

FINTER.DK - LOB & CHIP ACADEMY MAX

Trænerpakke: teknik, beslutninger, øvelser, test, challenge og kampoverførsel

FINTER-modellen: SE -> VURDER -> LØFT -> FØLG

Denne pakke er lavet til spillere og trænere, der vil lære at bruge lob og chip som en rigtig kampløsning - ikke bare som et trick. Start uden pres, tilføj derefter bevægelse, målmand, forsvarer og beslutninger.

1. Lob, chip, dink og Panenka

Teknik	Typisk brug	Nøgle
Lob	Over en fremskudt målmand	Højde + længde
Chip	Kontrolleret løft over keeper/modstander	Føling + præcision
Dink	Kort afstand, lidt tid	Hurtigt lille løft
Chip-pasning	Over forsvarslinje/modstander	Vægtning
Panenka	Straffespark	Keeperlæsning + mod

2. Teknik-kort: sådan laver du et kontrolleret lob

- 1. Scan** - Se keeperens position og bevægelse før sidste touch.
- 2. Skab bolden** - Sidste touch skal give plads til sparket uden at invitere keeperen til at tage bolden.
- 3. Balance** - Støttefoden tæt nok på bolden til at styre retning og højde.
- 4. Kontakt** - Ram lavere på bolden end ved et fladt kraftskud. Målet er et rent løft, ikke at grave foden ind under bolden.
- 5. Dosér** - Brug kun den kraft, afstanden kræver. Lob handler om højde og længde i kombination.
- 6. Følg** - Fortsæt løbet og vær klar på retur, overligger eller clearing.

Kontaktpunkt - enkel træner tegning

MÅL	
	boldens bue ^
KEEPER	/
	/
SPILLER + BOLD	/

3. Hvornår er lobbet det rigtige valg?

GRØN: Keeper langt ude + du har kontrol + plads bag keeperen.
GUL: Keeper på vej ud, men bolden hopper eller du er under hårdt pres.
RØD: Keeper på stregen, et åbent hjørne er ledigt, eller en medspiller har en klart bedre chance.

Coach-spørgsmål: Hvor stod keeperen? Hvilken vej bevægede keeperen sig? Hvilke andre løsninger havde du? Hvor skulle bolden lande?

4. 12 progressive øvelser

1. **Regnbuen** - Chip over en lav kegle/forhindring. 8-12 gentagelser pr. fod.
2. **Land på øen** - Lav 3 landingszoner. Spilleren scorer point for præcis længde.
3. **Tre højder** - Lav, mellem og høj forhindring. Spilleren skal variere boldbanen.
4. **Begge fødder** - 5 højre + 5 venstre. Fokus på anvendelig svag fod.
5. **I fart** - Dribl 8-12 m og chip uden at stoppe helt op.
6. **Førsteberøring** - Træner spiller ind; første touch skaber chipvinklen.
7. **Førstegangs-lob** - Server kontrolleret bold og afslut direkte.
8. **Keeper står/kommer** - Keeper vælger sent mellem at blive eller gå frem.
9. **1v1-valget** - Spilleren må placere, dribble eller lobbe. Ingen bonus for lob i sig selv.
10. **Chip-pasning** - Løft bolden over mannequin/forsvarer ind i en løbebane.
11. **2v1 + keeper** - Spilleren skal også kunne vælge afleveringen frem for lobbet.
12. **Småspil** - 4v4/5v5 med keeper. Bonus for gode beslutninger, ikke spektakulære forsøg.

5. FINTER Lob Challenge - 30 point

Test	Forsøg	Point
Over lav forhindring og i zone	5	1 pr. succes
Mellem zone	5	2 pr. succes
Lob mod keeper	5	0-2 pr. forsøg
Svag fod	5	0-1 pr. forsøg

Dato: _____ Score: _____ / 30 Næste fokus: _____

6. Lob IQ - 8 situationer

1. Situation: Keeper står på stregen; nederste hjørne er åbent.

Trænerfacit: Placering er normalt stærkere end et lob.

2. Situation: Keeper sprinter langt ud; pladsen bagved er stor.

Trænerfacit: Chip/lob kan være en stærk løsning.

3. Situation: Keeper kommer; fri medspiller står til siden.

Trænerfacit: Afleveringen kan være bedre end den spektakulære løsning.

4. Situation: Bolden hopper højt og keeper er halvvejs ude.

Trænerfacit: Vurder tid, pres og din kontrol - ikke automatisk lob.

5. Situation: Du er tæt på keeperen, som gør sig lav.

Trænerfacit: Et lille dink kan være muligt.

6. Situation: Forsvarer blokerer pasning langs jorden.

Trænerfacit: Chip-pasning kan åbne rummet bag.

7. Situation: Du har ikke set keeperen.

Trænerfacit: Scan før du vælger lob.

8. Situation: Lobbet bliver reddet og bolden ligger fri.

Trænerfacit: Følg altid afslutningen.

7. 20-minutters selvtræning

0-4 min: 20 rolige løft over lav forhindring.

4-8 min: Landingszoner - kort, mellem, lang.

8-12 min: 10 højre + 10 venstre.

12-16 min: Dribbling i fart -> chip mod mål/zone.

16-20 min: Challenge: 10 forsøg, noter score og gentag en anden dag.

Sikkerhed: Brug passende afstande, fri bane og lavere forhindringer for yngre spillere. Træn Panenka som teknik uden pres; kampvalg på straffespark kræver særskilt vurdering.

8. Trænerens fejlretning

Fejl	Mulig årsag	Coaching
For højt/over mål	For meget kraft eller ukontrolleret bagudlæn	Kortere afstand, roligere bensving, tydelig landingszone
For lavt	Kontakt for centralt på bolden	Arbejd med kontrolleret kontakt lavere på bolden
Keeper griber	Dårlig timing/højde	Læs keeperens bevægelse før sidste touch
Kun stærk fod	For ensidig træning	Indfør små doser med svag fod
Lob hver gang	Teknik uden beslutning	Keeper står/kommer-øvelse og 1v1-valg

9. Videoanalyse-kort

Når I ser et lobmål, pause 1 sekund før afslutningen og svar: 1) Hvor er keeperen? 2) Hvilken vej bevæger keeperen sig? 3) Hvor er pladsen? 4) Hvilke andre valg findes? 5) Hvor lander bolden? 6) Hvor meget kraft bruges? 7) Hvad gør spilleren efter sparket?

Brug dette kort sammen med de verificerede videoer i FINTER-webartiklen.

10. FINTER Rating /30

Område	1-5
Kontrolleret løft	___ /5
Højde og længde	___ /5
Begge fødder	___ /5
Scanning af keeper	___ /5
Valg af lob på rette tidspunkt	___ /5
Udførelse under pres	___ /5

Husk: Den bedste lobber er ikke den, der kan løfte bolden højest. Det er spilleren, der ser situationen og vælger den rigtige løsning.