrke og stabilitet

- 31. Squat til bold
- 32. Split squat
- 33. Hoftebro
- 35. Dead bug med bold

Blok D - kampnaert

- 20. Boldjagt
- 25. Drible-cut
- 37. Vending + acceleration med bold
- 39. Reaktion + afslutning

Sikkerhed og tilpasning

Stop eller tilpas ved smerte eller tydeligt ubehag. Hæftet er generel træningsinspiration og erstatter ikke individuel vurdering fra læge eller fysioterapeut ved skade eller helbredsproblemer.

FINTER.dk

Flere øvelser, træningsguider, quizzer og printmaterialer findes på FINTER.dk