

FØRSTEBERØRING MAX

12 øvelser • scanning • aldersguide • test • 3 træningspas • challenge • printark

SE → MODTAG → FLYT → SPIL

En god førsteberøring stopper ikke bare bolden. Den forbereder næste handling.

Sådan bruger du pakken

Denne pakke er lavet til trænere, spillere og forældre. Brug øvelserne som en progression: teknik først, derefter scanning og retning, så pres og til sidst spil.

FINTER-reglen

SE før bolden kommer. MODTAG med en åben krop. FLYT bolden ind i et brugbart rum. SPIL den næste handling hurtigt og bevidst.

Hvad er en god førsteberøring?

En god førsteberøring er den berøring, der hjælper den næste handling. Nogle gange skal bolden dæmpes. Andre gange skal den flyttes fremad, på tværs eller væk fra pres.

Fokus	Spørgsmål til spilleren
Scanning	Hvad så du før bolden kom?
Kropsstilling	Kan du se mere end én mulighed?
Retning	Hvorfor tog du touch den vej?
Afstand	Er bolden tæt nok til kontrol, men fri nok til næste handling?
Næste handling	Gjorde touch pasning, dribling, vending eller afslutning lettere?

1. Retnings-touch gennem port

Opsætning	2 spillere, 1 bold, 3 små porte.
Sådan gør du	Modtag afleveringen og tag førsteberøringen gennem den port træneren kalder.
Coaching point	Åbn kroppen og flyt bolden med førsteberøringen.
Lettere	Kun 1 port.
Sværere	Tilføj pres bagfra.

2. Scan før modtagelse

Opsætning	Makker med bold; 2 farvekegler bag modtageren.
Sådan gør du	Kig over skulderen før afleveringen. Makker viser/kalder farve. Modtag i den valgte retning.
Coaching point	Scan før bolden kommer.
Lettere	Langsom aflevering.
Sværere	Kortere tid mellem scan og modtagelse.

3. Inderside - fremad

Opsætning	2 spillere 6-8 m fra hinanden.
Sådan gør du	Modtag med indersiden og flyt bolden let frem i næste handling.
Coaching point	Berøringen skal gøre næste pasning lettere.
Lettere	Stå stille.
Sværere	Bevæg dig før modtagelsen.

4. Yderside ud af pres

Opsætning	Pasningsvinkel og en markør som pres.
Sådan gør du	Modtag med ydersiden væk fra den tænkte modstander.
Coaching point	Kropsstilling og beskyttelse.
Lettere	Uden markør.
Sværere	Aktiv forsvarer.

5. Bageste fod

Opsætning	Spilleren står halvt åben mod banen.
Sådan gør du	Modtag på bageste fod og spil fremad med næste berøring.
Coaching point	Åben kropsstilling og orientering.
Lettere	Ingen pres.
Sværere	Modstander lukker én side.

6. Dæmp bolden

Opsætning	Makker kaster eller spiller let løftet bold.
Sådan gør du	Dæmp med fod, lår eller bryst og gør bolden spilbar.
Coaching point	Blød kontakt.
Lettere	Lavere bolde.
Sværere	Variation i højde og fart.

7. Touch på tværs

Opsætning	To kegler danner en startzone.
Sådan gør du	Modtag og tag førsteberøringen på tværs af kroppen før pasning.
Coaching point	Flyt bolden ind i nyt rum.
Lettere	Stor zone.
Sværere	Mindre zone + pres.

8. Vending på første touch

Opsætning	Pasning ind på spiller med ryg mod mål.
Sådan gør du	Scan, vælg side og vend i første eller tidlige berøring.
Coaching point	Se presset før bolden.
Lettere	Uden pres.
Sværere	Aktiv forsvarer bagfra.

9. Første touch + 1v1

Opsætning	Træner spiller bold til angriber; forsvarer starter 2-3 m væk.
Sådan gør du	Førsteberøringen skal skabe retning eller afstand til forsvareren.
Coaching point	Touch skal skabe fordel.
Lettere	Forsvarer passiv.
Sværere	Forsvarer starter tættere.

10. Første touch + afslutning

Opsætning	Pasning fra siden mod spiller foran mål.
Sådan gør du	Tag førsteberøring mod skudlinjen og afslut hurtigt.
Coaching point	Touch væk fra fødderne - men ikke for langt.
Lettere	Uden keeper.
Sværere	Keeper + jagende forsvarer.

11. Vægpasning og modtagelse

Opsætning	Spiller, makker/væg og to porte.
Sådan gør du	Spil, flyt dig, modtag retur i ny vinkel og tag første touch gennem port.
Coaching point	Bevægelse før modtagelse.
Lettere	Fast port.
Sværere	Træner kalder port sent.

12. Rondo med first-touch bonus

Opsætning	4v1 eller 4v2 i lille firkant.
Sådan gør du	Point når førsteberøringen flytter bolden væk fra pres og næste pasning lykkes.
Coaching point	Scan, kropstilling, tempo.
Lettere	Større område.
Sværere	Mindre område / flere forsvarere.

Aldersguide

Alder	Primært fokus	God træningsform
U6-U8	Dæmpning, balance, begge fødder, læg	Mange korte gentagelser, store målzoner, ingen lange køer
U9-U11	Retning, bageste fod, scanning	Pasning + valg, farver/porte, let pres
U12-U14	Scanning, kropstilling, pres	Rondo, 1v1, retningsbestemt modtagelse
U15+	Tempo, pres, position og kampkrav	Småspil, positionsspecifikke modtagelser, hurtige beslutninger

Trænerens vigtigste spørgsmål

Spørg mindre: 'Var det en god førsteberøring?' Spørg mere: 'Hjalp din førsteberøring dig med det, du ville gøre bagefter?'

FINTER First Touch Test

Brug testen som udviklingsværktøj - ikke udtagelse. Test igen efter 2-4 uger under samme forhold.

Deltest	Opgave	Point
1. Retning	10 pasninger; touch gennem skiftevis højre/venstre port	1 point pr. succes
2. Svag fod	10 modtagelser hvor førsteberøring udføres med svag fod	1 point pr. kontrolleret touch
3. Scan	Makker viser farve før aflevering; spilleren tager touch i korrekt retning	1 point pr. korrekt beslutning
4. Pres	5 modtagelser med let jagende forsvarer	0-2 point pr. aktion
5. Kamptransfer	5 situationer i 2v2/3v3: skaber touch en fordel?	0-2 point pr. aktion

Score-regel

Sammenlign først og fremmest spilleren med spillerens eget tidligere resultat. Kvalitet og beslutning er vigtigere end at jage et 'elite-tal'.

3 komplette træningspas

Pas 1 - Grundteknik (45 min)

8 min leg med bold • 10 min retnings-touch • 10 min bageste fod • 10 min vægpasning + modtagelse • 7 min 3v3 med bonus for god førsteberøring.

Pas 2 - Scan og spil fremad (60 min)

10 min scanning-opvarmning • 12 min scan før modtagelse • 12 min touch på tværs/bageste fod • 12 min rondo • 14 min 4v4 med retning.

Pas 3 - Under pres (60 min)

8 min teknisk warm-up • 12 min vending på første touch • 12 min 1v1 efter modtagelse • 12 min first touch + afslutning • 16 min småspil med aktivt pres.

7-dages First Touch Challenge

- Dag 1: 100 rolige vægmodtagelser med begge fødder.
- Dag 2: 5 x 1 minut - førsteberøring gennem højre/venstre port.
- Dag 3: Scan før hver modtagelse. Brug farver eller numre.
- Dag 4: Svag fod - 50 kontrollerede førsteberøringer.
- Dag 5: Modtag på bageste fod og spil fremad.
- Dag 6: Førsteberøring + vending eller afslutning.
- Dag 7: Gentag First Touch Test og sammenlign med dag 1.

Trænerens hurtigark

FØR

Scan • find pres • find rum • åbn kroppen.

VED MODTAGELSE

Dæmp eller flyt bolden • brug relevant fod/flade.

EFTER

Løft blikket • pas • dribl • vend • afslut.

Noter
