

FINTER - Taktisk forståelse i fodbold

Trænerpakke: spilfaser, Football IQ, pres, omstillinger, restforsvar, 20 øvelser, træningspas og kamp-tjekliste

FINTER-modellen: SE → FORSTÅ → POSITIONÉR → VÆLG → HANDL → SCAN IGEN

De fire spilfaser

Fase	Hovedspørgsmål	Fokus
Vi har bolden	Hvordan skaber vi rum og fremdrift?	Bredde, dybde, støtte, overtal
Vi mister bolden	Kan vi genpresse eller skal vi falde?	Nærhed, pres, sikring, balance
Modstanderen har bolden	Hvordan beskytter vi mål og centrum?	Kompakthed, presretning, kæder
Vi vinder bolden	Kan vi angribe nu?	Første blik fremad, løb, kontra eller kontrol

20 taktiske øvelser - kort træneroversigt

1. 2v1

Overtal, bind forsvareren, vælg sent.

2. 3v2

Timing, løb uden bold og sidste aflevering.

3. 3v1 rondo

Støttevinkler og reaktion ved boldtab.

4. 4v2 rondo

Scanning, kropstilling og hurtige valg.

5. 4v4 + 2 jokere

Find fri spiller og spil gennem pres.

6. Fire små mål

Scanning og valg af ledigt angrebsrum.

7. Bred bane

Bredde og spilvending.

8. Smal bane

Kombinationer og beslutninger i små rum.

9. Endezonespil

Timing af løb og gennembrud.

10. Spil på 3. mand

Tredje mand, vinkler og timing.

11. Spilvending under pres

Flyt modstanderens blok.

12. 5-sekunders genpres

Hurtig fælles reaktion efter boldtab.

13. Genpres eller fald?

Spillerne vurderer selv situationen.

14. Presfælden

Styr bolden mod en aftalt pressezone.

15. 5v5 + målmænd

Alle fire spilfaser i samme spil.

16. Tre zoner

Spil gennem kæder og mellemrum.

17. Restforsvar

Balance bag bolden og beskyttelse mod kontra.

18. Kontra efter erobring

Første blik fremad og hurtige løb.

19. Formation mod formation

Relationer, opspil og presmønstre.

20. Fri kamp

Test om principperne overføres uden regler.

60-minutters taktisk træningspas

Tid	Øvelse	Fokus
0-10	3v1 / 4v2 rondo	Scanning, støtte og vinkler
10-20	2v1 / 3v2	Overtal og beslutninger
20-32	4v4 + jokere	Fri spiller og mellemrum
32-44	5v5 omstillingsspil	Genpres eller spil fremad
44-57	6v6 / 7v7	Alle fire spilfaser
57-60	Fri kamp	Kan spillerne selv løse det?

Kampens taktiske tjekliste

Med bold

- Gør vi banen stor?
- Har boldholderen støtte?
- Truer nogen bagrummet?
- Scanner vi før modtagelse?

Ved boldtab

- Kan vi genpresse?
- Er vi kompakte?
- Er centrum beskyttet?
- Er restforsvaret på plads?

Uden bold

- Presser vi sammen?
- Er der sikring?
- Styrer vi spillet mod et ønsket område?
- Er afstandene passende?

Ved bolderobring

- Første blik fremad?
- Truer nogen bagrummet?
- Kan vi kontra?
- Skal vi sikre bolden?

Trænerens 8 spørgsmål

- Hvor er pladsen?
- Hvad så du før du fik bolden?
- Hvorfor blev vi spillet igennem?
- Kan vi gøre banen større?
- Hvem sikrer bag presset?
- Hvad sker der, hvis vi mister bolden?
- Kan vi angribe fremad nu?
- Hvilken spiller kan blive fri, hvis vi flytter bolden?

FINTER-princip

Forklar mindre - design spillet bedre.

Skab øvelser, hvor spillerne oplever problemet, træffer et valg, får feedback og prøver igen.

Brug pakken sammen med den fulde interaktive guide på [FINTER.dk](https://finter.dk).