

TEKNIKQUIZ & FODBOLDBINGO

Lær teknik gennem leg, opgaver og samarbejde

12

unikke 5 × 5-bingoplader

30

quizspørgsmål med facit

3

niveauer fra U6 til U13+

50

minutters færdig trænerplan

SPIL REGLERNE

Alle kan være med · justér opgaver til alder, erfaring og plads

Sådan fungerer 5 på stribе

- Vælg en plade: U6-U8 (leg), U9-U12 (teknik) eller U13+ (valg og pres).
- Udfør en opgave, før du sætter kryds i feltet. Midterfeltet er gratis.
- Fem krydser vandret, lodret eller diagonalt giver FINTER-bingo.
- Giv flere forsøg eller en lettere variant, hvis opgaven er svær.
- Spil alene, med makker eller som hold. På hold bidrager alle.

TRYGHED FØR PRÆSTATION

Vi bruger bingo som læring og motivation - ikke som talentudvælgelse. Fejl tæller som forsøg. Vælg en afstand, boldstørrelse og sværhedsgrad, hvor alle kan deltage.

Hurtige varianter

SOLO: jag en række i dit eget tempo. MAKKER: vis en opgave for hinanden. HOLD: få en fælles plade. STATIONER: løs opgaver ved fire stationer. SKOLE: brug trykke miniområder.

50 MINUTTERS TRÆNERPLAN

Klar til 16 spillere opdelt i 4 grupper - kan skaleres op og ned

Program fra opvarmning til bingo

0-5

Velkomst

Forklar bingo: fem på stribе, flere forsøg er tilladt.

5-12

Boldstart

Såltouch, stop-start, inderside med mange boldberøringer.

12-32

Fire stationer

5 min per station: boldkontrol, førsteberøring, dribling, pasning/1v1.

32-42

Småspil 3v3

Bonus for kreative forsøg, scanning og ny teknik i spil.

42-47

Holdquiz

5 korte spørgsmål. Spillerne begrundes deres valg.

47-50

Refleksion

Spørg: Hvad turde du prøve? Hvad øver vi igen?

Udstyr og organisering

Et bold pr. spiller til de individuelle stationer, 20-30 kegler, fire markerede områder og to små mål. Lav afstand mellem opgaverne, men god sikkerhedsafstand mellem grupper. Tilpas afstande og pres til niveauet.

TEKNIKBINGO 5 × 5

U6-U8 · Leg og boldglæde · Plade 1 af 4

Navn: _____ Hold: _____ Dato: _____

MARKÉR FELTET EFTER ET FORSØG · 5 PÅ STRIBE = FINTER!

Lav en bolddans i 20 sek.	Vend 180 grader	Dribl som en slange	Modtag bold fra makker	Dribl i en cirkel
Prøv en ny vending	Dribl langs en streg	Kig op under dribling	Spil 5 korte pasninger	Rul bolden bagud
Vis din yndlingsfinte	Stop og start igen	FINTER FRI FELT	Rul bolden til siden	Lav 5 indersidetouch
Drej til venstre med bold	Stop bolden med sålen	Hold bolden tæt i slalom	Dribl rundt om 2 kegler	Lav et hurtigt temposkift
Lav 10 såltouch	Gør en makker spilbar	Hjælp en makker	Spil gennem en port	Hop og stop bolden

Fik du fem på stribe? JA [] IKKE ENDNU []

Dagens bedste forsøg: _____

Næste gang vil jeg prøve: _____

Tip: Varier afstand, antal forsøg og pres. Alle skal kunne være med.

TEKNIKBINGO 5 × 5

U6-U8 · Leg og boldglæde · Plade 2 af 4

Navn: _____ Hold: _____ Dato: _____

MARKÉR FELTET EFTER ET FORSØG · 5 PÅ STRIBE = FINTER!

Lav 10 såltouch	Stop bolden med sålen	Lav tre rolige skud	Hop og stop bolden	Rul bolden til siden
Spil bolden og løb fri	Stop og start igen	Dribl som en slange	3 pasninger med venstre	Rul bolden bagud
Lav fem rolige touch	Modtag bold fra makker	FINTER FRI FELT	Drej til højre med bold	Prøv to forskellige fødder
Lav 5 indersidetouch	Vis din yndlingsfinte	Dribl rundt om 2 kegler	Spil 5 korte pasninger	Vælg en finte og prøv
Dribl i en cirkel	Kig op under dribling	Drej til venstre med bold	Lav et hurtigt temposkift	Spil gennem en port

Fik du fem på stribe? JA [] IKKE ENDNU []

Dagens bedste forsøg: _____

Næste gang vil jeg prøve: _____

Tip: Varier afstand, antal forsøg og pres. Alle skal kunne være med.

TEKNIKBINGO 5 × 5

U6-U8 · Leg og boldglæde · Plade 3 af 4

Navn: _____ Hold: _____ Dato: _____

MARKÉR FELTET EFTER ET FORSØG · 5 PÅ STRIBE = FINTER!

Lav et hurtigt temposkift	Lav 5 indersidetouch	Lav 10 såltouch	3 pasninger med venstre	Vælg en finte og prøv
Drej til venstre med bold	Drej til højre med bold	Spil bolden og løb fri	Rul bolden bagud	Rul bolden til siden
Vend 180 grader	Vis din yndlingsfinte	FINTER FRI FELT	Gør en makker spilbar	Prøv to forskellige fødder
Dribl langs en streg	Hjælp en makker	Hop og stop bolden	Hold bolden tæt i slalom	Lav tre rolige skud
Spil gennem en port	Dribl i en cirkel	Dribl som en slange	Spil 5 korte pasninger	Modtag bold fra makker

Fik du fem på stribe? JA [] IKKE ENDNU []

Dagens bedste forsøg: _____

Næste gang vil jeg prøve: _____

Tip: Varier afstand, antal forsøg og pres. Alle skal kunne være med.

TEKNIKBINGO 5 × 5

U6-U8 · Leg og boldglæde · Plade 4 af 4

Navn: _____ Hold: _____ Dato: _____

MARKÉR FELTET EFTER ET FORSØG · 5 PÅ STRIBE = FINTER!

Dribl i en cirkel	Modtag bold fra makker	Stop og start igen	Dribl rundt om 2 kegler	Lav et hurtigt temposkift
Drej til højre med bold	Rul bolden til siden	Dribl langs en streg	Stop bolden med sålen	Lav 5 indersidetouch
3 pasninger med højre	Gør en makker spilbar	FINTER FRI FELT	Prøv to forskellige fødder	Dribl som en slange
Lav fem rolige touch	Drej til venstre med bold	Spil gennem en port	Vælg en finte og prøv	Hold bolden tæt i slalom
Hop og stop bolden	Rul bolden bagud	Spil bolden og løb fri	Vend 180 grader	Lav 10 såltouch

Fik du fem på stribe? JA [] IKKE ENDNU []

Dagens bedste forsøg: _____

Næste gang vil jeg prøve: _____

Tip: Varier afstand, antal forsøg og pres. Alle skal kunne være med.

TEKNIKBINGO 5 × 5

U9-U12 · Teknik og variation · Plade 1 af 4

Navn: _____ Hold: _____ Dato: _____

MARKÉR FELTET EFTER ET FORSØG · 5 PÅ STRIBE = FINTER!

Pas gennem 2 kegleporte	Modtag og drej væk fra pres	Prøv finte med svag fod	Spil en bold på tværs	Kom fri af en passiv forsvarer
Dribl gennem tre porte	Vælg mellem to pasningsmål	Lav 5 ydersidetouch	Skift retning ved et signal	Lav en step-over
Spil og find ny vinkel	5 præcise pas med svag fod	FINTER FRI FELT	Lav 3 afleveringer i fart	Slalom og sprint ud
Lav en kropsfinte	Første touch mod venstre	Første touch mod højre	Vind en 1v1 med god idé	Dribl og kig op 3 gange
Giv et præcist indlæg	Beskyt bolden i 5 sek.	Cruyff-vending i fart	Lav en sålvending	Modtag på fjerneste fod

Fik du fem på stribe? JA [] IKKE ENDNU []

Dagens bedste forsøg: _____

Næste gang vil jeg prøve: _____

Tip: Varier afstand, antal forsøg og pres. Alle skal kunne være med.

TEKNIKBINGO 5 × 5

U9-U12 · Teknik og variation · Plade 2 af 4

Navn: _____ Hold: _____ Dato: _____

MARKÉR FELTET EFTER ET FORSØG · 5 PÅ STRIBE = FINTER!

Dribl og kig op 3 gange	Dribl gennem tre porte	Lav 3 afleveringer i fart	Lav en L-vending	Første touch mod venstre
Afslut efter første touch	Modtag og drej væk fra pres	Lav en step-over	Lav et stop-start-temposkift	5 præcise pas med svag fod
Vælg mellem to pasningsmål	Slalom og sprint ud	FINTER FRI FELT	Pas gennem 2 kegleporte	Skift fod ved hver port
Cruyff-vending i fart	Kom fri af en passiv forsvarer	Prøv finte med svag fod	Giv et præcist indlæg	Lav en kropsfinte
Scan før boldmodtagelse	Beskyt bolden i 5 sek.	Spil på to berøringer	Spil en bold på tværs	Vælg kort eller lang pas

Fik du fem på stribe? JA [] IKKE ENDNU []

Dagens bedste forsøg: _____

Næste gang vil jeg prøve: _____

Tip: Varier afstand, antal forsøg og pres. Alle skal kunne være med.

TEKNIKBINGO 5 × 5

U9-U12 · Teknik og variation · Plade 3 af 4

Navn: _____ Hold: _____ Dato: _____

MARKÉR FELTET EFTER ET FORSØG · 5 PÅ STRIBE = FINTER!

Første touch mod venstre	Vælg kort eller lang pas	Cruyff-vending i fart	Skift retning ved et signal	Kom fri af en passiv forsvarer
Spil og find ny vinkel	Slalom og sprint ud	Spil på to berøringer	Dribl gennem tre porte	Lav et stop-start-temposkift
Scan før boldmodtagelse	Dribl og kig op 3 gange	FINTER FRI FELT	Første touch mod højre	Pas gennem 2 kegleporte
10 touch med hver fod	Modtag og drej væk fra pres	Giv et præcist indlæg	5 præcise pas med svag fod	Prøv finte med svag fod
Lav en step-over	Lav en kropsfinte	Lav en sålvending	Lav en L-vending	Vind en 1v1 med god idé

Fik du fem på stribe? JA [] IKKE ENDNU []

Dagens bedste forsøg: _____

Næste gang vil jeg prøve: _____

Tip: Varier afstand, antal forsøg og pres. Alle skal kunne være med.

TEKNIKBINGO 5 × 5

U9-U12 · Teknik og variation · Plade 4 af 4

Navn: _____ Hold: _____ Dato: _____

MARKÉR FELTET EFTER ET FORSØG · 5 PÅ STRIBE = FINTER!

Spil på to berøringer	Kom fri af en passiv forsvarer	Lav 3 afleveringer i fart	Lav 5 ydersidetouch	5 præcise pas med svag fod
Første touch mod højre	Dribl gennem tre porte	Modtag og drej væk fra pres	Spil og find ny vinkel	Scan før boldmodtagelse
Lav en L-vending	Afslut efter første touch	FINTER FRI FELT	Prøv finte med svag fod	Lav en step-over
Cruyff-vending i fart	Lav en sålvending	Vælg kort eller lang pas	Modtag på fjerneste fod	Første touch mod venstre
Giv et præcist indlæg	Lav en kropsfinte	Slalom og sprint ud	Vælg mellem to pasningsmål	Skift fod ved hver port

Fik du fem på stribe? JA [] IKKE ENDNU []

Dagens bedste forsøg: _____

Næste gang vil jeg prøve: _____

Tip: Varier afstand, antal forsøg og pres. Alle skal kunne være med.

TEKNIKBINGO 5 × 5

U13+ · Valg og pres · Plade 1 af 4

Navn: _____ Hold: _____ Dato: _____

MARKÉR FELTET EFTER ET FORSØG · 5 PÅ STRIBE = FINTER!

Beskyt bold og sæt medspiller op	2v1: vælg drib eller pas	Løs 1v1 mod to mål	Afslut efter retningsbestemt touch	Modtag på fjerneste fod
Afslut med begge fødder	Spil med ryggen mod pres	Lav retningsskift i fart	Træk forsvareren og spil fri	Find 3. mand i trekant
Udfør en finte med formål	Lav bandespil i fart	FINTER FRI FELT	Spil 3v3 med nye beslutninger	Brug en indersidefinte
Pas gennem port på signal	Prøv et kreativt teknisk valg	Vælg sikkert spil ved højt pres	Scan to gange før modtagelse	Omsæt første touch til sprint
Skab nyt pasningsvinkel	Løs et 3v2 med overblik	Modtag væk fra pres	Spil dybt efter scanning	Vælg den frie side

Fik du fem på stribe? JA [] IKKE ENDNU []

Dagens bedste forsøg: _____

Næste gang vil jeg prøve: _____

Tip: Varier afstand, antal forsøg og pres. Alle skal kunne være med.

TEKNIKBINGO 5 × 5

U13+ · Valg og pres · Plade 2 af 4

Navn: _____ Hold: _____ Dato: _____

MARKÉR FELTET EFTER ET FORSØG · 5 PÅ STRIBE = FINTER!

Vælg den frie side	Lav bandespil i fart	Brug en indersidefinte	Find 3. mand i trekant	Omsæt første touch til sprint
Vend væk fra aktiv forsvarer	Spil med ryggen mod pres	Afslut med begge fødder	Beskyt bold og sæt medspiller op	Spil 3v3 med nye beslutninger
Pas gennem port på signal	Prøv et kreativt teknisk valg	FINTER FRI FELT	Udfør en finte med formål	Lav retningsskift i fart
Vælg sikkert spil ved højt pres	Løs 1v1 mod to mål	Skift tempo i en 1v1	Aflever med svag fod under pres	Scan to gange før modtagelse
Modtag på fjerneste fod	Skab nyt pasningsvinkel	Spil énberøringspas med makker	Afslut efter retningsbestemt touch	Løs et 3v2 med overblik

Fik du fem på stribe? JA [] IKKE ENDNU []

Dagens bedste forsøg: _____

Næste gang vil jeg prøve: _____

Tip: Varier afstand, antal forsøg og pres. Alle skal kunne være med.

TEKNIKBINGO 5 × 5

U13+ · Valg og pres · Plade 3 af 4

Navn: _____ Hold: _____ Dato: _____

MARKÉR FELTET EFTER ET FORSØG · 5 PÅ STRIBE = FINTER!

Find 3. mand i trekant	Udfør en finte med formål	Vælg sikkert spil ved højt pres	Afslut med begge fødder	Vælg den frie side
Afslut efter retningsbestemt touch	Lav bandespil i fart	Brug en indersidefinte	Spil videre efter første touch	2v1: vælg drib eller pas
Modtag væk fra pres	1v1: brug en finte i fart	FINTER FRI FELT	Spil 3v3 med nye beslutninger	Beskyt bold og sæt medspiller op
Træk forsvareren og spil fri	Lav retningsskift i fart	Modtag på fjerneste fod	Aflever med svag fod under pres	Scan to gange før modtagelse
Vend væk fra aktiv forsvarer	Løs et 3v2 med overblik	Prøv et kreativt teknisk valg	Spil med ryggen mod pres	Kig før returpasning

Fik du fem på stribe? JA [] IKKE ENDNU []

Dagens bedste forsøg: _____

Næste gang vil jeg prøve: _____

Tip: Varier afstand, antal forsøg og pres. Alle skal kunne være med.

TEKNIKBINGO 5 × 5

U13+ · Valg og pres · Plade 4 af 4

Navn: _____ Hold: _____ Dato: _____

MARKÉR FELTET EFTER ET FORSØG · 5 PÅ STRIBE = FINTER!

2v1: vælg drib eller pas	1v1: brug en finte i fart	Modtag væk fra pres	Spil videre efter første touch	Kig før returpasning
Løs et 3v2 med overblik	Spil 3v3 med nye beslutninger	Spil énberøringspas med makker	Vælg den frie side	Vend væk fra aktiv forsvarer
Spil med ryggen mod pres	Lav retningsskift i fart	FINTER FRI FELT	Brug en indersidefinte	Prøv et kreativt teknisk valg
Skift tempo i en 1v1	Scan to gange før modtagelse	Pas gennem port på signal	Aflever med svag fod under pres	Løs 1v1 mod to mål
Udfør en finte med formål	Træk forsvareren og spil fri	Åbn kroppen før modtagelse	Afslut med begge fødder	Skab nyt pasningsvinkel

Fik du fem på stribe? JA [] IKKE ENDNU []

Dagens bedste forsøg: _____

Næste gang vil jeg prøve: _____

Tip: Varier afstand, antal forsøg og pres. Alle skal kunne være med.

TEKNIKQUIZ · 5 SPØRGSMÅL

U6-U8 · Leg og boldglæde · Runde 1/2 · Sæt ring om A, B, C eller D

Navn: _____ Dato: _____ Mine point: ____ / 5

1. Hvilken del af foden bruges ofte til en kort præcis pasning?

- | | |
|-------------|-----------------------|
| A) Hælen | B) Ydersiden af knæet |
| C) Fodsålen | D) Indersiden |

2. Hvad er smartest, når du dribler mellem kegler?

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| A) Spark bolden langt væk | B) Kig aldrig op |
| C) Stå helt stille | D) Brug kontrollerede touch og kig op |

3. Hvordan kan du stoppe en rullende bold?

- | | |
|------------------|--------------------|
| A) Kun med knæet | B) Med albuen |
| C) Med fodsålen | D) Kun med hovedet |

4. Hvad betyder en vending?

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| A) At ændre retning med bolden | B) At stå med ryggen til bolden |
| C) At sparke uden mål | D) At sætte sig ned |

5. Hvad gør du, hvis en øvelse er svær?

- | | |
|---|-------------------------|
| A) Prøv roligt igen eller gør den lettere | B) Skynd dig uden at se |
| C) Drop bolden for altid | D) Skub en makker |

Tal om hvorfor et svar er godt. Læs facit på svarkortet efter quizzen.

TEKNIKQUIZ · 5 SPØRGSMÅL

U6-U8 · Leg og boldglæde · Runde 2/2 · Sæt ring om A, B, C eller D

Navn: _____ Dato: _____ Mine point: ____ / 5

6. Hvorfor øver vi med begge fødder?

- A) For kun at løbe ligeud
- B) For at undgå at kigge op
- C) For ikke at aflevere
- D) For at få flere muligheder

7. Hvad er et godt sted at kigge under dribling?

- A) Både på bolden og fremad
- B) Kun på din trøje
- C) Kun på sidelinjen
- D) Kun på støvlerne

8. Hvad er et godt pasningsmål?

- A) Ud på parkeringspladsen
- B) Langt bag din makker
- C) Ind i en optaget gang
- D) Tæt på din makkers fødder

9. Hvad er 1 mod 1?

- A) Tre mod tre
- B) En dommer og en træner
- C) Én angriber mod én forsvarer
- D) Alle mod alle

10. Hvad er vigtigst i teknikbingo?

- A) At løbe uden bold
- B) At ingen må fejle
- C) At slå alle andre spillere
- D) At turde øve og have det sjovt

Tal om hvorfor et svar er godt. Læs facit på svarkortet efter quizzen.

TEKNIKQUIZ · 5 SPØRGSMÅL

U9-U12 · Teknik og variation · Runde 1/2 · Sæt ring om A, B, C eller D

Navn: _____ Dato: _____ Mine point: ____ / 5

1. Hvad er en retningsbestemt førsteberøring?

- A) Altid at skyde direkte
- B) Et tilfældigt touch uden retning
- C) Altid at stoppe bolden dødt
- D) En berøring, der fører bolden mod næste handling

2. Hvornår er det nyttigt at kigge over skulderen?

- A) Aldrig i kampen
- B) Før modtagelsen
- C) Kun ved indkast
- D) Kun efter slutfløjt

3. Hvad bør ske efter en kropsfinte, hvis du vil forbi?

- A) Et tydeligt temposkift
- B) Du vender dig væk fra bolden
- C) Du afleverer til modstanderen
- D) Du står stille længe

4. Hvilken øvelse træner primært pasningspræcision?

- A) Spil gennem en smal kegleport
- B) Løb baglæns uden bold
- C) Sprint uden bold
- D) Høje hop

5. Hvad betyder at bruge fjerneste fod ved modtagelse?

- A) Modtage med foden længst fra aflevereren
- B) Altid bruge højre fod
- C) Modtage med hænderne
- D) Kun bruge hælen

Tal om hvorfor et svar er godt. Læs facit på svarkortet efter quizzen.

TEKNIKQUIZ · 5 SPØRGSMÅL

U9-U12 · Teknik og variation · Runde 2/2 · Sæt ring om A, B, C eller D

Navn: _____ Dato: _____ Mine point: ____ / 5

6. Hvornår er en finte mest nyttig?

- A) Når den skaber plads eller en fordel
- B) Når du gør den uden modstander
- C) Når den stopper alt spil
- D) Når du kun laver den for publikum

7. Hvordan gør du en slalom mere kampnær?

- A) Lad kun én fod være på jorden
- B) Gør banen helt tom
- C) Tilføj valg eller modstanderpres
- D) Fjern alle kegler og bold

8. Hvad er et godt signal til din makker før en aflevering?

- A) Gem dig bag modstanderen
- B) Vis dig i en spilbar vinkel
- C) Stå bag eget mål
- D) Løb kun væk fra banen

9. Hvorfor skifter man dribletempo?

- A) For at undgå beslutninger
- B) For aldrig at kigge op
- C) For at skabe afstand eller overraskelse
- D) For at holde bolden i ro

10. Hvad er god teknik under pres?

- A) Altid at skyde med det samme
- B) At ignorere medspillere
- C) At vælge og udføre passende handling
- D) Altid at bruge flest touches

Tal om hvorfor et svar er godt. Læs facit på svarkortet efter quizzen.

TEKNIKQUIZ · 5 SPØRGSMÅL

U13+ · Valg og pres · Runde 1/2 · Sæt ring om A, B, C eller D

Navn: _____ Dato: _____ Mine point: ____ / 5

1. Hvad giver scanning før førsteberøringen først og fremmest?

- A) Automatisk bedre skudkraft
- B) Flere point på et fysisk løbetest
- C) Sikkerhed for aldrig at miste bolden
- D) Information om pres og muligheder

2. To angribere møder én forsvarer. Hvilket valg er bedst?

- A) Altid dribble
- B) Altid løbe mod sidelinjen
- C) Altid sparke langt
- D) Det afhænger af forsvarerens placering

3. Hvad er formålet med at åbne kroppen før modtagelse?

- A) At få flere synlige spilretninger
- B) At undgå at bevæge sig
- C) At skjule bolden for sig selv
- D) At spille med lukkede øjne

4. Hvornår kan et orienteret første touch ødelægge en mulighed?

- A) Hvis bolden skubbes ind i pres
- B) Hvis det gør en medspiller spilbar
- C) Hvis det skaber fri pasningsvinkel
- D) Hvis bolden flyttes væk fra pres

5. Hvorfor er tekniktræning med modstander nyttig?

- A) Den gør alle valg identiske
- B) Spilleren skal time handlingen og vælge
- C) Den garanterer at ingen mister bolden
- D) Den fjerner behovet for overblik

Tal om hvorfor et svar er godt. Læs facit på svarkortet efter quizzen.

TEKNIKQUIZ · 5 SPØRGSMÅL

U13+ · Valg og pres · Runde 2/2 · Sæt ring om A, B, C eller D

Navn: _____ Dato: _____ Mine point: ____ / 5

6. Hvad er en god brug af støtte fra tredje spiller?

- A) At undgå at kigge før pasning
- B) At fjerne alle andre fra øvelsen
- C) At skabe ny pasningsvinkel og kombination
- D) At sikre at bolden aldrig må dribles

7. Hvornår kan du med fordel beskytte bolden?

- A) Når ingen modstander er i nærheden og mål er frit
- B) Når kampen er slut
- C) Når bolden ligger uden for banen
- D) Når du afventer støtte under pres

8. Hvilket princip gør en teknikøvelse gradvist mere kampnær?

- A) Kig kun på kegler
- B) Tilføj scanning, valg og aktivt pres
- C) Brug altid præcis samme retning
- D) Fjern al modstand hver gang

9. Hvad er målet med en finte i 1v1?

- A) At stå stille foran forsvareren
- B) At undgå temposkift efter finten
- C) At vise flest tricks uden at passere
- D) At flytte forsvareren og skabe en fordel

10. Hvad er den bedste måde at vurdere sin egen tekniske fremgang?

- A) Vurder kun en enkelt fejl
- B) Retest samme opgave under sammenlignelige forhold
- C) Sammenlign kun med holdets hurtigste
- D) Skift målemetode hver gang

Tal om hvorfor et svar er godt. Læs facit på svarkortet efter quizzen.

FACIT · 30 TEKNIKSPØRGSMÅL

Alle spørgsmål og svar svarer til den interaktive quiz

U6-U8 · Leg og boldglæde

- 01. D Indersiden
- 02. D Brug kontrollerede touch og kig op
- 03. C Med fodsålen
- 04. A At ændre retning med bolden
- 05. A Prøv roligt igen eller gør den lettere
- 06. D For at få flere muligheder
- 07. A Både på bolden og fremad
- 08. D Tæt på din makkers fødder
- 09. C Én angriber mod én forsvarer
- 10. D At turde øve og have det sjovt

U9-U12 · Teknik og variation

- 01. D En berøring, der fører bolden mod næste handling
- 02. B Før modtagelsen
- 03. A Et tydeligt temposkift
- 04. A Spil gennem en smal kegleport
- 05. A Modtage med foden længst fra aflevereren
- 06. A Når den skaber plads eller en fordel
- 07. C Tilføj valg eller modstanderpres
- 08. B Vis dig i en spilbar vinkel
- 09. C For at skabe afstand eller overraskelse
- 10. C At vælge og udføre passende handling

U13+ · Valg og pres

- 01. D Information om pres og muligheder
- 02. D Det afhænger af forsvarerens placering
- 03. A At få flere synlige spilretninger
- 04. A Hvis bolden skubbes ind i pres
- 05. B Spilleren skal time handlingen og vælge
- 06. C At skabe ny pasningsvinkel og kombination
- 07. D Når du afventer støtte under pres
- 08. B Tilføj scanning, valg og aktivt pres
- 09. D At flytte forsvareren og skabe en fordel
- 10. B Retest samme opgave under sammenlignelige forhold

Brug svarene til dialog. Den samme løsning behøver ikke være bedst i alle kampsituationer; teknisk kvalitet hænger også sammen med valg og pres.

MIT TEKNIKPAS · REFLEKSION

Gem dette ark og se din egen udvikling over tid

Navn:

Hold / alder:

Dato:

Jeg er stolt af, at jeg prøvede:

Det var svært, fordi:

Min bedste førsteberøring i dag:

Min bedste finte eller vending:

En makker jeg hjalp:

Den teknik jeg vil prøve næste gang:

Min næste træningsdag:

MIN HUSKEREGEL

SE → VÆLG → UDFØR → PRØV IGEN. Ros forsøg, vær nysgerrig og brug teknikken i spillet.