

FINTER SOMMERTRÆNING MAX

U6-U18 · 6-ugers spillerpakke · tests · challenges · printark

En praktisk makker til FINTER.dk's sommertræningsguide. Brug pakken fleksibelt efter alder, niveau, klubtræning, ferie, vejr og lyst.

FINTER-PRINCIPPET

LÆR → GENTAG → BEGGE FØDDER → KIG OP → ØG TEMPOET → TRÆF ET VALG → BRUG DET I SPIL

Navn: _____ Hold/alder: _____

Mit vigtigste sommermål: _____

1. Start her - vælg den rigtige ramme

Sommertræning skal ikke være ens for en U6-spiller og en U18-spiller. Brug aldersguiden som retning, ikke som et rigtigt krav.

Alder	Primært fokus	God sommerform
U6-U7	Leg, motorik, boldglæde	Korte lege med bold og mange succeser
U8-U9	Boldkontrol, begge fødder, vendinger	15-25 min leg/challenges
U10-U11	Teknik + valg + scanning	20-35 min varieret selvtræning
U12-U13	Teknik i fart og 1v1	30-45 min kvalitet og kampnære valg
U14-U15	Position, pres, tempo	Måltrettede pas + småspil
U16-U18	Individuelle udviklingsmål	1-2 fokusområder + samlet belastning

Mit valg denne sommer

- ☐ Jeg vil blive bedre med begge fødder
- ☐ Jeg vil forbedre min førsteberøring
- ☐ Jeg vil scanne mere
- ☐ Jeg vil blive bedre 1v1
- ☐ Jeg vil forbedre mine afslutninger
- ☐ Jeg vil blive hurtigere i første meter
- ☐ Jeg vil forstå min position bedre
- ☐ Jeg vil slå mine egne rekorder

2. FINTER Skills Test - uge 1, 3 og 6

Brug samme bane, afstand og regler hver gang, så du sammenligner med dig selv under så ens forhold som muligt.

Test	Uge 1	Uge 3	Uge 6
Jonglering - rekord	_____	_____	_____
Driblebane - sek.	_____	_____	_____
Target passing - af 20	_____	_____	_____
Svag fod - af 20	_____	_____	_____
Førsteberøring - af 20	_____	_____	_____
Afslutninger - mål af 20	_____	_____	_____
10 m sprint - sek.	_____	_____	_____
Mit eget mål	_____	_____	_____

Hvad fortæller testen mig?

Størst fremgang: _____

Det vil jeg arbejde mere med: _____

3. 6-ugers sommerplan

Uge 1 - Boldkontrol

- ☐ Ball Mastery
- ☐ Begge fødder
- ☐ Fri dribling
- ☐ Skills Test start

Mine noter: _____

Uge 2 - Førsteberøring

- ☐ Væg/rebounder
- ☐ Modtag til siden
- ☐ Scan før modtagelse
- ☐ Næste handling

Mine noter: _____

Uge 3 - Dribling & finter

- ☐ Temposkift
- ☐ Vendinger
- ☐ 1v1
- ☐ Skills Test mellem

Mine noter: _____

Uge 4 - Pasning & afslutning

- ☐ Target passing
- ☐ Begge fødder
- ☐ Varierede afslutninger
- ☐ Førsteberøring + skud

Mine noter: _____

Uge 5 - Fart & Football IQ

- ☐ Acceleration
- ☐ Retningsskift
- ☐ Scanning

☐ 5 min kampanalyse

Mine noter: _____

Uge 6 - Kombinér & retest

☐ Teknik + scan + valg

☐ Småspil/1v1

☐ Afsluttende Skills Test

☐ Sommerrefleksion

Mine noter: _____

4. Ball Mastery - 1.000 Touch Challenge

Øvelse	Antal	Færdig
Toe Taps	100	☐
Foundations	100	☐
Sole Rolls	100	☐
Pull-Push	100	☐
V-Drags	100	☐
Inside Touches	100	☐
Outside Touches	100	☐
Drag Backs	100	☐
Retningsskift	100	☐
Frie touches	100	☐

Progression

- ☐ Jeg kan gøre dem langsomt med kontrol
- ☐ Jeg kan bruge begge fødder
- ☐ Jeg kan kigge mere op
- ☐ Jeg kan skifte retning
- ☐ Jeg kan skifte tempo
- ☐ Jeg kan afslutte med pasning, dribling eller skud

5. First Touch & Weak Foot Challenge

Førsteberøring - 20 forsøg

Opgave	Forsøg	Gode
Modtag til højre	20	_____
Modtag til venstre	20	_____
Modtag fremad	20	_____
Scan før modtagelse	20	_____
Førsteberøring gennem port	20	_____

Svag fod

- ☐ 50 korte kontakter
- ☐ 20 præcise pasninger
- ☐ 20 førsteberøringer
- ☐ 10 retningsskift
- ☐ 10 afslutninger eller target-forsøg

Min svage fod er: HØJRE / VENSTRE

Det føles bedre efter uge: _____

6. Dribling, finter & 1v1

Level	Bevægelser	Mit kryds
1	Drag Back · Inside Cut · Outside Cut	☐
2	Cruyff · Step Over · Body Feint	☐
3	Double Step Over · Matthews · La Croqueta	☐
4	Elastico · Reverse Elastico · kombination	☐

1v1 scorekort

Forsøg	Lykkedes finte?	Kom jeg forbi?	Næste handling god?
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____
6	_____	_____	_____
7	_____	_____	_____
8	_____	_____	_____
9	_____	_____	_____
10	_____	_____	_____

Husk: finte → acceleration → udnyt pladsen.

7. Finishing Challenge

Del	Forsøg	Mål/point
Placeret afslutning	5	_____
Svag fod	5	_____
Førsteberøring + skud	5	_____
Dribling/vending + skud	5	_____

Target points

Nederste hjørner = 1 point · Øverste hjørner = 2 point · lille markeret target = 3 point.

Forsøg 1: _____ point Forsøg 2: _____ point Forsøg 3: _____ point

Min bedste løsning er: _____

8. Scanning & Football IQ-kort

- ☐ Jeg kigger over skulderen før modtagelse
- ☐ Jeg ved hvor nærmeste pres kommer fra
- ☐ Jeg åbner kroppen når det er muligt
- ☐ Min førsteberøring passer til informationen
- ☐ Jeg vælger næste handling hurtigere

5-minutters kampanalyse

Spiller/position jeg følger: _____

1. Hvor scanner spilleren? _____

2. Hvornår starter spilleren sine løb? _____

3. Hvordan skaber spilleren plads? _____

Én ting jeg vil prøve næste gang: _____

9. Sommerbingo

☐ 100 jongleringer	☐ Træn med en ven	☐ Lær en ny finte	☐ Træn svag fod
☐ Spil 1v1	☐ Spil 2v2	☐ Ram overliggeren	☐ 100 vægpasninger
☐ Slå driblerekord	☐ Street football	☐ Cruyff begge veje	☐ Score med begge fødder
☐ Freestyle-trick	☐ Analyser kamp	☐ Spil fodtennis	☐ Scanningøvelse

BINGO: 4 på stribe. MAX: gennemfør hele pladen.

10. Træningsdagbog

Pas 1

Dato: _____ Tid: _____ Fokus: _____

Det lykkedes godt: _____

Det var svært: _____

Næste gang vil jeg: _____

Humør: 😊 😊 😊 😊

Pas 2

Dato: _____ Tid: _____ Fokus: _____

Det lykkedes godt: _____

Det var svært: _____

Næste gang vil jeg: _____

Humør: 😊 😊 😊 😊

Pas 3

Dato: _____ Tid: _____ Fokus: _____

Det lykkedes godt: _____

Det var svært: _____

Næste gang vil jeg: _____

Humør: 😊 😊 😊 😊

Pas 4

Dato: _____ Tid: _____ Fokus: _____

Det lykkedes godt: _____

Det var svært: _____

Næste gang vil jeg: _____

Humør: 😊 😊 😊 😊

11. Sommerens afslutning

- ☐ Jeg er bedre med begge fødder
- ☐ Min førsteberøring er bedre
- ☐ Jeg scanner mere
- ☐ Jeg har lært en ny vending
- ☐ Jeg har forbedret en personlig rekord
- ☐ Jeg har spillet 1v1/småspil
- ☐ Jeg har trænet afslutninger
- ☐ Jeg har spillet med venner
- ☐ Jeg har haft fridage
- ☐ Jeg har haft det sjovt

Min største forbedring

Mit næste udviklingsmål

Vigtigt

Sommertræning skal tilpasses alder, niveau, klubaktiviteter, ferie, vejr og hvordan kroppen føles. Især børn skal opleve frihed, leg og lyst. Hold pauser, drik væske og brug skygge ved varmt vejr. Stop ved smerte, sygdom eller utilpashed.

Se hele den interaktive guide på [FINTER.dk](https://finter.dk).