FINTER SKILLS GENERATOR

Trænerpakke 2026 | 20 finter og boldskills | 15, 30 og 45 minutters træningspas | Tekniktest | Observationsark

Dette er en selvstændig udvalgt printpakke med 20 praktiske færdigheder. Generatoren på FINTER.dk har et større bibliotek med 205 skills. Beskrivelserne her er træningsforslag, ikke kopier af alle generatorens poster.

Sådan træner du en skill

1. Lær bevægelsen roligt. 2. Udfør med fart. 3. Prøv med passiv forsvarer. 4. Afprøv i 1 mod 1 eller småspil. 5. Giv plads til kreative fejl. Kampfinter skal skabe en brugbar efterfølgende handling.

1. Kropsfinte – 1 mod 1

Læn skulderen mod den ene side; tag bolden til den anden og accelerér. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

2. Skudfinte – Afslutning

Vis skudbevægelsen, tag en ekstra boldberøring og afslut. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

3. Inderside-yderside – Retningsskift

To hurtige berøringer med samme fod omkring en kegle. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

4. Cruyff-vending – Vending

Vis aflevering og træk bolden bag støttebenet. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

5. Step-over – 1 mod 1

Før foden rundt om bolden uden berøring og bryd modsat. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

6. Dobbelt step-over – 1 mod 1

Gentag to skridt omkring bolden og accelerér. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

7. Drag-back – Små rum

Træk bolden tilbage med sålen og vend. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

8. V-vending – Små rum

Træk bolden baglæns med sålen og skub diagonalt frem. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

9. Sålerulning – Boldkontrol

Rul bolden sidelæns med sålen og skift fod. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

10. La Croqueta – Små rum

Flyt bolden hurtigt fra indersiden af én fod til den anden. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

11. Elastico (basis) – 1 mod 1

Vis indadgående retning med ydersiden og slå bolden udad. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

12. Stop-and-go – Timing

Stands kort med bolden og accelerér forbi modstanderen. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

13. Tunnel (panna) – Panna

Lok modstanderens ben fra hinanden og spil bolden forsigtigt igennem. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

14. Wall-pass – Pasninger

Aflever til makker og løb hurtigt efter bolden i nyt rum. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

15. Førsteberøring væk fra pres – First touch

Orientér dig og læg bolden i fri retning med første kontakt. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

16. Jonglering 10 – Freestyle

Hold bolden i luften med kontrollerede lave berøringer. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

17. Jonglering begge fødder – Freestyle

Skift mellem højre og venstre fod med kontrol. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

18. Foot stall – Stall

Løft foden let, og balancér bolden på vristen. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

19. Sole drag combo – Futsal

Træk med sålen og afslut med et retningsskift. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

20. Futsal hurtig vending – Futsal

Vend hurtigt med bolden tæt på foden i et lille område. Træn 6–10 gentagelser per fod efter behov. Variation: tilføj en modstander, en port eller en afslutning.

Tre færdige træningspas

15 minutter – begynderen

3 min	Fri boldkontrol
5 min	Én ny finte i lavt tempo
5 min	Finte med fart og vending
2 min	Fælles opsamling

30 minutter – 1 mod 1

5 min	Boldopvarmning
10 min	Kropsfinte, step-over og stop-and-go
10 min	1v1 mod små mål
5 min	Spil og refleksion

45 minutter – skills i spil

5 min	Opvarmning
10 min	Tre individuelle skills
10 min	Kombinationer i par
15 min	2v2 eller 3v3 småspil
5 min	Evaluering

Fireugers progression

Uge 1: tryg førsteberøring og kropsfinter. Uge 2: vendinger og temposkift. Uge 3: kombinationer og 1 mod 1. Uge 4: overfør to skills til småspil og evaluér det, spilleren faktisk lykkes med.

Tekniktest og observationsark

Navn: _____ Alder: _____ Dato: _____

Vælg 3 skills. Bedøm 1–4: 1 = øver sig, 2 = kan langsomt, 3 = kan i fart, 4 = kan under pres. Vurder også om spilleren vælger den rigtige handling efter finten.

Skill 1: _____ Før: ___/4 Efter: ___/4 Observation: _____

Skill 2: _____ Før: ____/4 Efter: ____/4 Observation: _____

Skill 3: _____ Før: ____/4 Efter: ____/4 Observation: _____

Min næste øvelse: _____

Trænerens observation: _____

Sikkerhed og inklusion

Tilpas fart og sværhedsgrad til spillerens alder og niveau. Skab plads, undgå risikable akrobatiske skills, og lad alle deltage. Træn gerne begge fødder. Tving ikke spillere til at udføre trick under pres.

Få hele det interaktive bibliotek

finter.dk/9704-2/ – interaktive filtre, finter, panna, futsal, freestyle, jonglering, generator og udfordringer.