

FINTER ONE-TOUCH TRAENERPAKKE

Spil paa en beroering - teknik, scanning, rondo, kombinationsspil og kampnaere valg

HUSKEREGEL

SE -> FORSTAA -> BESLUT -> SPIL -> BEVAEG DIG

Maalet er ikke at spille paa en beroering hele tiden. Maalet er at kunne spille direkte, naar situationen kalder paa det.

8 COACHING POINTS

1. Scan foer bolden kommer.
2. Aabn kroppen og skab en brugbar vinkel.
3. Vaelg loesningen foer kontakten, hvis muligt.
4. Tilpas pasningskraft til modtagerens naeste handling.
5. Brug begge foedder.
6. Spil og flyt dig straks igen.
7. Tving ikke one-touch, hvis spilleren har tid og plads.
8. Flyt traeningen fra teknik til pres, retning og kamp.

ONE-TOUCH TEST

Test	Resultat
20 direkte pasninger - hoejre fod	____ / 20
20 direkte pasninger - venstre fod	____ / 20
30 sek. skiftevis hoejre/venstre	_____
10 scan + direkte valg	____ / 10
10 one-touch afslutninger	____ / 10

10 ONE-TOUCH OEVELSER

1. Makker - direkte pasninger

5-8 m. 20 sammenhaengende pasninger. Progression: svag fod, laengere afstand, bevaegelse.

2. Trekant

3 spillere. Pas og flyt. Maks. 1 beroering i perioder. Fokus paa vinkel og kropsstilling.

3. Diamant

4 spillere. Spil gennem flere vinkler. Skift retning og fod.

4. Vaegspil

A spiller B og loeber. B spiller direkte tilbage i loebet.

5. Aflægning + tredjemand

A til B, B laegger af foerste gang, C angriber nyt rum.

6. 4v1 rondo

Start frit. Giv bonus for gode direkte afleveringer i stedet for tvungen one-touch.

7. 5v2 rondo

Mindre tid, flere vinkler, scanning foer modtagelse.

8. Cutback + afslutning

Kant spiller bagud fra baglinjen. Afslut foerste gang.

9. 3v3 + joker

Joker maks. 1 beroering. Oevrige spillere frit antal beroeringer.

10. 4v4 bonusspil

Maal efter direkte kombination eller one-touch-afslutning taeller dobbelt.

60 MIN. ONE-TOUCH TRÆNING

Tid	Indhold	Fokus
0-8	Bold + makkerpasninger	Begge foedder, rytme, kvalitet
8-18	Trekant / diamant	Vinkel, pas og flyt
18-30	4v1 -> 5v2 rondo	Scanning, pres, timing
30-42	Vaegspil + tredjemand	Kombinationer og loeb
42-55	4v4 / 5v5 bonusspil	Valg: 1, 2 eller flere beroeringer
55-60	Fri kamp + refleksion	Hvornar var one-touch bedst?

TRÆNERSPØRGSMALE

- Kunne spilleren se loesningen foer bolden kom?
- Var one-touch den bedste loesning - eller bare den hurtigste?
- Hjalp afleveringen den naeste spiller videre?
- Flyttede spilleren sig efter afleveringen?
- Kunne samme situation loeses med to beroeringer?

OBSERVATIONSARK

- Scanner foer modtagelse
- Aabner kropsstilling
- Kan spille direkte med begge foedder
- Tilpasser pasningskraft
- Spiller direkte under pres
- Ved hvornaar ekstra beroering er bedre
- Flytter sig efter pasning
- Kan bruge vaegspil / tredjemand
- Kan afslutte foerste gang
- Traeffer gode valg i kamp

Spiller: _____

Styrke: _____

Naeste fokus: _____

Dato / retest: _____

FINTER.DK - Brug arket sammen med artiklen om spil paa en beroering, Pasninger MAX, Scanning og Football IQ.