

FØRSTEBERØRING – MEGA PDF (ALT SAMLET)

FINTER – Fodboldviden & træning

Denne MEGA-PDF samler hele Førsteberøring-temaet i ét dokument. Den kan bruges som komplet opslagsværk for trænere, spillere og forældre.

Intro

Førsteberøring er evnen til at kontrollere bolden ved første kontakt, så næste handling bliver hurtig og effektiv.

Teori & forståelse

God førsteberøring handler om orientering før modtagelse, kropsstilling og at føre bolden i den rigtige retning.

Aldersopdeling

U5–U7: Leg og gentagelser.

U8–U10: Retning på førsteberøring.

U11–U13: Væk fra pres.

U14+: Tempo og pres.

Typer af førsteberøring

Inderside, yderside, sål og fremadrettet førsteberøring.

Øvelser

Modtag og spil videre.

Modtag i firkant.

Pres-modtagelse.

Førsteberøring i fart.

Fejl & myter

At stoppe bolden er ofte langsommere end at føre den videre.

Citater

“Football is played with the head. Your feet are just the tools.” – Andrea Pirlo

“Speed of thought beats speed of legs.” – Xavi

Tjekliste

Orienterer før modtagelse.

Åben kropsstilling.

Førsteberøring i ny retning.

Spiller hurtigt videre.

Quiz

Førsteberøring handler mest om retning.

Orientering før modtagelse er afgørende.

Bingo

Orienterer før modtagelse.

Åben kropsstilling.

Fører bolden fremad.

Spiller hurtigt videre.

Læs mere og download flere temaer på finter.dk