

FINTER PANNA TRICKS MAX

Panna, nutmegs, street football, 1 mod 1, challenges og traenerark

SE	SNYD	PANNA	SPRINT	BEVAR
----	------	-------	--------	-------

Formaal: Gaa fra flot tunnel til kamprelevant 1 mod 1. En panna er foerst rigtig vaerdifuld, naar spilleren skaber aabningen, kommer forbi og beholder bolden.

Artikel: [Aabn Panna Tricks Video Lab](#)

FINTER-hovedguide: [Aabn den store Panna Football-guide](#)

Denne PDF er lavet til spiller, traener, skole/SFO og selvtraening. Print den eller gem den digitalt.

1. Panna-princippet

Den vigtigste faerdighed er ikke at tvinge bolden mellem benene. Spilleren skal laese forsvarerens afstand, vaegt og fodstilling og foerst angribe aabningen, naar den faktisk findes.

1	SE	Laes forsvarerens ben, vaegt og fart.
2	SNYD	Skab en reaktion med krop, bold eller tempo.
3	PANNA	Spil gennem aabningen med kontrol.
4	SPRINT	Accelerer med det samme efter tunnelen.
5	BEVAR	Vind bolden igen og skab en reel fordel.

2. 12 Panna-tricks

1. Basic Nutmeg

[Begynder](#)

Vent paa aabningen, skub bolden igennem, sprint rundt og tag naeste touch.

2. Fake Shot Panna

[Begynder](#)

Salg et skud, faa forsvareren til at reagere og angrib aabningen.

3. Sole Panna

[Begynder](#)

Brug saalen til at stoppe/flytte bolden og skjule retningen.

4. Stepover Panna

[Oevet](#)

Step-over skal flytte forsvarerens vaegt foer tunnelen.

5. V-Pull Panna

[Oevet](#)

Traek bolden tilbage og frem i en ny vinkel.

6. Croqueta Nutmeg

[Oevet](#)

Hurtigt sideskift mellem foedderne kan aabne benstillingen.

7. Drag-Back Nutmeg

[Oevet/Street](#)

Lok forsvareren frem og skift retning med drag-back.

8. Elastico Nutmeg

[Avanceret](#)

Flyt vaegten med elastico og angrib aabningen bagefter.

9. Backheel Panna

[Avanceret](#)

Uventet tunnel paa lille plads - traen foerst uden pres.

10. Reverse Panna

[Avanceret/Street](#)

Skjul retningen til sidste øjeblik.

11. Akka Nutmeg

[Street](#)

Lær Akka-bevægelsen isoleret før aktiv 1 mod 1.

12. Panna Combo Exit

[Street/Avanceret](#)

Kombiner finte -> panna -> acceleration. Exit-touch er vigtigst.

3. 6 træningsoevøvelser

Oevøvelse	Saadan goer I
Tunnel-port	Lav 2-4 smaa porte. Spil bolden igennem og accelerer rundt. Fokus: retning + exit-touch
Finte -> tunnel	Body feint, fake shot eller stepover foer panna. 10 gentagelser paa hver side.
Passiv forsvarer	Makkeren varierer fodstilling. Angriberen maa kun panna, naar aabningen reelt er der.
Panna 1v1	Normal dribling = 1 point. Panna + bevaret bold = 2 point. Spilleren skal stadig vaelge.
Panna + exit	Efter tunnel skal spilleren gennem en port eller til afslutning inden 3 sekunder.
3v3 kreativ bonus	Bonus for panna, hvis holdet beholder bolden bagefter. Ingen bonus hvis bolden mistes.

Boern: Hold fokus paa leg, kreativitet og fair play. Panna maa aldrig bruges til at ydmyge en anden spiller.

4. 7-dages Panna Challenge

Dag	Mission	Klar
Dag 1	30 basic nutmegs uden modstander	☐
Dag 2	Fake Shot -> Panna, begge sider	☐
Dag 3	Sole Roll + V-Pull	☐
Dag 4	Passiv forsvarer - laes benstillingen	☐
Dag 5	10 rigtige 1 mod 1-dueller	☐
Dag 6	Vaelg en avanceret variant	☐
Dag 7	Smaaspil - brug kun panna, naar aabningen opstaar	☐

5. Printbart Panna Player Card

Navn: _____

Mit Panna-trick: _____

Saadan skaber jeg aabningen:

Mit exit-touch efter tunnelen:

Min bedste finte foer Panna:

Jeg kan udfoere den:

☐ Uden modstander ☐ I fart ☐ Mod passiv forsvarer ☐ I 1v1 ☐ I smaaspil ☐ I kamp

Mit naeste maal:

FINTER-huskeregul: SE -> SNYD -> PANNA -> SPRINT -> BEVAR

6. Video & links

Ressource	Link
Artikel - Panna Tricks Video Lab	Aabn artikel
Stor Panna Football-guide	Aabn guide
FINTER Skills Generator	Aabn generator
Finter i fodbold	Aabn finter
Driblinger i fodbold	Aabn driblinger
Street Soccer	Aabn Street Soccer
Unisport - How to Nutmeg	Se video
Unisport - 3 Easy Ways to Nutmeg	Se video