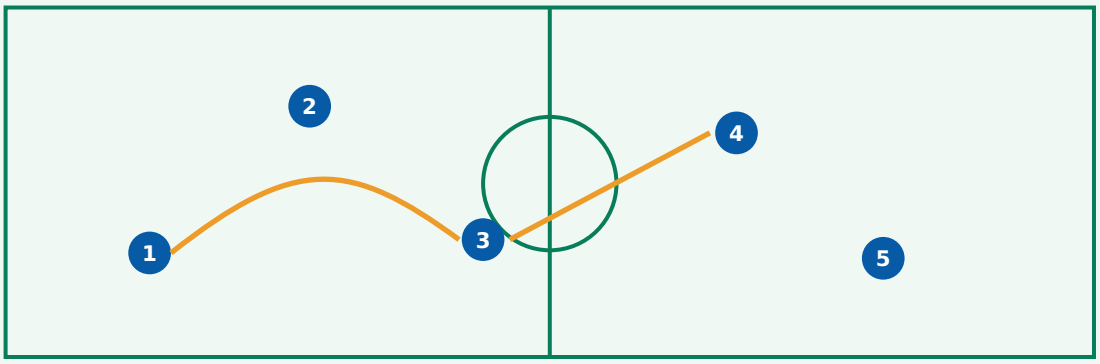
30 FODBOLDFINTER

Fra første kropsfinte til kreative 1-mod-1-løsninger

DET FÅR DU

30 finter trin for trin · 20 træningsøvelser · 3 træningsprogrammer · 4-ugers udviklingsplan · 14-dages challenge · 10 trænerdilemmaer · 15 quizspørgsmål · 3 printbare bingoplader · observationsark og trænerkort.



Pakken kan gennemføres helt uden apps eller avanceret udstyr. Alle illustrationer er originale, enkle baneillustrationer - ingen eksterne fotografier.

Kernen: Se modstanderen, vildled, skift tempo, og vælg den næste handling. Den bedste finte skaber en brugbar fordel.

Brug med: U5 til senior · træning og SFO · print på A4

Hovedartikel: https://finter.dk/mange-finter-forklaret-grundigt-med-quiz-og-bingoplader/

1 / Kom godt i gang på 5 minutter

Vælg 2-3 finter

Lad alder, erfaring og motivation styre sværhedsgraden. Vis en simpel og en lidt sværere løsning.

Skab mange gentagelser

Alle skal hurtigt i gang med hver sin bold. Undgå lange demonstrationskøer.

Byg pres på gradvist

Prøv først uden modstander, derefter passiv forsvarer og til sidst aktive 1v1-dueller.

Slut med småspil

Lad spillerne træffe egne valg mellem finte, aflevering og afslutning.

Evaluer positivt

Spørg hvad spilleren så, hvad der skete, og hvad der kan prøves næste gang.

ALDERSGUIDE (VEJLEDENDE)

U5-U7: kropsfinte, stop-start, såltræk og leg. U8-U10: skudfinte, stepover og Cruyff. U11-U13: La Croqueta, vendinger og 1v1-valg. U14-senior: effektivitet, timing, tempo og løsning under pres.

Det skal træneren se efter

Før finten	I finten	Efter finten
Orientering og afstand	Troværdig bevægelse og balance	Tempoændring + næste handling
Vælger spilleren 1v1?	Reagerer forsvareren?	Opstår der en fordel?

Redaktionel note: Finterne, øvelserne og aldersforslagene er FINTERs træningsforslag. De er ikke en standardiseret eller forskningsvalideret test.

2 / 30 finter - BEGYNDER / 1-10

01 Kropsfinte

SÅDAN: Flyt skulder og hofte mod én side; tag bolden modsat; accelerér.

BRUG: 1v1 med plads på begge sider | TIP: Overdriv ikke bevægelsen; ændr fart efter finten.

02 Stop-start

SÅDAN: Brems, lad forsvareren nærme sig, og accelerér forbi.

BRUG: Mod en medløbende forsvarer | TIP: Stop ikke så længe, at fordelen forsvinder.

03 Inderside–yderside

SÅDAN: Berør indad og straks udad med samme fod.

BRUG: I fart med et lille mellemrum | TIP: Hold to berøringer tætte.

04 Såltræk (drag back)

SÅDAN: Træk bolden tilbage med sålen, drej og spil videre.

BRUG: Når en forsvarer presser forfra | TIP: Sæt kroppen mellem bold og modstander.

05 V-finte

SÅDAN: Træk bolden skråt bagud med sålen og skub frem i ny retning.

BRUG: Tæt på en modstander | TIP: Lav en tydelig V-bevægelse.

06 Skudfinte

SÅDAN: Vis skudbevægelse, afbryd, tag bolden forbi.

BRUG: Ved en blokerende forsvarer | TIP: Bevar balance efter skudbevægelsen.

07 Afleveringsfinte

SÅDAN: Vis aflevering med blik/krop; behold bolden og før den væk.

BRUG: Når en afleveringsvej bliver lukket | TIP: Hold bolden inden for rækkevidde.

08 Ydersidecut

SÅDAN: Plant standbenet og skær bolden udad i ny retning.

BRUG: Når forsvareren løber med | TIP: Lav et kort retningsskift.

09 Indersidecut

SÅDAN: Før bolden skarpt indad med indersiden; accelerér.

BRUG: Når modstander lukker ydersiden | TIP: Løft blikket efter retningsskift.

10 Cruyff-vending

SÅDAN: Vis skud, før bolden bag standbenet med indersiden, vend.

BRUG: Med pres fra siden eller bagfra | TIP: Beskyt bolden under vending.

2 / 30 finter - ØVET / 11-20

11 Stepover

SÅDAN: Før benet rundt om bolden, flyt vægten, skub bolden modsat.

BRUG: 1v1 mod afventende forsvarer | TIP: En tydelig stepover slår ofte flere tøvende.

12 Dobbelt stepover

SÅDAN: To benbevægelser rundt om bolden; skift retning og fart.

BRUG: 1v1 med tid til at lokke | TIP: Beskyt bolden mellem bevægelser.

13 La Croqueta

SÅDAN: Flyt bolden hurtigt mellem indersiderne og forbi presset.

BRUG: I smalle rum | TIP: To hurtige kontakter og direkte acceleration.

14 Marseille-/Zidane-vending

SÅDAN: Træk bolden med én sål, rotér, tag den med den anden fod.

BRUG: Når pres kommer fra siden | TIP: Øv rotationen langsomt først.

15 Ronaldo chop

SÅDAN: Før bolden skråt bag standbenet med en hurtig skæreberøring.

BRUG: I høj fart langs kanten | TIP: Land i balance.

16 Matthews-finte

SÅDAN: Vis en berøring indad og gå straks udad med samme fod.

BRUG: Mod en forsvarer der lukker midten | TIP: Sælg den første retning.

17 Dobbelt kropsfinte

SÅDAN: Vis først én vej og så den anden; accelerér gennem åbning.

BRUG: Mod afventende forsvarer | TIP: Kig på forsvarerens vægt.

18 Sål til yderside

SÅDAN: Træk ind med sålen og skub væk med ydersiden.

BRUG: Når modstander rækker efter bolden | TIP: Hold knæene let bøjede.

19 Træk og skub

SÅDAN: Træk bolden mod kroppen og skub den frem i ny retning.

BRUG: Når der er lidt plads | TIP: Flyt kroppen med bolden.

20 Hælvending

SÅDAN: Før bolden bagud med hælen og drej efter den.

BRUG: Når du har plads bag dig | TIP: Orientér dig før den bagudrettede berøring.

2 / 30 finter - EKSPERT / 21-30

21 Elastico

SÅDAN: Før bolden udad og straks indad med samme fod i én rytme.

BRUG: Tæt 1v1 | TIP: Lær teknikken langsomt uden pres.

22 Omvendt elastico

SÅDAN: Før bolden indad og skift lynhurtigt udad med samme fod.

BRUG: Når forsvareren dækker indersiden | TIP: Øv ankelbevægelsen kontrolleret.

23 Triple stepover

SÅDAN: Lav tre flydende benbevægelser; bryd ud i ny retning.

BRUG: Mod afventende forsvarer | TIP: Undgå unødige bevægelser i kamp.

24 Hocus pocus

SÅDAN: Før bolden bag standbenet og skift hurtigt kontaktflade og retning.

BRUG: Teknisk udfordring i lavt tempo | TIP: Brug først et sikkert teknikområde.

25 Rainbow flick

SÅDAN: Rul og løft bolden mellem fødderne over dig; få kontrol igen.

BRUG: Kreativ teknikleg uden nærkontakt | TIP: Sørg for plads og undgå spark tæt på andre.

26 Okocha-inspireret kombination

SÅDAN: Kombinér stepover, skulderfinte og eksplosivt udbrud.

BRUG: Fri 1v1 | TIP: Fokuser på forsvarerens reaktion.

27 Neymar-inspireret kombination

SÅDAN: Lav en kropsfinte fulgt af hurtig skæreberøring.

BRUG: Kreative dueller | TIP: Vælg en brugbar, ikke blot flot, løsning.

28 Messi-inspireret retningsskift

SÅDAN: Små berøringer, vægtskift og pludselig acceleration.

BRUG: Tæt mellem modstandere | TIP: Hold hovedet oppe mellem kontakter.

29 Ronaldo-inspireret kombination

SÅDAN: Stepover, skudfinte og acceleration i én sekvens.

BRUG: Kant 1v1 | TIP: Stop kombinationen når åbningen opstår.

30 Egen signaturfinte

SÅDAN: Vælg to teknikker, kombiner dem og afprøv mod en forsvarer.

BRUG: Friteknik med småspil | TIP: Forklar hvorfor den virkede eller ikke virkede.

3 / 20 øvelser - nr. 1-5

01 Finteporte | U5–U10 | 4–16 spillere | 10 min.

OPSTILLING & FORLØB: Lav fire porte i to farver. Dribl til en valgfri port, lav kropsfinte og fortsæt gennem en anden.

COACHING: Løft blikket og skift fart.

VARIATION: Udskift port med passiv forsvarer.

02 Stop–start-jagt | U5–U10 | 6–16 spillere | 10 min.

OPSTILLING & FORLØB: Spillere dribler med bold i feltet; på signal bremses, derpå accelereres til en fri zone.

COACHING: Hold afstand og hav bolden tæt.

VARIATION: Lad farvesignal styre retningen.

03 Finte og sprint | U7–senior | 4–16 spillere | 10 min.

OPSTILLING & FORLØB: En finte ved kegle efterfølges af fem meters acceleration. Arbejd i parallelle baner.

COACHING: Tempoændring efter finten.

VARIATION: Skift fra kegle til passiv forsvarer.

04 Kropsfinte 1v1 | U6–senior | 4–12 spillere | 12 min.

OPSTILLING & FORLØB: Spil 1v1 i 10×15 m mod to små mål. En ny duel starter straks efter scoring.

COACHING: Se hvor forsvareren lægger vægten.

VARIATION: Juster banebredde.

05 Cruyff under pres | U8–senior | 4–12 spillere | 12 min.

OPSTILLING & FORLØB: Modtag med forsvarer på siden; vis aflevering og vend bag standbenet til fri zone.

COACHING: Beskyt bolden under vending.

VARIATION: Skift forsvareren fra passiv til aktiv.

3 / 20 øvelser - nr. 6-10

06 Stepover til mål | U8–senior | 4–12 spillere | 12 min.

OPSTILLING & FORLØB: Angriber laver højst én stepover og forsøger at afslutte. Forsvarer øger gradvist presset.

COACHING: Timing før finten.

VARIATION: Tilføj støtteperson.

07 Fintememory | U6–U12 | 6–16 spillere | 10 min.

OPSTILLING & FORLØB: Træner viser en finte, spilleren gentager og finder næste station.

COACHING: Giv plads til egen rytme.

VARIATION: Spillerne vælger egen finte.

08 Fintebingo på banen | U6–senior | 6–24 spillere | 15 min.

OPSTILLING & FORLØB: Giv hver spiller bingoplade; udfør finter ved stationer, markér ruder når forsøgt.

COACHING: Ros forsøg frem for perfektion.

VARIATION: Brug holdbingo.

09 To mål 1v1 | U8–senior | 4–12 spillere | 12 min.

OPSTILLING & FORLØB: Angriber vælger mellem to mål; forsvareren skal reagere på retning.

COACHING: Finten skal skabe fordel.

VARIATION: Tilføj tidsgrænse.

10 Træk og drej | U7–U12 | 4–12 spillere | 10 min.

OPSTILLING & FORLØB: Dribl mod kegle, træk bolden tilbage og vend 90 eller 180 grader.

COACHING: Arbejd på begge fødder.

VARIATION: Tilføj pres bagfra.

3 / 20 øvelser - nr. 11-15

11 La Croqueta-bane | U10–senior | 4–12 spillere | 12 min.

OPSTILLING & FORLØB: Passér en smal passage med to hurtige indersideberøringer.

COACHING: Timing og kontrol.

VARIATION: Tilføj en passiv forsvarer.

12 1v1 med støtte | U9–senior | 6–12 spillere | 14 min.

OPSTILLING & FORLØB: Angriberen kan drible forbi eller spille støtte og få bolden retur.

COACHING: Læs om aflevering eller finte er bedst.

VARIATION: Begræns støtteperson til én berøring.

13 3v3 kreativt spil | U7–senior | 6–12 spillere | 15 min.

OPSTILLING & FORLØB: Spil 3v3 på flere baner med frie valg; kort refleksion efter hver runde.

COACHING: Spil videre efter finten.

VARIATION: Tilføj 4 små mål.

14 4v4 med fire mål | U9–senior | 8–16 spillere | 15 min.

OPSTILLING & FORLØB: To mål i hver ende, spil 4v4 og søg åbne veje.

COACHING: Se modstander og rum.

VARIATION: Tilføj joker.

15 Finte og afslutning | U8–senior | 4–12 spillere | 12 min.

OPSTILLING & FORLØB: Spiller modtager bold, udfordrer en forsvarer og afslutter mod mål.

COACHING: Afslut når pladsen opstår.

VARIATION: Tilføj en anden angriber.

3 / 20 øvelser - nr. 16-20

16 Såltræk under pres | U9–senior | 4–12 spillere | 12 min.

OPSTILLING & FORLØB: 2v2 i smalt felt; boldholder vender væk med sål og finder en fri medspiller.

COACHING: Krop mellem bold og pres.

VARIATION: Skift feltstørrelse.

17 Reaktionsdribling | U8–senior | 6–16 spillere | 10 min.

OPSTILLING & FORLØB: Træner viser farve; boldholder skal orientere sig og finde tilsvarende åbning.

COACHING: Se op før retningsskift.

VARIATION: Lad medspiller vise signal.

18 Kombinér to finter | U10–senior | 4–12 spillere | 12 min.

OPSTILLING & FORLØB: Spillere vælger to finter og prøver dem i rækkefølge mod passiv forsvarer.

COACHING: Undgå overkomplicering.

VARIATION: Gør forsvareren aktiv.

19 Finte og genpres | U10–senior | 6–16 spillere | 15 min.

OPSTILLING & FORLØB: Spil 3v3; mistes bolden efter et dribleforsøg, reagerer holdet samlet.

COACHING: Ingen skældud ved fejl.

VARIATION: Tilføj ekstra overgangsmål.

20 FINTER-fintefinale | U8–senior | 6–20 spillere | 20 min.

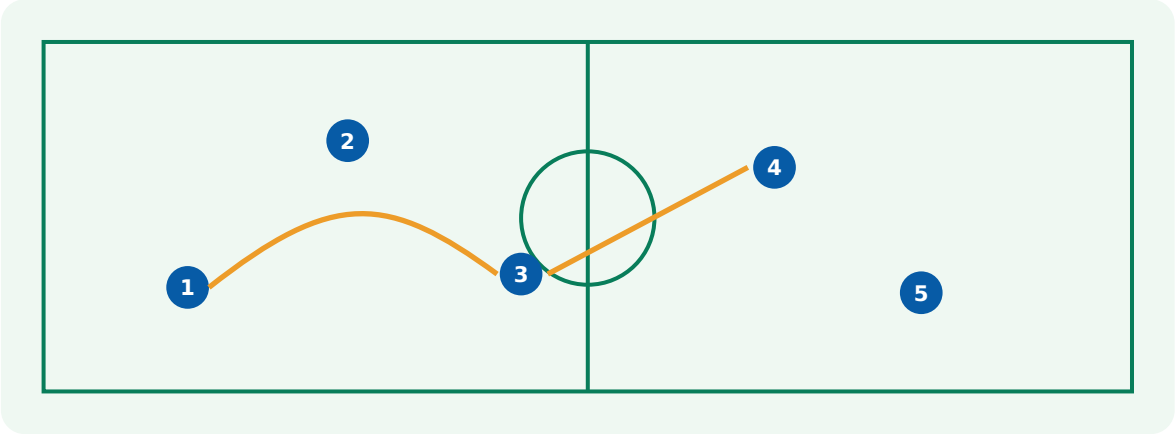
OPSTILLING & FORLØB: Afslut med 3v3 eller 4v4, hvor dribling er ét af flere gode valg.

COACHING: Ros gode beslutninger – også afleveringer.

VARIATION: Spillere vælger næste regel.

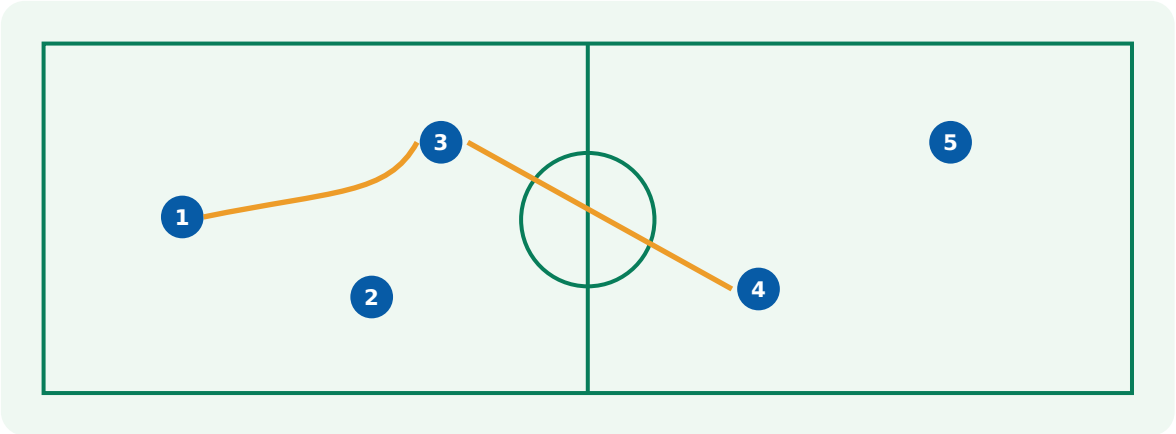
4 / Øvelser tegnet på banen

1v1 mod to små mål



Organisering: Lav flere baner på ca. 10 x 15 meter. Angriberen kan vælge højre eller venstre mål. Start hurtigt en ny duel. Finten er ét værktøj - afleveringen er ikke relevant her, men valget af gennembrudsside er.

3v3 med fokus på finter og næste handling



Organisering: Små hold, få afbrydelser, mange boldberøringer. Spørg efter 3-4 minutters spil: "Hvad fik din forsvarer til at flytte sig?" Brug derefter næste runde til at afprøve ideen.

TILPASNING

Hvis nogle spillere har svært ved at komme i gang: større baner, roligere forsvarere og korte runder.
Hvis opgaven er for nem: mindre rum, aktive forsvarere eller hurtigere omstilling.

5 / 3 træningsprogrammer

45 minutter · U5–U8

Tid	Aktivitet
10 min.	Boldleg med finteporte
10 min.	Stop–start og kropsfinte
10 min.	1v1 på to små mål
13 min.	3v3 småspil
2 min.	Spillernes egen evaluering

60 minutter · U9–U12

Tid	Aktivitet
10 min.	Opvarmning med bold
12 min.	Stepover og Cruyff med progression
13 min.	1v1 med støtte
20 min.	3v3/4v4 kreativ kamp
5 min.	Refleksion

90 minutter · U13–senior

Tid	Aktivitet
15 min.	Dynamisk boldopvarmning
15 min.	La Croqueta, vendinger og finter
20 min.	1v1/2v2 med aktivt pres
20 min.	4v4 med fire mål
15 min.	Kamp med frie beslutninger
5 min.	Evaluering

PRAKTISK TRÆNERNOTE

Fordel spillerne på flere parallelle baner. Ved 12 spillere er tre 2v2-baner eller to 3v3-baner ofte mere aktivitetsrige end én stor kamp. Justér efter målet for træningen.

6 / 4-ugers udviklingsplan

Uge	Fokus	Indhold	Kig efter
1	Boldkontrol og mod	Kropsfinte, stop-start, såltræk	Tør spilleren prøve?
2	Timing og acceleration	Stepover, skudfinte og 1v1	Kommer tempoændringen?
3	Pres og beslutninger	1v1 med støtte, 3v3	Ser spilleren flere muligheder?
4	Overfør til småspil	3v3, 4v4, fintefinale	Vælger spilleren en nyttig løsning?

7 / 14-dages FINTER-fintechallenge

☐ Dag 01 Kropsfinte på begge sider

☐ Dag 02 Stop–start med bold

☐ Dag 03 Inderside–yderside

☐ Dag 04 Såltræk og vending

☐ Dag 05 Cruyff-vending

☐ Dag 06 1v1 mod ven eller kegle

☐ Dag 07 Gentag dine tre favoritter

☐ Dag 08 Stepover og acceleration

☐ Dag 09 Skudfinte

☐ Dag 10 La Croqueta i snævert felt

☐ Dag 11 Kombinér to finter

☐ Dag 12 Spil 2v2 eller 3v3

☐ Dag 13 Brug en finte i småspil

☐ Dag 14 Vælg næste udviklingsmål

PRINCIP

Der er ingen krav om at kunne alle finter. Vælg gerne en lettere løsning og sæt kryds, når du har forsøgt. Hold pauser og tilpas aktiviteten til barnets lyst og energiniveau.

8 / Print: Spillerens udviklingsark

Spiller: _____ Dato: _____

Hold: _____ Fokusfinte: _____

☐ Jeg turde prøve en finte - også da den ikke lykkedes.

☐ Jeg orienterede mig før min beslutning.

☐ Jeg ændrede tempo efter finten.

☐ Jeg valgte en aflevering, da en medspiller stod bedre.

☐ Jeg øvede med begge fødder.

☐ Jeg reagerede efter et boldtab.

Det lykkedes særligt godt:

_____

_____

Det vil jeg prøve anderledes næste gang:

_____

_____

Trænerens positive observation:

_____

_____

9 / 10 trænerdilemmaer med refleksion

01 Spilleren mister ofte bolden

Hvordan roser du modet og hjælper med valget af tidspunkt?

MULIG COACHINGVINKEL: Ros modet, men tal også om rum og risiko.

02 Én spiller dribler hele tiden

Hvornår vil en aflevering skabe en bedre fordel?

MULIG COACHINGVINKEL: Skab spil hvor dribling og aflevering begge kan lykkes.

03 En spiller tør ikke udfordre

Hvordan gør du duellen mere tryg uden at fjerne udfordringen?

MULIG COACHINGVINKEL: Begynd med passivt pres og byg op.

04 Nogle spillere kan finterne hurtigere

Hvordan giver du alle passende modstand og succesoplevelser?

MULIG COACHINGVINKEL: Tilpas øvelsen i stedet for at dele børn op efter faste etiketter.

05 Holdet vil kun spille kamp

Hvordan indbygger du finter i 1v1 og 3v3?

MULIG COACHINGVINKEL: Brug småspil som selve læringsrammen.

06 Finte i eget straffesparksfelt

Hvordan taler I om risiko uden at straffe kreativitet?

MULIG COACHINGVINKEL: Drøft risiko og alternativer uden skældud.

07 Forældre råber “spil!” hver gang

Hvordan forklarer du udviklingsmålet på en venlig måde?

MULIG COACHINGVINKEL: Forklar forældre, at mislykkede forsøg kan høre til læringen.

08 En flot finte mislykkes

Hvad kan spilleren lære om timing og næste handling?

MULIG COACHINGVINKEL: Undersøg timing, forsvarerens placering og næste handling.

09 Du har kun én træner til 20 spillere

Hvordan organiserer du fire små baner med få stop?

MULIG COACHINGVINKEL: Fordel spillerne på små baner med enkle regler.

10 Træneren vil måle alle finter

Hvordan bevarer I fokus på læring frem for ranglister?

MULIG COACHINGVINKEL: Brug observationer som samtalestarter frem for rangliste.

10 / FINTER FINTEBINGO 3 x 3

Sæt kryds efter et forsøg. En række, kolonne eller diagonal giver BINGO. Brug gerne som holdaktivitet.

Kropsfinte	**Stop-start**	**Inderside-yderside**
Såltræk (drag back)	**V-finte**	**Skudfinte**
Afleveringsfinte	**Ydersidecut**	**Indersidecut**

Navn: _____ Hold: _____

Personligt fokus: _____

10 / FINTER FINTEBINGO 4 x 4

Sæt kryds efter et forsøg. En række, kolonne eller diagonal giver BINGO. Brug gerne som holdaktivitet.

Kropsfinte	**Stop-start**	**Inderside–yderside**	**Såltræk (drag back)**
V-finte	**Skudfinte**	**Afleveringsfinte**	**Ydersidecut**
Indersidecut	**Cruyff-vending**	**Stepover**	**Dobbelt stepover**
La Croqueta	**Marseille-/Zidane-vending**	**Ronaldo chop**	**Matthews-finte**

Navn: _____ Hold: _____

Personligt fokus: _____

10 / FINTER FINTEBINGO 5 x 5

Sæt kryds efter et forsøg. En række, kolonne eller diagonal giver BINGO. Brug gerne som holdaktivitet.

Kropsfinte	**Stop-start**	**Inderside-yderside**	**Såltræk (drag back)**	**V-finte**
Skudfinte	**Afleveringsfinte**	**Ydersidecut**	**Indersidecut**	**Cruyff-vending**
Stepover	**Dobbelt stepover**	**La Croqueta**	**Marseille-/Zidane-vending**	**Ronaldo chop**
Matthews-finte	**Dobbelt kropsfinte**	**Sål til yderside**	**Træk og skub**	**Hælvending**
Elastico	**Omvendt elastico**	**Triple stepover**	**Hocus pocus**	**Rainbow flick**

Navn: _____ Hold: _____

Personligt fokus: _____

11 / Quiz: 15 spørgsmål

Sæt én ring om det svar, du mener er rigtigt. Facit findes på sidste side.

01 Hvad er vigtigst efter en vellykket finte?

1) At stoppe 2) At udnytte pladsen 3) At se på træneren

02 Hvad er en kropsfinte?

1) Et vægtskift som vildleder 2) Et hårdt skud 3) Et indkast

03 Hvornår er drag back nyttig?

1) Ved pres og behov for vending 2) Kun ved hjørnespark 3) Kun ved målspark

04 Hvad er en stepover?

1) Bolden sparkes op 2) Benet føres rundt om bolden 3) Bolden gribes

05 Hvad gør en Cruyff-vending?

1) Vender væk fra en forventet aflevering eller skud 2) Starter et indkast 3) Hjælper kun ved hovedstød

06 Hvad er La Croqueta?

1) To hurtige indersideberøringer 2) Tre hop uden bold 3) En lang aflevering

07 Hvorfor træne 1v1?

1) For at få realistiske beslutninger 2) For at fjerne modstandere 3) For at undgå fejl

08 Hvad betyder timing?

1) At vælge rette øjeblik 2) At løbe hele tiden 3) At drible langsomt hele kampen

09 Hvad er bedst i børnefodbold?

1) At undgå alle boldtab 2) At skabe plads til læring og mod 3) Kun at tælle finter

10 Hvad kan gøre en finte mere effektiv?

1) En tempoændring 2) At se på bolden hele tiden 3) At stå stille efter finten

11 Hvorfor kan det være smart at aflevere i stedet for at drible?

1) Fordi en medspiller kan være bedre placeret 2) Fordi en finte er forbudt 3) Fordi bolden skal væk

12 Hvad er elastico?

1) Retningsskift med samme fod 2) Målmandens kast 3) En tackling

13 Hvordan øves en svær finte bedst?

1) Med gradvist pres 2) Kun i kamp 3) Uden gentagelser

14 Hvad kan man gøre efter mislykket dribling?

1) Reagere og hjælpe holdet 2) Gå ud af banen 3) Stoppe med at spille

15 Hvad skal en finte gøre i kamp?

1) Skabe en brugbar fordel 2) Altid imponere tilskuere 3) Altid bestå af tre tricks

12 / Quizfacit og trænerens afslutning

01. 2) At udnytte pladsen

02. 1) Et vægtskift som vildleder

03. 1) Ved pres og behov for vending

04. 2) Benet føres rundt om bolden

05. 1) Vender væk fra en forventet aflevering eller skud

06. 1) To hurtige indersideberøringer

07. 1) For at få realistiske beslutninger

08. 1) At vælge rette øjeblik

09. 2) At skabe plads til læring og mod

10. 1) En tempoændring

11. 1) Fordi en medspiller kan være bedre placeret

12. 1) Retningsskift med samme fod

13. 1) Med gradvist pres

14. 1) Reagere og hjælpe holdet

15. 1) Skabe en brugbar fordel

3 SPØRGSMÅL TIL DEN SIDSTE SAMLING

1. Hvornår fik du en modstander til at flytte sig? 2. Hvornår var en aflevering bedre end en finte? 3. Hvad vil du afprøve næste gang?

Kilder og rettigheder

FINTER.dk: https://finter.dk/mange-finter-forklaret-grundigt-med-quiz-og-bingoplader/

Dette er FINTERs redaktionelle træningsmateriale. Fintenavne kan variere. Øvelser, coachingforslag og quiz er ikke en videnskabeligt valideret vurdering af spillernes niveau.

Illustrationer er egenproducerede, skematiske baneplaner. Ingen eksterne fotografier indgår i denne PDF.