

FINTER · Fodboldens usynlige superkræfter

12 øvelser · 4-ugers træningsplan · Observationsark · Football IQ-quiz

Træn scanning, kropsstilling, løb uden bold, kommunikation, beslutninger, pres og timing. Øvelserne er FINTERs pædagogiske forslag; tilpas efter alder, niveau og træningsmiljø.

De 8 usynlige superkræfter

Scanning: Se dig omkring, før bolden kommer. Det handler om relevant information – ikke et bestemt antal hoveddrejninger.

Kropsstilling: En halvåben position kan gøre det lettere at se flere muligheder og spille videre.

Løb uden bold: Et løb kan trække en forsvarer væk og skabe plads, selv når løberen ikke får bolden.

Kommunikation: En kort besked inden boldmodtagelsen kan hjælpe. Mange råb samtidig kan forvirre.

Beslutninger under pres: God teknik virker bedst, når spilleren kan vælge handling efter med- og modspillere.

Pres og sikring: Den ene spiller presser; den anden gør rummet bagved mindre.

Timing og tempo: Det er ikke altid hurtigst at løbe hurtigt. Timing og temposkift afgør, hvornår pladsen opstår.

Mod efter fejl: At turde prøve igen er en færdighed, som kan styrkes i trygge træningsmiljøer.

12 træningsøvelser

1. Scan før modtagelse

Opsætning og forløb: 2-4 spillere, bold og to farvekegler. Kig over skulderen og sig farven, inden bolden modtages.

Observation: Spilleren orienterer sig før førsteberøringen.

2. Halvåben førsteberøring

Opsætning og forløb: To spillere og tre små porte. Modtag på tværs, så næste pasning kan spilles fremad.

Observation: Kropsvinkel og retning i første touch.

3. Løb der åbner rum

Opsætning og forløb: 3 mod 2 på 20 x 15 m. En angriber trækker forsvareren væk, og en anden løber ind i pladsen.

Observation: Beløn den plads, der skabes – også uden boldkontakt.

4. Tredjemandsløb

Opsætning og forløb: Tre angribere mod to forsvarere. A til B, der lægger af til C på vej frem.

Observation: Timing i forhold til afleveringen.

5. Kommunikation med mening

Opsætning og forløb: 4 mod 4. Spillere må kun give korte, hjælpsomme informationer før boldmodtagelse.

Observation: Kort besked på det rigtige tidspunkt.

6. Valg under pres

Opsætning og forløb: 3 mod 3 + to jokere. Points for at vælge pasning, vending eller udfordring efter situation.

Observation: Se alternativ før handling.

7. Find den frie spiller

Opsætning og forløb: 5 mod 3 rondo. Et point for at finde spilleren på fjerneste side efter scanning.

Observation: Overblik og temposkifte.

8. Pres og dækning

Opsætning og forløb: 2 angribere mod 2 forsvarere. Nærmeste presser; makker sikrer bagved.

Observation: Samarbejde og afstand uden bold.

9. Forudse næste aflevering

Opsætning og forløb: 4 mod 4 med små mål. Forsvarerne scorer bonuspoint for brydning efter en forudset pasning.

Observation: Læs kropsretning og muligheder.

10. Skift tempo

Opsætning og forløb: 4 mod 4. Efter fem afleveringer må holdet angribe et stort mål.

Observation: Genkend det rette øjeblik til acceleration.

11. Modtag i ryggen på pres

Opsætning og forløb: 3 mod 3 + 1 neutral. Finde rum bag modstanders første preslinje.

Observation: Orientering, vinkel, mod.

12. Fremhæv usynlig hjælp

Opsætning og forløb: 5 mod 5. Stop ved mål og spørg: Hvem skabte plads, gav besked eller dækkede?

Observation: Gør skjulte bidrag synlige.

4-ugers træningsplan

Uge 1: Orientering og førsteberøring

Arbejd med øvelser 1, 2 og 7. Afslut med 5 minutters kamp og ét spørgsmål om, hvad spilleren gjorde uden bold.

Uge 2: Rum og tredjemandsløb

Arbejd med øvelser 3, 4 og 11. Afslut med 5 minutters kamp og ét spørgsmål om, hvad spilleren gjorde uden bold.

Uge 3: Samarbejde og sikring

Arbejd med øvelser 5, 8 og 9. Afslut med 5 minutters kamp og ét spørgsmål om, hvad spilleren gjorde uden bold.

Uge 4: Beslutninger og kampoverførsel

Arbejd med øvelser 6, 10 og 12. Afslut med 5 minutters kamp og ét spørgsmål om, hvad spilleren gjorde uden bold.

Observationsark - brug efter træning eller kamp

Spiller / dato	Observeret styrke	Næste fokus
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Refleksionsspørgsmål

- Hvilken spiller gjorde en holdkammerat bedre uden selv at få bolden?
- Hvilken scanning eller kropsvinkel gjorde næste handling lettere?
- Hvornår hjalp en besked – og hvornår forstyrrede den?
- Hvordan skabte et løb plads?

- Hvilket modigt valg vil du prøve igen?

Quiz med facit

1. Hvad er formålet med scanning? Facit: B. Relevant information.
2. Hvad giver et dybdeløb uden bold? Facit: A. Plads til andre.
3. Hvad er bedst ved kommunikation? Facit: B. Præcision.
4. Hvor mange gange bør man altid scanne? Facit: C. Intet universelt antal.
5. Hvad kan en forsvarer gøre uden tackling? Facit: A. Positionering.

Mere på FINTER.dk: finter.dk/fodboldens-usynlige-superkraefter/ og finter.dk/finter/