

FINTER • 30 FODBOLDTESTS

Printpakke 2026 • Teknik, dribling, pasning, finter og spilforståelse

Alle mål i pluginet er illustrative FINTER-mål, ikke aldersnormer. Brug testen til egen udvikling – aldrig til udtagelse. Stop ved smerter, og tilpas efter alder og træningsbelastning.

Navn/initialer: _____ Årgang: _____ Testdato: _____

Underlag: _____ Boldstørrelse: _____ Retestdato: _____

01 Jonglering | Boldkontrol

Lav tre forsøg med fødderne. Notér den længste serie uden at bolden rammer jorden.

Resultat: _____ jongleringer Retest: _____

02 Toe taps | Boldkontrol

Skift fødder oven på bolden i 45 sekunder. Tæl kontrollerede berøringer.

Resultat: _____ berøringer Retest: _____

03 Inderside-inderside | Boldkontrol

Flyt bolden mellem fødderne i 45 sekunder i et felt på 2 x 2 meter.

Resultat: _____ berøringer Retest: _____

04 Sålrulninger | Boldkontrol

Rul bolden fra side til side med sålen. Tæl kontrollerede rulninger på 45 sekunder.

Resultat: _____ rulninger Retest: _____

05 Ball mastery-kombination | Boldkontrol

Gentag toe tap, inderside-inderside og sålrulning i 60 sekunder. Registrér komplette fejlfrie runder.

Resultat: _____ runder Retest: _____

06 Første touch i port | Førsteberøring

Spil 20 bolde fra en mur eller makker. Førsteberøringen skal flytte bolden gennem en port på 1 meter.

Resultat: _____ træffere Retest: _____

07 Åben krop | Førsteberøring

Modtag 20 bolde på bagerste fod og tag bolden mod en ny spillevinkel.

Resultat: _____ korrekte Retest: _____

08 Første touch med svag fod | Førsteberøring

Modtag 20 afleveringer og styr bolden til siden med din svagere fod.

Resultat: _____ korrekte Retest: _____

09 Høj bold nedtagning | Førsteberøring

Få 15 moderate høje bolde fra en makker. Tæl kontrollerede førsteberøringer.

Resultat: _____ kontrollerede Retest: _____

10 Første touch under pres | Førsteberøring

Modtag 10 bolde med en passiv forsvarer tæt på. Første touch skal skabe plads til næste handling.

Resultat: _____ succeser Retest: _____

11 Pasninger mod mur | Pasning

Markér en målzone på muren. Tæl præcise afleveringer på 60 sekunder fra samme afstand.

Resultat: _____ præcise Retest: _____

12 Ét-touch-pasninger | Pasning

Aflevér første gang mod samme målzone i 45 sekunder. Tæl præcise afleveringer.

Resultat: _____ præcise Retest: _____

13 Svag fod pasning | Pasning

Lav 30 pasninger med den svagere fod mod en markeret zone.

Resultat: _____ træffere Retest: _____

14 Pasning gennem port | Pasning

Lav 20 afleveringer gennem en 1 meter bred port fra 8 meters afstand.

Resultat: _____ træffere Retest: _____

15 Modtag og spil | Pasning

Modtag bold fra makker og aflever mod et andet mål på maks. to berøringer. 20 forsøg.

Resultat: _____ korrekte Retest: _____

16 Seks-keglers slalom | Dribling

Sæt seks kegler med 1,5 meters afstand. Dribl frem og tilbage, registrér bedste tid af tre forsøg.

Resultat: _____ sekunder Retest: _____

17 Dribleporte | Dribling

Sæt otte porte ud. Tæl gennemløbne porte på 45 sekunder med bolden under kontrol.

Resultat: _____ porte Retest: _____

18 Vendinger | Dribling

Dribl fem meter, lav en tydelig vending og returnér. Gentag i 45 sekunder.

Resultat: _____ vendinger Retest: _____

19 Tæt boldføring | Dribling

Dribl i et felt på 4 x 4 meter i 45 sekunder og lav kontrollerede retningsskift.

Resultat: _____ skift Retest: _____

20 Retningsskift på signal | Dribling

Makker råber højre/venstre 15 gange. Skift retning korrekt uden at miste bolden.

Resultat: _____ korrekte Retest: _____

21 Finte til højre | Finter

Udfør 10 finter mod kegle med eksplosiv udgang til højre. Tæl rene udførelser.

Resultat: _____ succeser Retest: _____

22 Finte til venstre | Finter

Udfør 10 finter mod kegle med eksplosiv udgang til venstre.

Resultat: _____ succeser Retest: _____

23 To forskellige finter | Finter

Udfør 10 forsøg, hvor du veksler mellem to finter og holder bolden under kontrol.

Resultat: _____ succeser Retest: _____

24 1 mod 1 gennem port | Finter

Spil 10 korte 1-mod-1-dueller; forsøg at dribble gennem målporten.

Resultat: _____ succeser Retest: _____

25 Hjørneskud | Afslutning

Skyd 20 gange mod fire markerede hjørnezoner.

Resultat: _____ træffere Retest: _____

26 Svag fod afslutning | Afslutning

Skyd 15 gange med den svagere fod fra samme afstand. Tæl afslutninger i målzonen.

Resultat: _____ træffere Retest: _____

27 Modtag og afslut | Afslutning

Modtag fra makker og afslut på højst to berøringer. 10 forsøg.

Resultat: _____ succeser Retest: _____

28 Afslutning efter dribling | Afslutning

Dribl gennem tre kegler og afslut. Tæl træffere ud af 10.

Resultat: _____ træffere Retest: _____

29 Scan og find farve | Spilforståelse

Fire mål markeres med farver. Makker viser farve før modtagelse. Aflever korrekt 20 gange.

Resultat: _____ korrekte Retest: _____

30 Beslutning under pres | Spilforståelse

Spil 10 små situationer 2 mod 1. Tæl valg, der skaber en fri medspiller eller afslutning.

Resultat: _____ gode valg Retest: _____

30-DAGES TRÆNINGSPLAN

Uge 1 – Startniveau

Gennemfør tests fordelt over flere dage og find to fokusområder.

Mine noter: _____

Uge 2 – Teknisk gentagelse

Træn teknik to-tre korte pas efter lyst, og leg med bolden.

Mine noter: _____

Uge 3 – Spiltempo og scanning

Brug færdigheder i småspil, med let pres og gode pauser.

Mine noter: _____

Uge 4 – Retest

Gentag samme opsætning og sammenlign primært dine egne rå resultater.

Mine noter: _____

REFLEKSION

Hvilken test var sjovest? _____

Hvad var min vigtigste forbedring? _____

Hvad vil jeg øve mere? _____

Hvordan havde jeg det under testene? _____

Læs mere på <https://finter.dk/8306-2/> • FINTER.dk