FINTER · FREESTYLE FODBOLD 2026

30 øvelser · U6–senior · 4 ugers træning · skills-test · quiz

Sikkerhed: Vælg skridsikkert underlag, god plads og en passende bold. Start med kontrol. Undgå hårde boldkast mod hoved og nakke.

01. Boldstop med sålen (Begynder)

Stop en rullende bold blødt med sålen. Skift fod efter hver gentagelse.

Mål: 10 stop pr. fod; gør det hurtigere uden at miste kontrollen.

02. Toe taps (Begynder)

Skift rytmisk mellem fødderne oven på en stillestående bold. Hold tyngdepunktet lavt.

Mål: 3 × 20 sekunder; øg tempoet gradvist.

03. Sole rolls (Begynder)

Rul bolden sideværts med sålen og tag imod med den anden fod.

Mål: 3 × 30 sekunder med roligt tempo.

04. Fodvip fra jorden (Begynder)

Klem bolden let mellem fødderne, vip den op og grib den igen.

Mål: 5 kontrollerede løft på hver side.

05. Kast–fod–grib (Begynder)

Kast bolden fra hænderne, berør den med vristen og grib den.

Mål: 10 gentagelser med højre og venstre fod.

06. To berøringer og grib (Begynder)

Lav to rolige jongleringer efter hinanden og grib bolden.

Mål: Arbejd frem mod 3, 5 og 10 berøringer.

07. Lår–grib (Begynder)

Slip bolden, løft låret mod bolden og grib den efter ét kontrolleret touch.

Mål: 10 gange pr. lår.

08. Højre–venstre jonglering (Begynder)

Skift mellem højre og venstre vrist, begynd med at gribe efter to touch.

Mål: 5 sekvenser uden at flytte dig.

09. Lav jonglering (Begynder)

Hold bolden tæt på knæhøjde med små, præcise vristberøringer.

Mål: Rekordforsøg: 10 / 25 / 50.

10. Jonglering i firkant (Begynder)

Jonglér mens du går stille rundt i en afmærket firkant på 3 × 3 meter.

Mål: 30 sekunder med fokus på ro og kontrol.

11. Foot stall med håndhjælp (Let øvet)

Placer bolden på vristen med hænderne og find stabil balance på ét ben.

Mål: Hold bolden 3–5 sekunder pr. fod.

12. Foot stall fra kast (Let øvet)

Slip bolden fra hænderne og fang den blødt på bøjet vrist.

Mål: 5 kontrollerede fangster pr. fod.

13. Foot stall til jonglering (Let øvet)

Balancér bolden på vristen og løft den op til to jongleringer.

Mål: Gentag 5 gange uden panikbevægelser.

14. Lår–fod-kombination (Let øvet)

Veksle mellem lår og vrist på samme side, skift derefter side.

Mål: 3 kæder på 6 berøringer.

15. Inderside–yderside-kontrol (Let øvet)

Hold bolden i luften med skiftevis inderside og yderside når teknikken tillader det.

Mål: Arbejd i korte sekvenser med 2–4 touch.

16. Jonglering med bevægelse (Let øvet)

Jonglér og flyt dig to skridt frem, tilbage og til siderne.

Mål: 4 runder med 20 sekunders arbejde.

17. Around the World – forøvelse (Let øvet)

Løft bolden fra et foot stall og før foden delvist rundt om bolden før du griber.

Mål: Lær først cirkelbevægelsen uden bold.

18. Around the World (Øvet)

Løft bolden, før samme fod hele vejen omkring den og genvind boldkontrollen.

Mål: 3 × 5 forsøg pr. side; prioriter timing.

19. Crossover – forøvelse (Let øvet)

Kast bolden op; træn benets krydsbevægelse uden at jagte en perfekt landing.

Mål: 5 langsomme forsøg med god afstand.

20. Crossover (Øvet)

Kryds det frie ben over boldens bane og fang bolden med den anden fod.

Mål: Lav 3 vellykkede gentagelser.

21. Hop the World (Øvet)

Kombinér boldløft med hop og cirkelbevægelse rundt om bolden.

Mål: Begynd med en lavere, langsom version.

22. Around the World + jonglering (Øvet)

Lav et Around the World og fortsæt direkte til tre rolige jongleringer.

Mål: 5 kombinationer med fokus på flow.

23. Sid-down: ét touch (Let øvet)

Sæt dig på en tør, skridsikker overflade og lav én rolig fodberøring efter kast.

Mål: 10 gentagelser med kontrol.

24. Sid-down: højre–venstre (Øvet)

Jonglér siddende med skiftevis højre og venstre fod uden at tippe bagover.

Mål: Arbejd mod 10 sammenhængende touch.

25. Neck stall – introduktion (Øvet)

Fra lav højde placeres bolden roligt mellem nakke og øvre ryg, mens overkroppen bøjes frem.

Mål: Brug blød bold, makkerhjælp og ingen hårde kast.

26. Brystkontrol (Let øvet)

Kast bolden blødt op og dæmp den kontrolleret med brystet, så den falder tæt foran dig.

Mål: 10 rolige dæmpninger.

27. Trick + pause + trick (Let øvet)

Sæt to indlærte tricks sammen og indsæt en bevidst pause for kontrol.

Mål: Byg en 15-sekunders mini-rutine.

28. Freestyle-kombo på 20 sekunder (Øvet)

Vælg tre sikre tricks og bind dem sammen uden at øge tempoet unødigt.

Mål: Optag en video og forbedr én detalje.

29. Makker-spejl (Alle)

I par viser A et simpelt trick, som B forsøger at kopiere; byt efter et minut.

Mål: 3 runder; ros kreativitet, ikke kun succes.

30. Ugens eget trick (Alle)

Opfind en sikker bevægelse eller en personlig variant; giv den et navn og forklar teknikken.

Mål: Fremvis én ny idé for en makker.

4-ugers plan

Uge 1 – boldkontrol

Sålkontrol, toe taps, kast–fod–grib og lav jonglering. Arbejd med 3 korte pas denne uge.

Uge 2 – balance

Foot stall, lår–fod-kombinationer og rolig boldkontrol. Arbejd med 3 korte pas denne uge.

Uge 3 – nyt trick

Around the World-forøvelse, crossover-forøvelse og egen progression. Arbejd med 3 korte pas denne uge.

Uge 4 – din stil

Makker-spejl, 20 sekunders kombo og et trygt mini-show. Arbejd med 3 korte pas denne uge.

Personligt observationsark

Jongleringsrekord: Start _____ Mål _____ Slut _____

Foot stall i sekunder: Start _____ Mål _____ Slut _____

Antal tricks i kombination: Start _____ Mål _____ Slut _____

Mit eget nye trick: Start _____ Mål _____ Slut _____

Miniquiz

1. Hvor bør en begynder typisk starte?
2. Hvad er et foot stall?
3. Hvad er vigtigst ved læring af et nyt trick?
4. Hvad betyder Around the World?
5. Hvordan kan freestyle indgå på et hold?
6. Hvad er den vigtigste forskel på freestyle og kampspil?
7. Hvordan gør man en udfordring inkluderende?
8. Hvornår er avancerede balance-tricks passende?

Facit: 1: Med lave jongleringer og boldkontrol, 2: At balancere bolden på vristen, 3: At lære bevægelsen kontrolleret, 4: At føre foden rundt om bolden, 5: Som kreativ station eller ugens trick, 6: Freestyle prioriterer ofte kontrol og kreativ udførelse, 7: Beløn indsats, variation og progression, 8: Når grundkontrol og sikre rammer er på plads

Se tutorials og videre læsning på https://finter.dk/freestyle-fodbold/ · WFFA-konkurrenceregler: worldfreestylefootball.org