

TERNINGEFODBOLD MAX TRÆNERPAKKE



6 farverige runder Bonusmål, risiko, overtal, undertal, multimål og finale.	Printklar Brug siderne som trænerkort direkte på banen.
Ekstra challenges 10 variationer til teknik, finter, scanning og samarbejde.	Turneringsark 48-minutters plan, resultater og noter.

SPIL > SCORE > SLA > REAGER > SPIL IGEN

Sådan bruger du terningefodbold

Lav små hold og små baner. Når et hold scorer, bruges terningen efter reglen for den aktuelle runde. Spil 6-9 minutter pr. runde. Forklar kun én regel ad gangen, så tempoet og spilleglæden bevares.

Spillere	Forslag	Baner
8-10	4v4 eller 5v5	1 bane
12	4 hold a 3	2 baner - 3v3
16	4 hold a 4	2 baner - 4v4
20	4 hold a 5	2 baner - 5v5

Udstyr

BOLDE	Flere bolde ved banen giver mindre ventetid.
TERNING	Én almindelig 6-sidet terning pr. bane.
MAL	Små mål eller keglemål.
KEGLER	Lav flere små baner frem for én stor.
VESTE	Tydelige holdfarver.
TIMER	6-9 minutter pr. runde.

FINTER-PRINCIP: Terningen er krydderiet - fodbolden skal fylde mest. Korte terningstop, høj aktivitet og ingen lange køer.

Printkort - runde 1 og 2

RUNDE 1 - BONUSMALET

Når et hold scorer, slår målscoren med terningen. Ved 2, 4 eller 6 får holdet ét ekstra mål.

NOTE: Eksempel: Blå scorer til 1-0 og slår 4. Stillingen bliver 2-0.

COACHING: Fokus: afslutninger, mod, hurtige omstillinger og masser af scoringer.

RUNDE 2 - RISIKORUNDEN

Når et hold scorer, slår målscoren. Ved 2, 4 eller 6 forsvinder det mål, holdet lige har scoret.

NOTE: Hold tonen legende. En scoring er stadig en succes, selv hvis terningen bagefter fjerner målet.

COACHING: Fokus: reaktion efter scoring og evnen til hurtigt at spille videre.

Printkort - runde 3 og 4

RUNDE 3 - OVERTAL & UNDERTAL

Efter scoring slår målscoreren. Ved 2, 4 eller 6 må holdet vælge én modstander, som går midlertidigt ud.

NOTE: Rotér hvem der går ud. Pointen er nye fodboldsituationer - ikke straf.

COACHING: Football IQ: Hvordan gør vi banen stor i overtal? Hvordan beskytter vi centrum i undertal?

RUNDE 4 - MALSCOREREN GAR UD

Efter en scoring slår målscoreren. Ved 2, 4 eller 6 går målscoreren selv ud indtil næste scoring.

NOTE: Scoringen kan ændre kampens numeriske balance med det samme.

COACHING: Spørgsmål: Hvad ændrer sig, når I pludselig bliver 3v4 eller 4v3?

Printkort - runde 5 og 6

RUNDE 5 - TERNINGEN BESTEMMER MALENE

Efter en scoring slår spilleren. Terningens tal er det antal mål, scoringen er værd: 1 til 6.

NOTE: Denne runde giver store comebacks. Et hold kan være langt bagud og stadig vende kampen.

COACHING: Fokus: spil til sidste sekund, hurtige genstarter og positiv energi.

RUNDE 6 - FINALEN

Ingen bonus. Ingen straf. Ingen tilfældighed. Nu spilles helt almindelig fodbold.

NOTE: Efter fem kaotiske runder bliver finalen en ren fodboldkamp.

COACHING: Fokus: plads, omstilling, overtal og beslutninger.

10 ekstra terningechallenges

TERNING 1 - SVAG FOD

Et mål tæller dobbelt, hvis det scores med spillerens svagere fod.

TERNING 2 - FØRSTEBERØRING

Bonus hvis målet kommer efter en kontrolleret førsteberøring.

TERNING 3 - ASSIST

Et mål efter en aflevering giver et ekstra terningkast.

TERNING 4 - DIREKTE

Scoring på førsteberøring giver bonus.

TERNING 5 - FINTEBONUS

En vellykket finte før målet giver bonuspoint.

TERNING 6 - ALLE SCORER

Holdet får bonus, når alle spillere har scoret mindst én gang.

TERNING 7 - VENDING

Bonus efter en succesfuld vending før afslutningen.

TERNING 8 - LANGSKUD

Marker en linje. Scoring udenfor området giver bonus.

TERNING 9 - SCANNING

Beløn gode orienteringer og valg - ikke kun scoringer.

TERNING 10 - MYSTERY

Træneren vælger hemmeligt én særlig regel før runden.

48-minutters turneringsplan

Runde	Tid	Regel	Resultat / noter
1	8 min.	Bonusmål	
2	8 min.	Risiko	
3	8 min.	Overtal / undertal	
4	8 min.	Målscorer ud	
5	8 min.	Terningen = mål	
6	8 min.	Normal fodbold	

Hold: _____ Dato: _____

Trænerens fokus i dag: _____

Alderstilpasning

U6-U8	Brug især bonusmål + finale. Korte kampe og meget simple regler.
U9-U11	Brug de fleste af de seks runder. 3v3 og 4v4 fungerer særligt godt.
U12-U15	Brug terningen til taktiske problemer: overtal, undertal, pres og berøringskrav.

Trænerark - score, observationer og næste gang

Hold	R1	R2	R3	R4	R5	R6	Total
Hold A							
Hold B							
Hold C							
Hold D							

Hvad fungerede bedst?

Hvilke spillere / situationer vil jeg følge op på?

Hvad ændrer jeg næste gang?

FINTER - fodboldtræning der kan bruges med det samme.
Gem pakken på mobilen eller print de sider, du skal bruge på banen.