

SCANNING MAX

30 oevvelser - scanningtest - Football IQ - foersteberoring - positioner - 7-dages mission - 30-dages tracker

SE - FORSTAA

Find information foer bolden kommer

BESLUT - UDFOER

Brug informationen i naeste handling

Formaal: Praktisk spiller- og traenerpakke til at arbejde med orientering, kropsstilling, foersteberoring og beslutninger. Scanning traenes bedst i spil med rigtig information og pres, men individuelle og simple oevvelser kan bygge vanen.

Hvad er scanning?

Scanning er at orientere sig væk fra bolden for at hente relevant information om medspillere, modspillere, rum og mulige næste handlinger. Målet er ikke flest mulige hoveddrejninger, men at se noget brugbart på det rigtige tidspunkt.

FINTER-flow: SE -> FORSTAA -> BESLUT -> UDFOER

Foer bolden kommer	Orienter dig mens bolden er på vej eller foer afleveringen bliver spillet.
Aaben kropsstilling	Staa saa du kan se mere af banen og lettere spille fremad.
Relevant information	Se efter pres, ledigt rum, medspillere og næste mulighed.
Foersteberoring	Lad informationen paavirke retningen på dit foerste touch.
Spilrealistisk progression	Gaa fra teknik uden pres til signaler, modstandere og smaaspil.

Faerdige scanningpas

Tid	Indhold
10 min	2 min orientering uden bold; 3 min vaegpasning + scan; 3 min retningsbestemt touch; 2 min challenge
20 min	4 min scan-signaler; 4 min vaeg + halv vending; 4 min farver/tal; 4 min svag fod + scan; 4 min beslutningschallenge
30 min	5 min teknik; 5 min scan + touch; 5 min pasning; 5 min position; 5 min smaaspil/partner; 5 min test

1. Scan foer modtagelse

Opsætning	Individuel / mur
Saadan	Spil mod en mur. Drej hovedet væk fra bolden, mens den bevæger sig, og registrer et objekt bag dig foer modtagelsen.
Fokus	Timing: scan tidligt nok til at kunne bruge informationen.
Progression	Brug farver eller tal som signal.

2. Farvescan

Opsætning	Individuel
Saadan	Placér 3-4 farver omkring dig. Foer hver modtagelse scanner du og siger den farve, du ser.
Fokus	Hoved op, hurtigt blik, tilbage til bolden.
Progression	Lad en makker kalde hvilken farve du skal finde.

3. Talscan

Opsætning	Individuel
Saadan	Placér tal bag modtagepositionen. Scan, sig tallet og modtag.
Fokus	Se information uden at miste kontrol over bolden.
Progression	Regn to tal sammen foer afleveringen.

4. Scan + foerste touch

Opsætning	Mur
Saadan	Spil mod muren, scan og tag foerste touch mod den side, hvor der er 'fri plads'.
Fokus	Foerste touch skal vaere en beslutning.
Progression	Brug to porte som valgmuligheder.

5. Halv vending

Opsætning	Mur
Saadan	Modtag i halvabent kropsstilling og tag bolden ud af pasningslinjen.
Fokus	Se banen og spil fremad hurtigere.
Progression	Skift side hver gentagelse.

6. Scan paa begge skuldre

Opsætning	Individuel
Saadan	Foer bolden kommer, orienter dig skiftevis over hoejre og venstre skulder.
Fokus	Rolig overkrop og korte blik.
Progression	Tilfoej signal bag spilleren.

7. Vaegpasning + farve

Opsætning	Mur
Saadan	Spil bolden, scan efter farve, modtag og aflever igen.
Fokus	Scan mens bolden er væk fra foden.
Progression	Oeg tempoet gradvist.

8. Fire porte

Opsætning	Kegler
Saadan	Lav fire porte omkring spilleren. Scan et signal og foer bolden gennem korrekt port.
Fokus	Information -> beslutning -> handling.
Progression	Brug tilfældige signaler.

9. 180-graders modtagelse

Opsætning	Mur
Saadan	Start med ryggen delvist mod maalet. Scan, modtag og vend 180 grader.
Fokus	Kropsstilling og touch ud af pres.
Progression	Afslut med pasning til nyt maal.

10. Scan + svag fod

Opsætning	Mur
Saadan	Alle modtagelser og afleveringer udføres med den mindre dominante fod efter en scanning.
Fokus	Kvalitet foer fart.
Progression	Skift mellem 1- og 2-touch.

11. Makkerens fingre

Opsætning	Makker
Saadan	Makker viser 1-5 fingre bag spilleren. Spilleren scanner og siger tallet foer modtagelse.
Fokus	Kort, relevant blik.
Progression	Vis signalet senere for mindre tid.

12. Farvekommando

Opsætning	Makker
Saadan	Makker viser eller kalder farve. Spilleren scanner og foerer bolden til matchende port.
Fokus	Knyt information til handling.
Progression	Tilfoej passivt pres.

13. Find fri side

Opsætning	Makker
Saadan	Makker markerer den ene side som 'pres'. Spilleren scanner og tager touch mod modsatte side.
Fokus	Spil væk fra pres.
Progression	Gor presset aktivt.

14. To maal

Opsætning	Makker
Saadan	Spilleren scanner foer modtagelse; makker lukker ét maal, og spilleren angriber det andet.
Fokus	Se modstanderens position.
Progression	Oeg beslutningstempo.

15. Scan-rondo uden forsvarer

Opsætning	3+ spillere
Saadan	Spillere afleverer i trekant/firkant og skal orientere sig foer modtagelse.
Fokus	Kropsstilling og naeste pasning.
Progression	Tilfoej forsvarer.

16. Rondo med pres

Opsætning	4v1 / 5v2
Saadan	Spilleren scanner foer boldmodtagelse for at kende pres og naeste mulighed.
Fokus	Information under pres.
Progression	Begræns touches.

17. Nummer-rondo

Opsætning	Rondo
Saadan	Spillere har numre/farver; modtager skal identificere et signal foer bolden kommer.
Fokus	Delt opmærksomhed.
Progression	Oeg signalernes kompleksitet.

18. Scan i possession

Opsætning	4v4+
Saadan	Bonuspoint naar en spiller tydeligt orienterer sig og spiller fremad efter modtagelse.
Fokus	Scanning skal skabe handling.
Progression	Brug jokere.

19. Modtag mellem linjer

Opsætning	Spil
Saadan	Spiller finder rum mellem linjer, scanner bag sig og modtager halvabent.
Fokus	Pres bagfra og naeste retning.
Progression	Tilfoej aktiv forsvarer.

20. Tredjemand + scan

Opsætning	3 spillere
Saadan	Modtager scanner foer bolden og spiller videre til tredjemand.
Fokus	Planlaeg naeste handling foer modtagelse.
Progression	Spil paa ét touch.

21. Central midtbane

Opsætning	Position
Saadan	Modtag fra 'forsvar', scan begge sider og spil frem mod en af to porte.
Fokus	360-graders information.
Progression	Tilfoej pres bagfra.

22. Kantspiller

Opsætning	Position
Saadan	Scan ind i banen foer modtagelse ved sidelinjen; vælg indad eller udad.
Fokus	Se back, medspiller og rum.
Progression	Tilfoej 1v1.

23. Angriber

Opsætning	Position
Saadan	Scan skulderen foer bolden spilles ind; vælg vending, layoff eller løb.
Fokus	Forsvarerens position.
Progression	Tilfoej afslutning.

24. Back

Opsætning	Position
Saadan	Scan fremad og indad foer modtagelse; vælg sikker eller fremadrettet løsning.
Fokus	Se pres og kantspiller.
Progression	Tilfoej overlap.

25. Midterforsvarer

Opsætning	Position
Saadan	Scan foer modtagelse fra keeper/partner og find pres samt fremadrettet pasning.
Fokus	Aaben krop og ro.
Progression	Tilfoej presser.

26. Maalmand

Opsætning	Position
Saadan	Orienter dig foer tilbagelægning og vælg side foer foerste touch.
Fokus	Information foer bolden.
Progression	Begræns touches.

27. Scan-sprint

Opsætning	Fysisk/teknisk
Saadan	Sprint kort, scan et signal, modtag bold og udfør korrekt handling.
Fokus	Beslutning under puls.
Progression	Oeg sprintafstand forsigtigt.

28. Scan + afslut

Opsætning	Angreb
Saadan	Scan foer modtagelse ved feltet; signal afgør afslutningsside.
Fokus	Information -> foerste touch -> skud.
Progression	Tilfoej forsvarer.

29. 60-sekunders scan challenge

Opsætning	Test
Saadan	Hvor mange korrekte scan-signal-modtagelser kan du gennemfoere paa 60 sekunder?
Fokus	Korrekthed foer antal.
Progression	Gentag senere under samme forhold.

30. FINTER Scanning Combine

Opsætning	Test
Saadan	Kombiner vaegpasning, farvescan, halv vending, fire porte og positionshandling i ét forløb.
Fokus	Samlet kvalitet og beslutning.
Progression	Tag tid og registrer fejl.

FINTER Scanning Test

Brug testen som baseline. Den er ikke en talenrangliste. Gentag under saa ens forhold som muligt og sammenlign med dit eget tidligere resultat.

Test	Baseline	Retest	PR / note
Scan-signaler korrekte / 60 sek.	_____	_____	_____
Vaegpasning + scan / 60 sek.	_____	_____	_____
Fire porte - korrekte valg	_____	_____	_____
Halv vending - 10 forsog	_____	_____	_____
Svag fod + scan	_____	_____	_____

7-dages scanningmission

Dag	Tema	Tid
1	Scan foer modtagelse	10 min
2	Farver og tal	10-15 min
3	Halv vending	15 min
4	Svag fod + scanning	10-15 min
5	Position	15-20 min
6	Rondo / smaaspil	Holdtraening
7	Scanning Combine + retest	15-20 min

30-dages Scanning Tracker

Markér en dag, naar du har arbejdet med scanning i selvtraening, holdtraening eller kampanalyse. Det behøver ikke være et ekstra hårdt pas hver dag.

Dag 1 []	Dag 2 []	Dag 3 []	Dag 4 []	Dag 5 []	Dag 6 []
Dag 7 []	Dag 8 []	Dag 9 []	Dag 10 []	Dag 11 []	Dag 12 []
Dag 13 []	Dag 14 []	Dag 15 []	Dag 16 []	Dag 17 []	Dag 18 []
Dag 19 []	Dag 20 []	Dag 21 []	Dag 22 []	Dag 23 []	Dag 24 []
Dag 25 []	Dag 26 []	Dag 27 []	Dag 28 []	Dag 29 []	Dag 30 []

Traenerens observationsark

Spiller / hold	_____
Dato	_____
Tema	_____
Scanner foer modtagelse	Sjældent / Nogle gange / Ofte
Aaben kropsstilling	Sjældent / Nogle gange / Ofte
Bruger informationen	Sjældent / Nogle gange / Ofte
Første touch væk fra pres	Sjældent / Nogle gange / Ofte
Næste fokus	_____

Video + artikel

Brug PDF'en sammen med FINTERs Scanning MAX-artikel. Videoer er bedst som korte visuelle forklaringer foer spillerne gaar ud og afproever principperne i praksis.

FINTER.DK - Football IQ gennem handling: SE -> FORSTAA -> BESLUT -> UDFOER