

FINTER.DK

SELVTRÆNING MAX+

50 øvelser · Skills Tests · 7/14/30 dage · PR-ark · quiz · QR-links



Scan til den levende FINTER Selvtræning-side

TRÆN → TEST → JUSTÉR → SPIL → GENTAG

Sådan bruger du pakken

Vælg ét fokusområde, lav en enkel test, træn med kvalitet og tag samme test igen senere. Brug begge fødder, scan før modtagelser og øg sværhedsgraden gradvist. Ranglister er motivation - ikke scouting.

QR-hub

	Selvtræning MAX https://finter.dk/selvtraening-i-fodbold-med-oefvelser/
	Finter https://finter.dk/finter/
	Scanning https://finter.dk/scanning-overblik-i-fodbold/
	Førsteberøring https://finter.dk/%F0%9F%A6%B6-foersteberoering-i-fodbold-12-oefvelser-scanning-aldersguide-tr aeningsbygger-og-printbar-pdf-finter/
	Teknik https://finter.dk/%F0%9F%94%A7-teknisk-fundament-i-fodbold/

FINTER Skills Tests

Skriv din score før og efter et træningsforløb.

Test	Før	Efter	Dato
Wall Pass 60			
Weak Foot 50			
First Touch 20			
Dribble Slalom (sek.)			
Jonglering			
Ball Mastery 60			

Standardisér din egen opsætning: samme afstande, samme underlag og samme regler hver gang. Ellers er sammenligningen mindre værdifuld.

50 selvtræningsøvelser

1. Inside-inside

Boldkontrol · Flyt bolden rytmisk mellem indersiderne.

Fokus: Små touch, balance og blik op.

Challenge: 30 sek. uden fejl; derefter hurtigere.

2. Sole rolls

Boldkontrol · Rul bolden fra side til side med sålen.

Fokus: Kontrol og kropsbalance.

Challenge: Skift retning på signal.

3. V-pull

Boldkontrol · Træk bolden tilbage med sålen og skub diagonalt frem.

Fokus: Begge fødder og bløde knæ.

Challenge: 20 pr. side.

4. Inside-outside

Boldkontrol · Inderside og yderside med samme fod.

Fokus: Tæt kontrol og rytme.

Challenge: 30 sek. pr. fod.

5. 1000 Touch Mix

Boldkontrol · Skift mellem 5 enkle touches.

Fokus: Kvalitet frem for fart.

Challenge: 1000 kontrollerede touch.

6. Wall receive + side touch

Førsteberøring · Spil mod mur og tag førsteberøring til siden.

Fokus: Krop åben mod næste handling.

Challenge: 20 gode pr. side.

7. Gate first touch

Førsteberøring · Lav to porte og styr førsteberøringen gennem skiftende port.

Fokus: Retningsbestemt touch.

Challenge: 16/20 gode.

8. Open-body receive

Førsteberøring · Modtag med fjerneste fod og spil videre.

Fokus: Orientering og kropsstilling.

Challenge: 10 i hver retning.

9. First touch + scan

Førsteberøring · Scan over skulderen før returen fra mur.

Fokus: Se før modtagelsen.

Challenge: 20 scanninger uden at miste kontrollen.

10. One-touch / two-touch mix

Førsteberøring · Skift mellem ét og to touch.

Fokus: Timing og beslutning.

Challenge: 30 sek. fejlfrit.

11. 50 Wall Passes

Svag fod · 50 afleveringer med svag fod mod målzone.

Fokus: Fodled låst og præcision.

Challenge: Score ud af 50.

12. Weak-foot first touch

Svag fod · Modtag og spil kun med svag fod.

Fokus: Kontrol før fart.

Challenge: 20 gode gentagelser.

13. Weak-foot slalom

Svag fod · Dribl slalom kun med svag fod.

Fokus: Mange små touch.

Challenge: Tag tid.

14. Weak-foot turns

Svag fod · Lav fire vendingstyper med svag fod.

Fokus: Balance og næste touch.

Challenge: 5 af hver vending.

15. Weak-foot target pass

Svag fod · Ram 3 forskellige målzoner.

Fokus: Præcision og vægtning.

Challenge: 15 point på 20 forsøg.

16. 5-cone slalom

Dribling · Dribl gennem fem kegler og tilbage.

Fokus: Tæt bold og acceleration ud.

Challenge: Bedste tid af 3.

17. Close-control box

Dribling · Dribl frit i lille firkant.

Fokus: Mange retningsskift, blik op.

Challenge: 60 sek. uden udgang.

18. Change of speed

Dribling · Rolig dribling -> eksplosiv 5 m sprint med bold.

Fokus: Temposkift.

Challenge: 8 gentagelser.

19. Inside-outside race

Dribling · Fremad med skiftevis inderside/yderside.

Fokus: Rytme i fart.

Challenge: 20 m på tid.

20. Dribble + exit

Dribling · Angrib markør, skift retning og accelerér væk.

Fokus: Første touch efter retningsskift.

Challenge: 10 hver side.

21. Body feint

Finter · Sælg én retning med krop og gå modsat.

Fokus: Skuldre/hofte + acceleration.

Challenge: 10 hver side.

22. Step-over

Finter · Før benet rundt om bolden og eksploder ud.

Fokus: Timing, lavt tyngdepunkt.

Challenge: 8 hver side.

23. Scissors

Finter · Saks uden at ramme bolden, derefter exit-touch.

Fokus: Flyt modstanderen.

Challenge: 10 kontrollerede.

24. Double move

Finter · Kombinér to bevægelser før acceleration.

Fokus: Ikke for mange touches.

Challenge: 6 i kampfart.

25. Finte + sprint

Finter · Lav finte ved kegle og sprint 5 m.

Fokus: Finten er ikke færdig før du er væk.

Challenge: 10 reps.

26. Cruyff turn

Vendinger · Vis pasning/skud, træk bold bag støtteben.

Fokus: Sælg bevægelsen først.

Challenge: 8 hver side.

27. Drag-back

Vendinger · Træk bolden tilbage og åbn til ny retning.

Fokus: Krop mellem modstander og bold.

Challenge: 10 hver fod.

28. Inside turn

Vendinger · Skær bolden indad med indersiden.

Fokus: Lavt tyngdepunkt.

Challenge: 10 hver side.

29. Outside turn

Vendinger · Skub bolden væk med ydersiden.

Fokus: Første touch ud af pres.

Challenge: 10 hver side.

30. Receive-turn-go

Vendinger · Modtag fra mur, vend og accelerér.

Fokus: Scan før modtagelse.

Challenge: 12 gentagelser.

31. Wall Pass 60

Pasning · Flest præcise vægpasninger på 60 sek.

Fokus: Begge fødder.

Challenge: Registrér score.

32. Alternating feet

Pasning · Højre-venstre skiftevis mod mur.

Fokus: Rytme og præcision.

Challenge: 40 i træk.

33. One-touch wall

Pasning · Spil direkte tilbage.

Fokus: Kropsstilling og timing.

Challenge: 30 sek. uden fejl.

34. Target gates

Pasning · Ram markerede målzoner.

Fokus: Vægtning.

Challenge: 20 forsøg.

35. Receive across body

Pasning · Modtag på tværs af kroppen og spil med modsatte fod.

Fokus: Åben krop.

Challenge: 20 gentagelser.

36. First touch + finish

Afslutning · Første touch ud af fødderne og afslut.

Fokus: Næste handling klar.

Challenge: 10 pr. side.

37. Corners challenge

Afslutning · Vælg fire målzoner.

Fokus: Placering før kraft.

Challenge: Pointscore 20 skud.

38. Weak-foot finish

Afslutning · Afslut kun med svag fod.

Fokus: Balance.

Challenge: 10-20 kontrollerede skud.

39. Dribble + finish

Afslutning · Dribl forbi markør og afslut hurtigt.

Fokus: Skift fra dribling til skud.

Challenge: 10 reps.

40. Quick release

Afslutning · Modtag og afslut på maks. to touch.

Fokus: Forbered kroppen tidligt.

Challenge: 10 præcise.

41. Color call

Scanning · Placér farver bag dig, scan og kald farven før modtagelse.

Fokus: Information før bolden.

Challenge: 20 korrekte.

42. Shoulder check + turn

Scanning · Scan, modtag, vend mod den ledige side.

Fokus: Hovedbevægelse og beslutning.

Challenge: 12 reps.

43. Scan + gate

Scanning · Scan hvilken port er aktiv og tag første touch mod den.

Fokus: Se -> beslut -> udfør.

Challenge: 16/20.

44. Wall scan 60

Scanning · Hvor mange kontrollerede scan+pas på 60 sek.?

Fokus: Kvalitet under tempo.

Challenge: Registrér score.

45. Number scan

Scanning · Brug talmarkører; scan, sig tal og modtag.

Fokus: Hurtig informationsbearbejdning.

Challenge: 20 rigtige.

46. Pause & predict

Football IQ · Pause kampklip før handling og vælg næste løsning.

Fokus: Se rum, pres og medspillere.

Challenge: 10 scenarier.

47. Best next action

Football IQ · Vælg pas, dribling, vending eller afslutning i scenarier.

Fokus: Beslutning frem for trick.

Challenge: Quiz-score.

48. Position map

Football IQ · Tegn hvor du vil placere dig i 5 situationer.

Fokus: Afstande og vinkler.

Challenge: Forklar hvorfor.

49. Two-option scan

Football IQ · Før bolden kommer, find mindst to løsninger.

Fokus: Plan A + Plan B.

Challenge: 10 gentagelser.

50. Post-training reflection

Football IQ · Skriv 3 ting: hvad lykkedes, hvad var svært, næste fokus.

Fokus: Læring og selvregulering.

Challenge: Efter hvert pas.

7-dages challenge

Dag	Fokus	Gennemført
1	Boldkontrol	■
2	Førsteberøring	■
3	Svag fod	■
4	Driblinger	■
5	Finter + vendinger	■
6	Pasning + afslutning	■
7	Retest + refleksion	■

14 dage: gentag samme fokus i to uger. Dag 1 test, dag 2-6 træning, dag 7 let/paus, dag 8-13 progression, dag 14 retest.

30 dage: uge 1 fundament · uge 2 tempo · uge 3 scanning/beslutning · uge 4 kampnær udførelse og retest.

Min træningslog

Dato	Minutter	Fokus	PR/score	Næste fokus

Min spillerprofil

Område	1-10	Mit næste mål
Boldkontrol		
Førsteberøring		
Pasning		
Svag fod		
Dribling		
Finter		
Vendinger		
Afslutning		
Scanning		
Football IQ		

Efter træning: 1) Hvad lykkedes? 2) Hvad var svært? 3) Hvad vil jeg prøve næste gang?



Tilbage til FINTER Selvtræning MAX+