

FINTER MAALMANDSTRAENING MAX

Traener- & spillerpakke

Teknik - 75 oevelsesideer - faerdige pas - test - Goalkeeper IQ - kampanalyse - 4-ugers udviklingsplan
- printark

FINTER-princippet: Maalmanden er ogsaa en fodboldspiller. Traen SE -> PLACER -> HANDL -> KOM KLAR -> START NAEste SPIL.

Brug pakken sammen med FINTERs interaktive maalandsguide. Artiklen kan bygge traeningspasset; denne PDF er lavet til at printe, skrive paa og tage med paa banen.

finter.dk

1. Saadan bruger du pakken

- Foer traening:** Vaelg kun 1-2 hovedtemaer. Planlaeg korte serier med kvalitet frem for mange ens fald.
- Under traening:** Coach placering, beslutning og naeste aktion - ikke kun selve redningen.
- Efter traening:** Noter 1 styrke, 1 udviklingspunkt og 1 konkret fokus til naeste pas.
- Efter 4-6 uger:** Gentag samme test under omtrent samme forhold og sammenlign maalkmanden med sig selv.

2. FINTER Goalkeeper Roadmap

Alder	Primaert fokus	Traenerens opgave
U6-U8	Leg, tryghed, greb, bevagelse, fodboldevaner	Lad flere proeve rollen. Faa instruktioner, mange aktioner.
U9-U11	Grundstilling, greb, fodarbejde, lave/hoje bolde, foedder	Byg gode vaner og simple valg.
U12-U15	Positionering, 1v1, indlaeg, returer, opspil, kommunikation	For oevelserne mere kampnaere og variable.
U16+	Detaljer, timing, pres, sweeper-rolle, kampanalyse	Individualiser efter spillestil og holdets principper.

3. Teknikbibliotek - 15 maalandstemaer

1. Grundstilling

Let boejede knae, vaegt frem, haender klar, balance til begge sider.

Coach: Undgaa at staa tungt paa haelene.

2. Greb

Kom bag bolden, stabile haender og sikring ind mod kroppen.

Coach: Kvalitet foer fart.

3. Fodarbejde

Korte justeringsskridt og stop foedderne foer aktionen.

Coach: Kryds ikke unodigt foran kroppen.

4. Lav bold

Krop bag bolden naar muligt; haender ned tidligt.

Coach: Giv ikke retur centralt.

5. Dyk

Skab kraft fra benene, angrib boldens linje og land sikkert.

Coach: Traen paa egnet underlag.

6. Hoj bold

Laes bane, kald tydeligt, angrib hoejeste punkt og land i balance.

Coach: Tilfoej trafik gradvist.

7. 1v1

Kontroller afstand, bliv stor, laes sidste touch.

Coach: Ga ikke for tidligt.

8. Positionering

Bold, maal og skudvinkel bestemmer placeringen.

Coach: Juster hele tiden, ikke kun ved skud.

9. Returbold

Redning -> orientering -> op igen -> naeste handling.

Coach: Foerste redning er ikke slutningen.

10. Foedder

Scan foer modtagelse, aaben foersteberoring, vaelg risiko.

Coach: Begge foedder.

11. Igangsaetning

Se hurtigt fremad; kast, rul eller spark efter situationen.

Coach: Praecision foer laengde.

12. Sweeper keeper

Laes boldholder, bagkaede og rum bag forsvaret.

Coach: Startposition er afgoerende.

13. Kommunikation

Kort, tidligt og konkret.

Coach: Kommunikation skal hjælpe medspilleren.

14. Mental reset

Accepter sidste aktion, find næste opgave.

Coach: Fast reset-rutine efter fejl.

15. Straffespark

Forbered information, vær rolig, commit til valget.

Coach: Træn processen, ikke gætteri.

4. Oevelsesbank - 60 printklare ideer

Den interaktive FINTER-hovedguide har en bank med 75 oevvelser. Her er 60 korte banekort, der kan markeres og kombineres med generatoren.

1. Kegleflyt + greb	Fokus: Grundstilling/fodararbejde Udstyr: 2 kegler, traener, bolde Flyt sidevaerts, stop i balance og grib. Progression: varier hoejde og timing.
2. Farverektion	Fokus: Reaktion Udstyr: 3 farvede kegler Signal -> touch farve -> find bold. Progression: visuelt signal.
3. Diamantfodararbejde	Fokus: Fodararbejde Udstyr: 4 kegler Korte skridt rundt i diamant og afslut med greb.
4. Lav bold central	Fokus: Greb Udstyr: Bolde Rul/skyd kontrolleret. Krop bag bolden og sikker fastholdelse.
5. Lav bold side	Fokus: Dyk Udstyr: Bolde Start roligt med korrekt landingsretning; oeg fart gradvist.
6. To bolde	Fokus: Returbold Udstyr: 2 bolde Foerste redning -> op -> orienter -> anden bold fra ny vinkel.
7. Vinkelstationer	Fokus: Positionering Udstyr: 3 boldstationer Maalmand justerer placering ved hver ny boldposition.
8. 1v1 sidste touch	Fokus: 1v1 Udstyr: Angriber + bolde Maalmand laeser angriberens touch og vaelger tidspunkt for fremrykning.
9. 1v1 fra vinkel	Fokus: 1v1 Udstyr: 2 kegler Angreb skiftevis fra begge sider; fokus paa afstand og kropsstilling.
10. Cutback-kaos	Fokus: Positionering Udstyr: Server + afslutter Bold til baglinje, cutback og beslutning: holde, flytte, angribe.
11. Hoj bold uden trafik	Fokus: Indlaeg Udstyr: Server Timing, kald og landing.
12. Hoj bold med passiv trafik	Fokus: Indlaeg Udstyr: 2 spillere Samme teknik med kontrolleret trafik.
13. Punch eller grib	Fokus: Indlaeg Udstyr: Server Maalmand vurderer om bolden kan gribes sikkert eller skal boksas.
14. Redning + kast	Fokus: Igangsaetning Udstyr: 2 targets Efter redning: scan og ram korrekt target.
15. Redning + pasning	Fokus: Foedder Udstyr: 2 medspillere Redning -> bold paa jorden -> aaben foersteberoring -> aflevering.

16. 3v1 med keeper	Fokus: Foedder Udstyr: 3 spillere Keeper er medspiller i rondo; scan og spil væk fra pres.
17. 4v2 opspil	Fokus: Distribution Udstyr: Forsvarere/pressere Skab overtal med keeper; point for at spille gennem pres.
18. Lang aflevering target	Fokus: Distribution Udstyr: Targetzoner Skift mellem vrist, halvtliggende og kast efter niveau.
19. Sweeper startposition	Fokus: Sweeper Udstyr: Angriber + server Bold i dybden; keeper læser om han skal komme eller blive.
20. Gennemspilningsvalg	Fokus: Sweeper Udstyr: 2 angribere Varier boldens fart og retning; beslutning er vigtigere end redning.
21. Skud gennem trafik	Fokus: Reaktion Udstyr: 2 mannequiner/spillere Maalmand finder bolden sent og justerer.
22. Deflection	Fokus: Reaktion Udstyr: Server + afretter Kontrollerede retningskift; lav belastning.
23. Tennisbold reaktion	Fokus: Reaktion Udstyr: Tennisbolde Korte reaktionsserier som supplement, ikke hovedtraening.
24. Naer stolpe	Fokus: Positionering Udstyr: Afslutter Arbejd med vinkel, afstand og kropsstilling.
25. Fjern stolpe	Fokus: Positionering Udstyr: Afslutter Flyt med bolden og beskyt størst sandsynlige skudlinje.
26. Returzone	Fokus: Returbold Udstyr: Afslutter Point for at skubbe svare bolde ud af central farezone.
27. Kommunikationsspil	Fokus: Kommunikation Udstyr: 3v3/4v4 Keeper faar point for tidlig, konkret information.
28. Backpass under pres	Fokus: Foedder Udstyr: 2 forsvarere + presser Scan, foerste touch og valg mellem kort/lang.
29. Svag fod	Fokus: Foedder Udstyr: Targets Kun svag fod i korte serier; fokus paa kropsstilling.
30. Kast-kontra	Fokus: Igangsaetning Udstyr: 2 targets Redning og hurtig overgang til kontra.

31. Spark-kontra	Fokus: Igangsaetning Udstyr: Targets Vaelg flad/loftet aflevering efter situation.
32. Cross + anden bold	Fokus: Indlaeg/retur Udstyr: Server + afslutter Hoj bold efterfulgt af ny bold; kom hurtigt klar.
33. Dyk + op	Fokus: Dyk Udstyr: 2 bolde Kontrolleret dyk, sikker landing, hurtig op og ny grundstilling.
34. Skud efter sideflyt	Fokus: Fodarbejde Udstyr: Kegler + afslutter Flyt, set, red. Undgaa skud mens foedderne stadig krydser.
35. Skud efter scanning	Fokus: Scanning Udstyr: 2 servere Keeper scanner side/target foer afslutningen.
36. Straffesparksrutine	Fokus: Straffe Udstyr: Bold + skytte Fast pre-shot rutine og fuldt commitment.
37. Penalty rebound	Fokus: Straffe/retur Udstyr: Skytte + afslutter Efter redning: op og forsvar retur.
38. Keeper + bagkaede	Fokus: Taktik Udstyr: 3-4 forsvarere Traen afstande, kommunikation og rum bag kaeden.
39. Spil gennem keeper	Fokus: Foedder Udstyr: 5v5/6v6 Scoring tæller ekstra efter bevidst brug af keeper.
40. Mini-kamp med restart	Fokus: Helhed Udstyr: Småspil Hver keeperaktion skal efterfølges af hurtig restart.
41. Kampsekvens 1	Fokus: Helhed Udstyr: Server + 2 afsluttere Skud -> retur -> cutback -> igangsaetning.
42. Kampsekvens 2	Fokus: Helhed Udstyr: Server + angriber Dyb bold -> 1v1 -> mulig retur -> distribution.
43. Kampsekvens 3	Fokus: Helhed Udstyr: Flere spillere Indlaeg -> anden bold -> afslutning -> overgang.
44. Presvalg	Fokus: Decision making Udstyr: 2 targets + presser Keeper vaelger sikker eller progressiv losning.
45. Tre zoner	Fokus: Distribution Udstyr: 3 targetzoner Point efter svaerhedsgrad og korrekt valg.

46. Blindside scan	Fokus: Scanning Udstyr: Angriber bag keeperens synsfelt Scan foer bolden flyttes og opdater information.
47. Near/far decision	Fokus: Positionering Udstyr: 2 afsluttere Keeper flytter efter boldens placering og læser aflevering/skud.
48. Hold fast challenge	Fokus: Greb Udstyr: 10 bolde Point for rene greb uden farlig retur.
49. Clean sheet challenge	Fokus: Helhed Udstyr: Afsluttere 10 realistiske afslutninger; maal er kvalitet og beslutning.
50. Distribution challenge	Fokus: Foedder Udstyr: 5 targets 10 afleveringer med begge foedder/kast.
51. 1v1 challenge	Fokus: 1v1 Udstyr: Angriber 10 dueller; registrer beslutning og resultat.
52. Cross challenge	Fokus: Indlaeg Udstyr: Servere 10 bolde fra varierende zoner.
53. Second-action challenge	Fokus: Retur Udstyr: 2 bolde 10 sekvenser med krav om ny grundstilling.
54. Communication captain	Fokus: Kommunikation Udstyr: Småspil Keeper leder bagkaeden med korte aftalte kommandoer.
55. Reset challenge	Fokus: Mental Udstyr: Kampsekvens Efter fejl: verbal reset, scan og naeste aktion.
56. Random server	Fokus: Helhed Udstyr: 2-3 servere Maalmand ved ikke hvilken type aktion der kommer.
57. Chaos box	Fokus: Helhed Udstyr: Flere spillere Korte kampnaere sekvenser med indlaeg, cutbacks og returer.
58. Build-up game	Fokus: Foedder Udstyr: 6v4 el. lign. Keeper bruges aktivt til at skabe overtal.
59. Save-to-score	Fokus: Overgang Udstyr: 2 hold Holdet kan kun score efter keeperen har startet angrebet.
60. Final exam	Fokus: Helhed Udstyr: Blandet 10-15 min kampnaer blok med efterfoelgende selvvurdering.

5. 10 faerdige traeningspas

30 min - teknik

5 min aktivering; 8 min fodarbejde+greb; 8 min positionering; 6 min redning+distribution; 3 min refleksion.

45 min - 1v1

8 min opvarmning med bold; 10 min vinkel; 12 min 1v1; 10 min 1v1+retur; 5 min igangsaetning.

60 min - moderne keeper

10 min foedder; 10 min greb; 15 min positionering; 15 min opspil under pres; 10 min kampsekvens.

75 min - komplet

10 min bold/fodarbejde; 15 min teknik; 15 min 1v1/position; 15 min indlaeg; 15 min foedder+sweeper; 5 min review.

U6-U8 - 40 min

8 min fangleg; 8 min reaktion; 8 min rul/kast; 10 min 1v1-leg; 6 min markspil.

U9-U11 - 50 min

10 min fodarbejde+greb; 10 min lave/hoje bolde; 10 min 1v1; 10 min foedder; 10 min redning+start.

U12-U15 - 65 min

10 min position; 15 min reaktion+anden bold; 15 min 1v1/cutback; 15 min opspil under pres; 10 min kampsekvens.

U16+ - 75 min

10 min teknisk warm-up; 15 min individuel detalje; 15 min kampmønster; 15 min distribution/sweeper; 15 min realistiske sekvenser; 5 min data/review.

Indlaeg - 60 min

10 min fodarbejde; 15 min høj bold uden trafik; 15 min trafik+valg; 15 min cross+anden bold; 5 min kommunikation.

Foedder - 60 min

10 min scanning/first touch; 15 min 3v1; 15 min 4v2; 15 min lang/kort distribution; 5 min challenge.

6. FINTER Maalmandstest - 40 point

Testen maaler traeningsudvikling - ikke talent. Brug samme afstande, servering og rammer ved gentest.

Del	5 aktioner	Vurdering	Score
Greb	Kontrollerede bolde i passende hoejde	0 = bryder sammen 1 = acceptabel losning 2 = kontrol + klar naeste handling	___/10
Redning efter bevaegelse	Flyt - set - red	Samme 0-2 skala	___/10
1v1	5 realistiske dueller	Vurder beslutning og udforelse	___/10
Igangsætning	5 valg til targets	Vurder scan, valg og praecision	___/10
TOTAL			___/40

Dato: _____ Alder: _____ Niveau: _____ Naeste gentest: _____

7. Goalkeeper Rating /100

Omraade	/10	Noter
Shot stopping		
Positionering		
1v1		
Indlaeg/hoje bolde		
Foedder		
Distribution		
Sweeper keeper		
Kommunikation		
Mental reset		
Decision making		
TOTAL /100		

8. 4-ugers udviklingsplan

Vaelg 1 hovedomraade og 1 stoettefaerdighed ud fra testen. Planen skal vaere enkel nok til faktisk at blive gennemfoert.

Uge	Hovedfokus	Pas A	Pas B	Kampopgave	Review
1					
2					
3					
4					

9. Kampanalyse - keeper

Minut	Situation	Hvad saa jeg?	Mit valg	Resultat	Naeste laering

Tre vigtigste observationer: 1) _____ 2) _____ 3) _____

10. Goalkeeper IQ - 12 kampcases

1. Modstanderen har bolden bredt ved baglinjen. Hvad prioriterer du: naer stolpe, cutback-rum eller tidligt udfald - og hvorfor?

Svar/noter: _____

2. Din stopper spiller hjem under pres. Hvad scanner du foer bolden naar dig?

Svar/noter: _____

3. En dyb bold spilles bag en hoj bagkaede. Hvilke informationer bestemmer om du kommer ud?

Svar/noter: _____

4. Et skud kommer gennem trafik. Hvordan kan din startposition hjaelpe dig?

Svar/noter: _____

5. Du redder en bold centralt. Hvad er din foerste tanke efter kontrollen?

Svar/noter: _____

6. Du taber et indlaeg. Hvad skal din mentale reset-rutine vaere?

Svar/noter: _____

7. Angriberen er alene igennem men har et tungt sidste touch. Hvad aendrer det?

Svar/noter: _____

8. Holdet presser hojt. Hvorfor kan keeperens startposition flyttes frem?

Svar/noter: _____

9. Du har bolden og modstanderen presser mand-mand. Hvilke alternative igangsaetninger har du?

Svar/noter: _____

10. Et indlaeg sejler mod bageste stolpe. Hvilke faktorer afgør grib, boks eller bliv?

Svar/noter: _____

11. Et skud bliver afrettet. Hvad kan du gore foer skuddet for at forbedre reaktionen?

Svar/noter: _____

12. Dit hold foerer sent i kampen. Hvordan kan risikoen i distributionen aendres?

Svar/noter: _____

11. Traenerens coachingkort

SE - Bold, modstander, medspillere, rum og pres.

PLACER - Vinkel, afstand og balance.

HANDL - Grib, blok, dyk, boks, kom ud eller bliv.

KOM KLAR - Op igen, ny grundstilling, ny information.

START - Efter kontrol begynder holdets næste angreb.

Sporg mere: Hvad saa du? Hvad fik dig til at komme ud? Hvor kunne din startposition have vaeret? Hvilken losning havde lavest risiko? Hvad er din næste aktion?

12. Sikkerhed og belastning

Brug egnet underlag. Oeg intensitet og faldhoejde gradvist. Undgaa meget lange serier af maksimale dyk og haarde afslutninger. Skift mellem teknik, beslutninger, foedder, distribution og spil. Stop ved smerte eller hvis spilleren ikke laengere kan lande kontrolleret.

For boern: skab tryghed, rotation og alsidig fodboldudvikling. Maalmandsrollen skal ikke kun handle om at staa paa stregen.

13. Traeningsdagbog - kopiside

Dato	Tema	Det lykkedes	Jeg vil forbedre	Naeste fokus

14. Videoanalyse - brug sammen med FINTER-artiklen

Se korte sekvenser med elitekeepere og stop videoen foer aktionen. Forudsig keeperens valg. Se derefter sekvensen igen og analyser startposition, fodarbejde, beslutning og naeste handling.

Analyse-sporgsmaal: Hvor staar keeperen? Hvad scanner han? Hvilket rum forsvarer han? Hvornar saetter han foedderne? Hvorfor kommer han ud eller bliver? Hvad sker efter redningen? Hvordan starter han naeste angreb?

FINTER-hovedartiklen boer indeholde de klikbare YouTube-klip og de interaktive videoopgaver. Denne printpakke er bevidst lavet uden lange webadresser, saa den fungerer rent paa banen.

FINTER MAALMANDSTRAENING MAX

Print. Traen. Registrer. Juster. Gentag.