

AFSLUTNINGSTRAENING MAX TRAENERPAKKE

40 ovelser • U6-U18+ • 4 traeningspas • test • challenge • traenerkort

**SE -> BEVAEG -> VAELG -> AFSLUT ->
FOELG OP**

1. Afslutningen starter foer skuddet

En god afslutter er ikke bare god til at sparke. Spilleren ser maalmænd, pres og rum, bevæger sig ind i en fordel, vælger løsnings og udfører hurtigt. Derefter følger spilleren situationen og reagerer på retur eller boldtab.

FINTER-modellen

SE -> BEVÆG -> VÆLG -> AFSLUT -> FØLG OP. Træn hele scoringshandlingen - ikke kun sparket.

Traenerens hovedregel

Præcision og beslutning før nødvendig kraft. Variation og pres før perfekte serveringer.

2. Aldersguide

U6-U8

Mange skud, begge foedder, korte koeer, store maalzoner og masser af succesoplevelser.

U9-U11

Foerste touch ind i skudvinkel, skud i fart, placering og gradvist mere pres.

U12-U15

Kampnaere valg: cutbacks, foerstegangsafslutninger, 1v1 mod keeper, 2v1/3v2 og pres bagfra.

U16-U18+

Positionelle afslutninger, feltloeb, modstanderprofil, statistik og individuelle udviklingsmaal.

3. 40 afslutningsovelser

1. Placér i nederste hjørne

Inderside med fokus på præcision før kraft.

Fokus: Placering

2. Lavt hårdt skud

Vrist gennem bolden med stabil overkrop.

Fokus: Kraft + lav bane

3. Førsteberøring → skud

Touch ind i skudvinkel og afslut hurtigt.

Fokus: Førsteberøring

4. Førstegangsafslutning

Afslut direkte på flad aflevering.

Fokus: Timing

5. Cutback højre

Løb væk fra mål og møde cutback i fart.

Fokus: Timing + vinkel

6. Cutback venstre

Samme fra modsatte side.

Fokus: Begge sider

7. 1v1 mod keeper

Læs keeper og vælg løsning sent.

Fokus: Beslutning

8. Svag fod

10-20 afslutninger med mindre dominante fod.

Fokus: Begge ben

9. Afslutning i fart

Driv bolden og afslut uden stop.

Fokus: Balance

10. Skud efter finte

Skab 1-2 meter og afslut straks.

Fokus: 1v1 → skud

11. Skud efter temposkift

Langsom-hurtig og afslut.

Fokus: Separation

12. Vending → skud

Modtag med ryg mod mål, vend og afslut.

Fokus: Ryg mod mål

13. Halv vending → skud

Modtag på bagerste fod og afslut fremad.

Fokus: Kropsstilling

14. Stikning → afslutning

Timing af løb bag kæden.

Fokus: Dybdeløb

15. Nærmeste stolpe

Angrib lille område hurtigt.

Fokus: Keeperlæsning

16. Fjerneste hjørne

Åbn kroppen og placér modsat.

Fokus: Placering

17. Chip/lob

Brug når keeper kommer hurtigt frem.

Fokus: Valg

18. Ydersideafslutning

Brug ved begrænset tid/vinkel.

Fokus: Teknik

19. Hovedstød centralt

Timing og retning frem for kraft.

Fokus: Hovedspil

20. Hovedstød mod hjørne

Styr bolden væk fra keeper.

Fokus: Placering

21. Indlæg → første gang

Løb ind i felt og afslut på én berøring.

Fokus: Feltløb

22. Indlæg → hovedstød

Timing mod forreste/bagerste område.

Fokus: Feltbevægelse

23. 2v1 til afslutning

Læs forsvarer og keeper.

Fokus: Beslutning

24. 3v2 til afslutning

Find bedste afslutter og sidste aflevering.

Fokus: Football IQ

25. Pres bagfra

Modtag og afslut før forsvarer når ind.

Fokus: Tempo

26. Forsvarer fra siden

Beskyt skudlinjen med kroppen.

Fokus: Kontakt

27. Returjagt

Følg altid første afslutning.

Fokus: Andenaktion

28. Dobbelt afslutning

Skud → ny bold → ny beslutning.

Fokus: Reaktion

29. Farvesignal sent

Træner viser hjørne/zone sent.

Fokus: Scanning

30. Skud efter overlap

Kantrelation → cutback/skud.

Fokus: Relation

31. Skud efter underlap

Indre løb og afslutning i felt.

Fokus: Relation

32. Skud efter vægspil

Pas → løb → retur → afslut.

Fokus: Kombination

33. Skud efter tredje mand

Tre spillere skaber åbning.

Fokus: Timing

34. Første touch væk fra pres

Modtag, flyt forsvarer, afslut.

Fokus: Touch

35. Afslut på maks 3 sek.

Skab fart i beslutningen.

Fokus: Tempo

36. Afslut på maks 2 touch

Klargør og udfør hurtigt.

Fokus: Effektivitet

37. Vinkelafslutning

Træn fra spids vinkel på begge sider.

Fokus: Vinkel

38. Langskud efter første touch

Klargør bold og afslut fra distance.

Fokus: Distance

39. Småspil med afslutningsbonus

Ekstra point for scoring efter bestemt handling.

Fokus: Transfer

40. Fri kampnær afslutning

Ingen tvungen teknik; løs situationen.

Fokus: Valg + kreativitet

4. Fire komplette traeningspas

U6-U8 - 45 min

8 min skudleg • 10 min foerste touch -> skud • 10 min dribl + afslut • 12 min 2v2/3v3 med flere maal • 5 min fri maalkonkurrence.

U9-U11 - 60 min

10 min foerste touch • 12 min skud i fart • 12 min 1v1 mod keeper • 20 min smaaspil med afslutningsbonus • 6 min refleksion.

U12-U15 - 75 min

10 min scanning + touch • 15 min cutback/foerste gang • 15 min pres bagfra • 15 min 2v1/3v2 • 15 min kampform • 5 min test.

U16+ - 80 min

10 min positionsteknik • 15 min kombinationer • 15 min feltloeb • 20 min kampnaere scenarier • 15 min spil • 5 min retest.

5. FINTER Afslutningstest - 40 bolde

Brug samme afstand, bolde og opsætning ved retest. Registrer scoring, afslutning paa maal og kvalitet af valg.

- ☐ 10 afslutninger dominant fod
- ☐ 10 afslutninger mindre dominant fod
- ☐ 10 afslutninger efter foersteberoring
- ☐ 10 foerstegangsafslutninger

Scoreforslag

1 point for afslutning paa maal. 2 point for scoring. Maks 80 point. Noter ogsaa hvilken type situation der giver problemer.

6. 14-dages Finishing Challenge

- ☐ Dag 1: 50 placerede afslutninger
- ☐ Dag 2: 40 svag-fod afslutninger
- ☐ Dag 3: 30 foerste touch -> skud
- ☐ Dag 4: 30 foerstegangsafslutninger
- ☐ Dag 5: 20 cutbacks
- ☐ Dag 6: 20 afslutninger i fart
- ☐ Dag 7: Mini-test
- ☐ Dag 8: 20 vending -> skud
- ☐ Dag 9: 20 skud efter finte
- ☐ Dag 10: 20 vinkelafslutninger
- ☐ Dag 11: 20 chips/lobs eller keepervalg
- ☐ Dag 12: 30 afslutninger under tidspres
- ☐ Dag 13: 15 min kampnaere scenarier
- ☐ Dag 14: Fuld retest

7. Traenerens hurtigkort

FOER

Scan keeper • scan pres • skab vinkel • tilpas loebet.

VED AFSLUTNING

Vaelg loesning • balance • rent traef • praecision foer unødvendig kraft.

EFTER

Foelg skuddet • jagt retur • reager ved boldtab • laer af valget.

COACH MED SPOERGSMÅL

Hvad saa du? Kunne du afslutte tidligere? Hvad skulle dit foerste touch goere muligt? Hvorfor valgte du den loesning?

Noter
