

FINTER STRIKER ACADEMY MAX+

Angribertraening - oevelser, loeb, afslutninger, Football IQ, test og 4-ugers plan

FINTER-modellen: SCAN -> SKAB RUM -> SNYD -> MODTAG -> AFSLUT -> REAGER

Formaal	Udvikle en komplet angriber - ikke kun et bedre skud.
Alder	Tilpas fra U6 til senior.
Brug	Individuelt, stationstraening eller som positionsblok i holdtraening.

1. De 10 vigtigste angriberloeb

1. **Dybdelob** - vent til boldholderen kan spille frem og accelerer bag linjen.
2. **Diagonallob** - angrib kanalen bag stopper/back.
3. **Kom i foedderne** - giv en kort losning.
4. **Kort -> dyb** - lok stopperen frem og eksploder bagved.
5. **Dyb -> kort** - tru bagrummet og kom derefter foran.
6. **Blind-side** - start uden for forsvarerens direkte synsfelt.
7. **Foerste stolpe** - kom foran forsvareren.
8. **Bagerste stolpe** - hold igen og kom sent.
9. **Cutback** - stop eller gaa tilbage naar kanten gaar til baglinjen.
10. **Decoy run** - flyt en forsvarer og skab plads til andre.

2. 30 angriberøvelser

#	Oevelse	Fokus
1	Hojre/venstre	Skift afslutningsfod for hver bold.
2	Touch -> skud	Foersteberoring skaber vinkel.
3	Foerste gang	Afslut direkte paa flad aflevering.
4	Kort -> dyb	Lok og eksploder.
5	Dyb -> kort	Tru bagved og kom foran.
6	Diagonallob	Angrib kanalen.
7	Blind-side	Start bag skulderen.
8	Foerste stolpe	Kom foran forsvarer.
9	Bagerste stolpe	Vent og kom sent.
10	Cutback	Bevaeg dig mod bagudzonen.
11	Ryg mod maal	Modtag, beskyt, laeg af.
12	Vend stopperen	Scan og vaelg vending.
13	1v1 keeper	Varier tidligt skud, ekstra touch, finte og chip.
14	Returjaeger	Foelg altid skuddet.
15	Svag fod	10 kontrollerede afslutninger.
16	Touch frem	Modtag i fart mod maal.
17	Touch vaek	Tag bolden vaek fra pres.
18	180 graders vending	Ryg mod maal -> skab skud.
19	Tre zoner	Traener kalder maalzone.
20	Farvesignal	Scan foer modtagelse.
21	Pres bagfra	Modtag med kontrolleret modstand.
22	Forsvarer foran	Modtag retvendt og gaa 1v1.
23	Laeg af + stik	Spil tilbage og loeb bagved.
24	To angribere	En kort, en dyb.
25	Indlaeg	Skift mellem tre scoringszoner.
26	Cutback game	Vaelg maalzone eller bagudzone.
27	5 sekunder	Afslut hurtigt efter modtagelse.
28	Press-trigger	Start pres paa signal.
29	Tre valg	Skud, aflevering eller dribling.
30	Match Finish	Smaaspil med bonus for angriberprincipper.

3. FINTER Striker Test /100

Giv 0-10 point i hver kategori. Test igen efter fire uger.

Omraade	Score
Staerk fod	___ /10
Svag fod	___ /10
Foerstegangsafslutning	___ /10
Foersteberoring	___ /10
1v1	___ /10
Dybdelob/timing	___ /10
Feltbevaegelse	___ /10
Ryg mod maal	___ /10
Scanning/Football IQ	___ /10
Pres/reaktion	___ /10
TOTAL	___ /100

Personligt fokus de naeste 4 uger: _____

4. 7-dages Striker Challenge

Dag	Fokus	Faerdig?
Dag 1	Scanning + foersteberoring	[]
Dag 2	Afslutninger med begge foedder	[]
Dag 3	Angriberloeb	[]
Dag 4	1v1	[]
Dag 5	Ryg mod maal + vending	[]
Dag 6	Feltbevaegelser + afslutning	[]
Dag 7	Striker Test /100	[]

5. 4-ugers udviklingsplan

Uge	Fokus	Forslag
1	Teknik	Foersteberoring, afslutning, begge foedder
2	Bevaegelse	Dybde, diagonal, dobbelbevaegelse, feltlob
3	Modstand	1v1, ryg mod maal, forsvarerpres, keeper
4	Football IQ	Scanning, valg, kampsituationer + ny test

6. Coach Card - feltbevaegelse

Fire zoner: foerste stolpe, central zone, bagerste stolpe og cutback-zone.

FOERSTE STOLPE	CENTRALT	BAGERSTE STOLPE	CUTBACK
Kom foran	Tap-in/retur	Kom sent	Stop/gaa tilbage

Challenge: 10 indlaeg. Spilleren maa ikke bruge samme loeb hver gang. Giv bonus for scoringer fra forskellige zoner.

7. Football IQ - 3 cases

Case 1

10er retvendt, stopper taet bag dig. Vis kort og eksploder bagved hvis boldholderen har tid til stikning.

Case 2

Kant ved baglinjen, forsvar falder. Overvej cutback-lob i stedet for kun at loebe frem.

Case 3

Boldholder haardt presset. Et dybdelob giver ikke mening hvis afleveringen ikke kan spilles; kom kort og skab en ny vinkel.

Links

Hovedartikel: <https://finter.dk/angriber/>

Afslutninger: <https://finter.dk/temaer/afslutninger/>

Driblinger: <https://finter.dk/driblinger-i-fodbold/>

Selvtraening: <https://finter.dk/temaer/selvtraening/>