

STRAFFESPARK

Komplet træner- og spillertema

Dette tema indeholder alt om straffespark: teknik, psykologi, øvelser, kendte straffesparksskytter, målmandsfokus, quiz og bingo. Alt er samlet med masser af indhold pr. side, klar til brug på FINTER.dk.

Hvad er et straffespark?

Et straffespark er en direkte duel mellem sparkeren og målmanden fra 11 meter. Det er et af fodboldens mest intense øjeblikke, hvor pres, fokus og rutiner afgør udfaldet. Straffespark handler ikke kun om teknik – men i høj grad om psykologi.

Straffespark opstår ofte i afgørende situationer: finaler, straffesparkskonkurrencer og slutminutter. Derfor skal de trænes systematisk og ikke overlades til tilfældigheder.

Teknik – sådan sparker man straffe

En god straffeteknik bygger på gentagelse og kontrol. Bolden placeres ens hver gang, tilløbet er roligt og kontrolleret, og sparket følges helt igennem. Overkroppen holdes let fremover for at sikre præcision.

Det vigtigste er, at spilleren beslutter sig for placering INDEN tilløbet starter. Spillere der ombestemmer sig i sidste sekund, misser oftere.

Psykologi og pres

Pres er den største udfordring ved straffespark. Publikum, medspillere og kampens betydning kan påvirke spilleren negativt. Derfor er faste rutiner afgørende. Rutinen giver spilleren noget velkendt at holde fast i under pres.

Mental ro opnås gennem gentagelse, vejtrækning og fokus på opgaven – ikke konsekvensen.

Straffesparksøvelser

Øvelse 1 – Den sikre gentagelse: Spilleren skyder 5 straffe i træk mod samme hjørne uden målmand. Fokus er præcision og ro.

Øvelse 2 – Fast rutine: Spilleren gentager samme forberedelse før hvert spark. Rutinen må ikke ændres.

Øvelse 3 – Træt straffe: Spilleren laver en sprint før sparket for at simulere kamptræthed.

Øvelse 4 – Presstraffe: Hele holdet ser på. Missede straffe bruges som læring – aldrig som straf.

Kendte spillere gode til straffe

Cristiano Ronaldo – kendt for kraft og beslutsomhed. Lionel Messi – kendt for præcision og ro. Harry Kane – ekstrem stabilitet og rutine. Robert Lewandowski – venteteknik og timing. Pernille Harder, Alexia Putellas og Megan Rapinoe – teknisk sikre og mentalt stærke.

Målmandens rolle ved straffespark

Målmanden er statistisk bagud, men kan stadig påvirke sparkeren gennem timing, kropssprog og forberedelse. Målmanden bør fokusere på hofter og afslutning – ikke bolden.

Straffesparks-quiz

Hvornår skal beslutningen tages? Hvorfor er lave hjørner svære at redde? Hvad er vigtigst – kraft eller præcision? Hvorfor hjælper faste rutiner? Hvilken spiller bruger venteteknik?

5×5 Bingo – Straffespark

Bingo bruges som legende læring. Felter kan fx være: Scor i hjørne, Brug fast rutine, Spark efter sprint, Bevar ro, Ignorer målmanden, Gentag rutinen.