

# FINTER - Den moderne back

Trænerark: overlap, underlap, invert, restforsvar og coaching-cues

| Situation                 | Backens valg            | Coaching-cue                   |
|---------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| Kant går ind              | Overlap                 | "Se ydersporet - tim løbet"    |
| Kant står bredt           | Underlap                | "Angrib halvrummet"            |
| Midten mangler en spiller | Invert                  | "Kom ind - åbn kroppen - scan" |
| Modsatte back er høj      | Balancér                | "Hvem sikrer boldtabet?"       |
| Boldtab                   | Recovery / counterpress | "Reager først - løb derefter"  |

## 5 spørgsmål før du løber

1. Hvem holder bredden? 2. Hvor er det frie rum? 3. Kan jeg skabe overtal centralt? 4. Hvem dækker mit rum? 5. Hvis vi mister bolden nu - hvor skal jeg være om to sekunder?

## 60-minutters pas

| Tid    | Øvelse                   | Fokus                       |
|--------|--------------------------|-----------------------------|
| 10 min | Scan & modtag indvendigt | Kropsstilling + information |
| 12 min | Overlap / underlap       | Timing + rum                |
| 12 min | 4v3 build-up             | Invert + spil gennem pres   |
| 12 min | Restforsvar 3+2          | Balance ved boldtab         |
| 14 min | Fri kamp med backbonus   | Beslutninger i kamp         |

## FINTER-princip

Se rummet -> forstå relationen -> vælg rollen -> udfør med timing -> vær klar på boldtabet.

## Vigtig pointe

Træn ikke kun faste løbemønstre. Skab øvelser, hvor backen selv skal vælge mellem overlap, underlap, invert eller balance ud fra kantens position, modstanderens pres og holdets restforsvar.