



DOKUMENTATION



Göteborgs Fotbollförbund



INSPIRATIONSKURS

FINTEKNIK

Lisebergshallen

Söndagen den 3 februari 2013

ARRANGÖR:

Göteborgs Fotbollförbund
och Fotboll 2000

Fotboll2000

Odonvägen 42, 437 31 Lindome - Tel: 031-992296 - Mobil: 0709-20 99 87 - Pg: 940961-6
Org.nr: 969616-9029 - www.fotboll2000.se - kontakt@fotboll2000.se

PROGRAM

09.00-10.00	Teori 1 – Presentation Fotboll 2000, teori Finteknik; dribblingar, finter & vändningar.
10.00-12.00	Praktik 1 - Finteknik; dribblingar, finter & vändningar emot barn.
12.00-12.45	Lunch
12.45-13.45	Teori 2 – Fotbollens helhet, sista 1/3-delen samt skapa Illusionister
13.45-15.30	Praktik 2 – Finteknik; dribblingar, finter & vändningar emot ungdomar.
15.30	Avslutning



Instruktörer: *Conny Winge, Fotboll2000*
 Johan Nexborn, Fotboll2000

Övningsteori

DRIBBLINGAR

LEDTRÅDAR

- Håll bollen nära fötterna!
- Använd vrist & utsida när du dribblar i hög fart!
- Upp med blicken!
- Välj anpassad fart & riktning beroende situation!
- Utför gärna finter och avledande rörelser under dribblingen!

ILLUSIONISTENS TRICKS

- Kan göra riktningsförändringar i höga farter med full bollkontroll.
- Kan göra kraftfulla tempoväxlingar och avledande aktioner för att få motståndet ur balans.
- Kan anpassa dribblingssätt (se Illusionens sex kategorier) efter situation med hjälp av sitt spelsinne.
- Har förmågan att ha blicken konstant uppe under dribblingen för att möjliggöra ett effektivt beslutstagande i nästkommande situation.

Övningspraktik

DRIBBLINGAR BARN

1. Maxdribbling; DEMO

- "Maxdribbling emot mål" - Varje spelare har varsin boll och placerar sig på led vid kona. Spelarna dribblar mot nästa kona när de själva tycker.. GLÖM INTE:
 - Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.



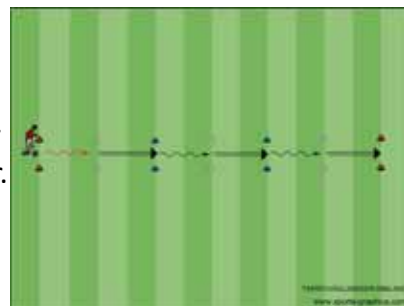
2. Ormdribbling; DEMO

- Lägg ut X antal konor på rad med ca 1-2m emellan i ett slalom-mönster. Varje spelare har varsin boll och dribblar nu slalom emellan konorna. GLÖM INTE:
 - Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.
 - Justera svårighetsgraden genom exempelvis att spelarna skall dribbla med endast en fot, endast dribbla med utsidan o.s.v



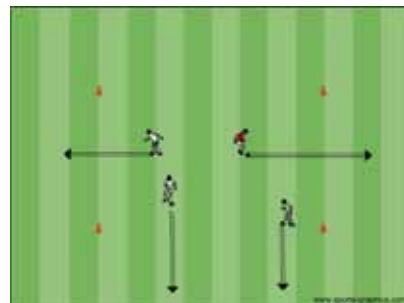
3. Tempoväxlingsdribbling; DEMO

- Lägg ut X antal konor på rad med lite olika avstånd emellan emellan. Varje spelare har varsin boll och dribblar enligt utsatt mönster vilket innebär att du som ledare bestämmer att mellan vissa konor skall du tempoväxla upp och mellan andra skall du tempoväxla ner. GLÖM INTE:
 - Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.
 - Justera svårighetsgraden genom exempelvis att spelarna skall dribbla med endast en fot.



4. Dribblingar i yta, DEMO/TEST

- Lägg ut en yta på ca 10x15m beroende på antal spelare. Varje spelare har varsin boll och driver i mönstrena ormdribbling samt tempoväxlingsdribbling i ytan. D.v.s. i lågt tempo dribblar de ormdribblingen och när det öppnar sig en liten yta tempoväxlar de med bollen in i denna yta. Lägg på att ledare ex. håller upp en arm så skall spelarna maxdribbla mot givet håll.
 - Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.
 - Justera svårighetsgraden genom exempelvis att öka antal sätt att dribbla bollen.



6. 1, 2, 3, Rött Ljus; LEK

- Varje spelare har varsin boll och står på kortsidan i en yta (ca 20 x 25m) på den andra kortsidan står en spelare/instruktör (lekledaren) utan boll med ryggen åt spelarna. Leken startar med att "lekledaren" ropar 1, 2, 3 och då skall spelarna driva emot andra kortsidan och "lekledaren". Efter "lekledaren" räknat till 3, vänder denne sig om och säger RÖTT LJUS och då skall spelarna redan stå stilla. De spelare som fortfarande rör sig efter RÖTT LJUS är tvungna att börja om från början medan spelarna som står stilla får börja där de står i nästa omgång. Första spelaren som är över på andra sidan har vunnit. **GLÖM INTE:**

- Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.
- Justera svårighetsgraden genom exempelvis att man använder visuella intryck istället som att "lekledaren" har tre nivåer på armarna. Detta gör att spelarna måste hålla upp blicken för att se vad som händer och kan inte förlita sig på sin hörsel.



5



Övningsteori

FINTER

LEDTRÅDAR

- Ha bollen intill fötterna!
- Håll blicken uppe för att få överblick!
- Använd gärna farten som hjälpmedel!
- Ryck för att komma ifrån efter finten!
- Var lurig för att få motståndare ur balans!

ILLUSIONISTENS TRICKS

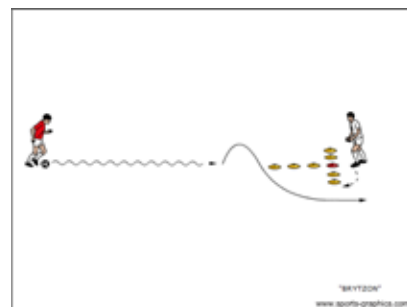
- Kan utföra finter både till höger och vänster samt med båda fötterna.
- Övriga motståndarna genom att vara riktigt lurig. Finter förstärks med utfall och avledande handlingar.
- Har en repertoar av finter som effektivt kan tillämpas då motståndare angriper från olika vinklar.

Övningspraktik

FINTER BARN

1. Brytzone; DEMO

- Ett pedagogiskt hjälpmedel för att hjälpa spelare att lära sig att man är tvungen att ta sig runt sin motspelare och inte dribbla snävt runt sin försvarare.



2. Finter mot brytzone (4-6 spelare); DEMO

- Lägg ut fem konor enligt brytzone modellen (se ovan). Spelarna delar sig på två delar och placerar sig mitt emot varandra med "brytzone" emellan dem. En spelare ur varje grupp driver in emot brytzone, väl vid brytzone utför bägge spelare samma fint och går ex. till höger (träna även på att gå även till vänster) vilket gör att de inte kommer att krocka. Vi gjorde kropps fint, dubbel överstegs fint samt klassisk skottfint. **GLÖM INTE:**
 - Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.

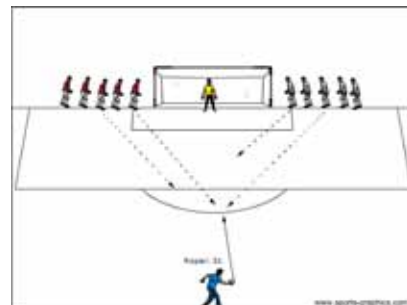
3. Finter i kolonn (2 spelare); TEST

- Lägg ut två konor ca 20-25m emellan. En spelare placerar sig vid varje kona en av dessa spelare har boll. Bollhållare börjar med att utmana försvararen. Försvararen är en s.k. "teaterförsvarare" och låter anfallaren finta sig förbi. När bollhållaren fintat sig förbi dribblar denne mot konan där denne vänder och slår en passning till försvararen som löpt till den andra konan. Spelarna byter roller och därefter rullar övningen på, **GLÖM INTE:**
 - Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.
 - Justera svårighetsgraden genom exempelvis att försvararen agerar mer eller att bollhållaren skall utföra svårare finter.



4. Stolparna (2 lag); LEK/PLAY

- Dela upp spelarna i 2 lag och en målvakt i mål. Ett lag placerar sig på led vid vänster stolpen och det andra laget placerar sig på led vid höger stolpen. Tränaren står ca 16-20 m ifrån målet. Tränaren ropar upp ett nummer (laget blir numrerat från 1 och vidare. Nr.1 är närmast stolpen nr.2 nästa spelare o.s.v.) ex. Nr.3 detta innebär att båda lagens spelare som har nr. 3 rycker upp och får kämpa om en boll av tränaren. Det gäller nu att använda finter för att ta sig förbi, ifrån eller att köpa tid för att få på ett bra skott mot mål. Efter att anslaget är slut ställer sig båda spelare sist i sitt led.
 - Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.
 - Justera svårighetsgraden genom exempelvis att tränaren ropar nr.23 vilket innebär att spelare nr. 2 & 3 i varje lag skall löpa ut d.v.s. 2 vs. 2



Övningsteori

VÄNDNINGAR

LEDTRÅDAR

- Titta över axeln!
- Täck bollen!
- Ha en låg tyngdpunkt för bra balans.

ILLUSIONISTENS TRICKS

- Kan i en och samma rörelse vända upp med bollen med bra balans och full bollkontroll.
- Kan finta i samband med vändningen för att vinna fördel då motståndare är nära.

Övningspraktik

VÄNDNINGAR BARN

1. Vändningar i kolonn (3 spelare); TEST

- **DRIBBLING;** Lägg ut två konor ca 20-25m emellan. En spelare placerar sig vid varje kona och den tredje spelaren placerar sig mellan konorna enligt bilden. En av spelarna vid konorna är bollhållare och dribblar in mot spelaren i mitten som agerar teaterförsvarare. Bollhållaren utför en vändning i dribbling och dribblar ner mot sin start kona igen väl där utförs samma vändning och sedan passas bollen över till andra konan. Nu blir förre bollhållaren försvarare. **GLÖM INTE:**



- Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.
- Justera svårighetsgraden genom exempelvis att försvararen agerar mer eller att bollhållaren skall utföra svårare vändningar.

- **MOTTAGNING;** Organisation enligt ovan. En av spelarna vid konorna är bollhållare och slår en passning mot spelaren mellan konorna samtidigt som detta händer springer den tredje spelaren fram bakom den nya bollhållaren och agerar "teaterförsvarare". Det gäller nu för den nya bollhållaren att vända bort försvararen och driva emot den tomma konan. Väl vid den tomma konan vänder bollhållaren. Nu blir den föregående "teaterförsvararen" anfallsspelare. Därefter flyter övningen på. **GLÖM INTE:**



- Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.

2. Stolparna omvänt (2 lag); LEK/PLAY

- **DRIBBLING;** Dela upp spelarna i 2 lag och en målvakt i mål. Ett lag placerar sig på led ca 5m bakom tränaren och det andra laget placerar sig på led ca 5m ifrån tränaren närmare mål. Tränaren står ca 16-20 m ifrån målet. Tränaren slår en passning till laget närmast mål och spelaren där skall driva emot tränaren och utföra en vändning vid tränaren. När bollhållaren gjort vändningen får lag nummer två löpa efter för att försöka ta bollen. Efter att anfallet är slut ställer sig båda spelare sist i sitt led.



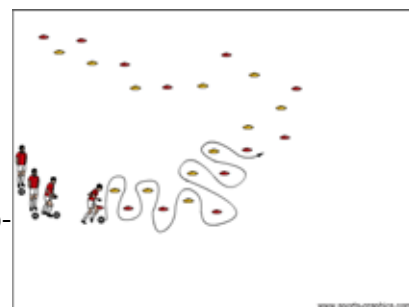
- **MOTTAGNING;** Samma organisation som ovan. Tränaren slår en passning till laget närmast mål och spelaren där skall utföra en given vändning. När bollhållaren tagit emot bollen får lag nummer två löpa efter för att försöka ta bollen. Efter att anfallet är slut ställer sig båda spelare sist i sitt led.
- Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.

Övningspraktik

DRIBBLINGAR UNGDOM

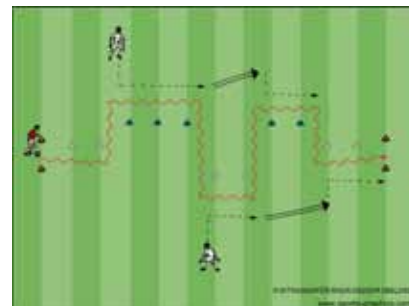
1. Dribblingar i krokig bana; DEMO

- Lägg ut X antal konor i med ca två fötter mellan varje kona detta i en krokig bana. Spelarna skall nu ta sig igenom denna bana så snabbt som möjligt. **GLÖM INTE:**
 - Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.
 - Gör övningen svårare genom att begränsa sättet att dribbla igenom banan ex. bara höger fot el. bara yttersidor.



2. Vinkeldribbling; TEST

- Lägg ut X antal konor i mönster som på bilden bredvid. Spelarna går ihop 3&3 med en boll. Två av spelarna skall agera försvarsspelare och en skall dribbla i ytan. Bollhållaren skall göra skarpa svängar. Försvararna agerar så verkligt som möjligt utan att ta bollen. Byter bollhållare efter hand. **GLÖM INTE:**
 - Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.



3. Rotationsdribbling; TEST

- Lägg ut X antal konor i samma mönster som på bilden bredvid. Spelarna går ihop 3&3 med en boll. Två av spelarna agerar försvarsspelare och en skall dribbla i ytan. Bollhållaren driver mot tom yta (röd kona) medan försvarsspelarna skall försöka stänga ytan. Roterar bort försvararen med insida eller utsidan. **GLÖM INTE:**
 - Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.



4. Sumodribbling; TEST

- Lägg ut en yta på ca 7x15m Spelarna går ihop 2&2 med en boll. En agerar anfallsspelare och en agerar teaterförsvarare. Anfallsspelaren skall i olika dribblingar/finter/vändningar förflytta försvarsspelaren bakåt, framåt, höger och vänster. Anfallsspelaren skall ta sig rakt igenom ytan dock inte så snabbt som möjligt. **GLÖM INTE:**
 - Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.
 - Justera svårighetsgraden genom exempelvis att öka antal sätt att dribbla bollen.

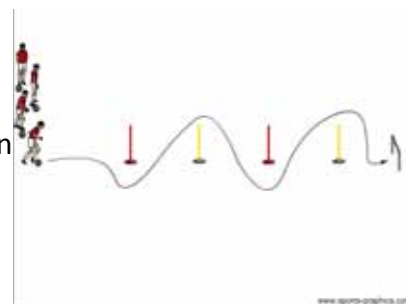


Övningspraktik

FINTER UNGDOM

1. Seriefinter; DEMO

- Ett pedagogiskt hjälpmedel för att hjälpa spelare att lära sig att bryta förprogrammerade rörelsemönster; Lägga ut en slalombana ca 3-4m mellan konor/käppar/gula gubbar. Varje spelare har varsin boll. Spelaren utmanar första hindret utför en fint och utmanar sedan nästa hinder och utför där en annan fint detta fortsätter spelaren med till denne är igenom. Börja enkelt med endast en fint som skall utföras därefter två finter som skall utföras o.s.v. **GLÖM INTE:**



- Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.
- Justera svårighetsgraden genom att bollhållaren skall utföra svårare finter eller olika finter vid varje hinder.

2. Finter i triangel (3 spelare); TEST

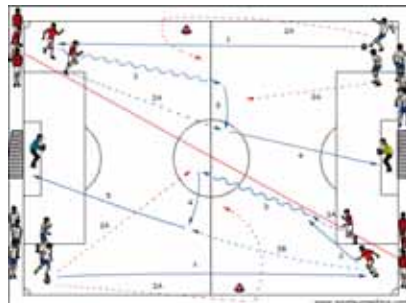
- Lägg ut en triangel på ca 20 x 15 x 15m. Bollhållare startar övningen genom att dribbla längs med basen av triangeln, "teaterförsvaren" låtsas att stänga den tomma ytan och bollhållaren finter och driver upp emot och runt konan för att slå en passning till medspelare. Den nya bollhållaren driver nu som innan längs med basen av triangeln och den före detta bollhållaren har nu blivit "teaterförsvare". **GLÖM INTE:**



- Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.
- Justera svårighetsgraden genom exempelvis att försvararen agerar mer eller att bollhållaren skall utföra svårare finter.

3. Spel 2vs1 el. 2vs2; PLAY

- Lägg ut en konrad från ena hörnan snett över planen till andra sidans hörna (se bild bredvid) dela upp spelarna i två lag. Ett lag agerar försvarare och ett lag agerar anfallsspelare. Försvararna delar upp sig i två grupper varav ena gruppen placerar sig vid ena målets höger stolpe och den andra gruppen vid andra målets höger stolpe, bägge grupper har bollar. Anfallarna delar även de upp sig i två delar som placerar sig vid toppen av de två trianglarna som blivit av konraden. Försvararna slår samtidigt en boll upp mot anfallarna. Två anfallare tar med bollen och anfaller mot den försvararen som slog upp bollen. Använd finterna för att ta sig förbi, vinna tid eller ta sig ifrån. **GLÖM INTE:**



- Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.
- Lägg till ytterligare en försvarare så att det blir 2vs2 läge.

Övningspraktik

VÄNDNINGAR UNGDOM

1. Vändningar i romb (4 spelare); TEST

- “Vändningar i dribbling” - Lägg ut en romb ca 20 x 20m. Två spelare placerar sig vid konan längst ned och en av dem är bollhållare, se bild. Ytterligare två spelare placerar sig vid konan till vänster och höger medan konan längst upp är tom. Bollhållare driver emot spelaren till vänster som agerar “teaterförsvare” väl här vänder bollhållaren i dribblingen och dribblar rakt över emot spelaren till höger och väl här vänder bollhållaren i dribblingen och dribblar upp emot den tomma konan. Vid den tomma konan passas bollen ned till startkonan samtidigt som alla som har agerat “teaterförsvare” flyttar sig en kona ner emot startkonan. GLÖM INTE:
 - Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.
 - Justera svårighetsgraden genom exempelvis att försvararen agerar mer eller att bollhållaren skall utföra svårare vändningar.



- “Vändningar i med-mottagning” - Spelarna placerar sig på varsin kona förutom att konan till vänster är tom och att spelaren som skulle stå där ställer sig i mitten istället (se bild). Bollhållare är spelaren längst ned i bild. Bollhållare slår en passning till spelaren i mitten som blir pressad av spelaren längst upp som agerar “teaterförsvare”, den nya bollhållaren vänder bort “teaterförsvaren” och driver rakt fram mot den konan “teaterförsvaren” kom ifrån, väl vid denna kona slås en passning till spelaren som inte medverkat i vändningen. “Teaterförsvaren” står kvar i mitten och kommer bli ny anfallsspelare medan spelaren som slog den inledande passningen löper ett steg till vänster. GLÖM INTE:
 - Instruera spelarna med ledtrådar/illusionistens tricks.
 - Justera svårighetsgraden genom exempelvis att försvararen agerar mer eller att bollhållaren skall utföra svårare vändningar.

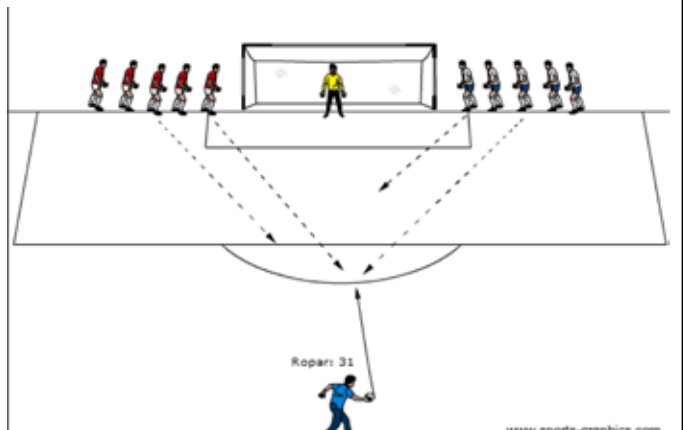
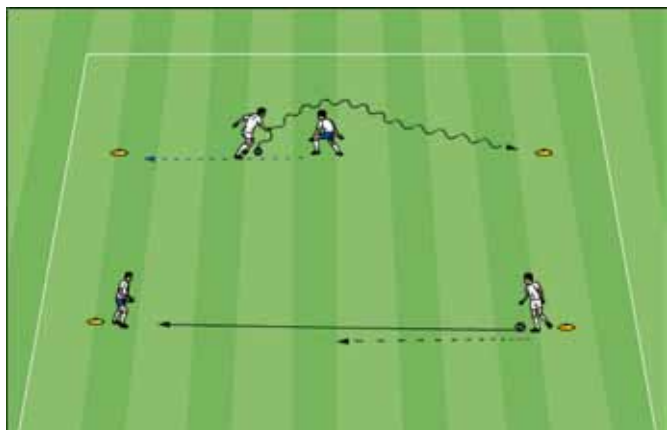
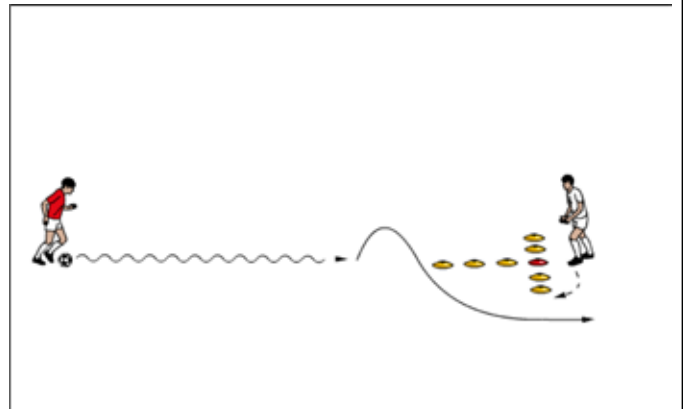
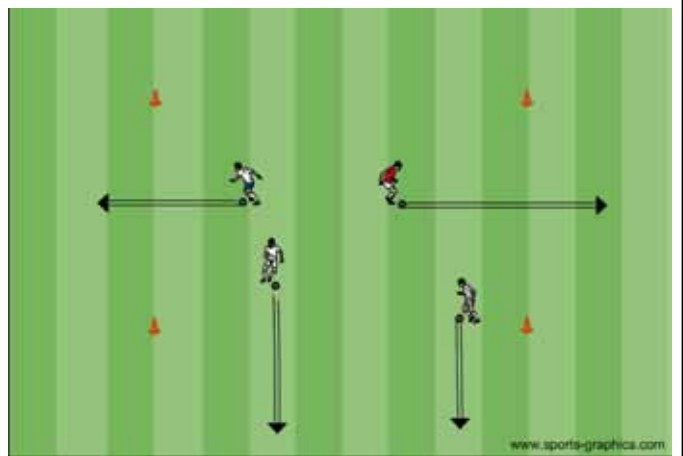


MALLAR

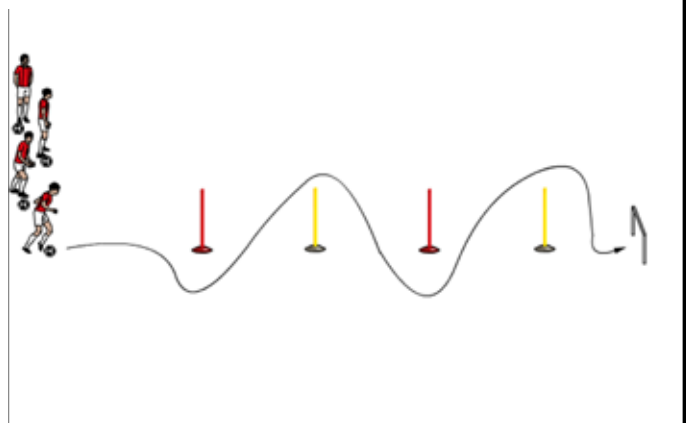
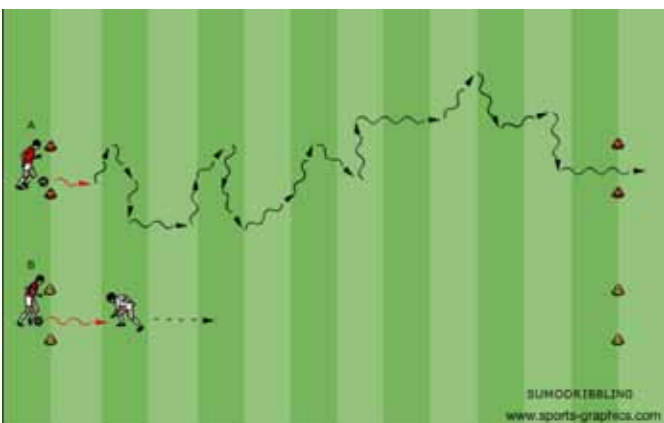
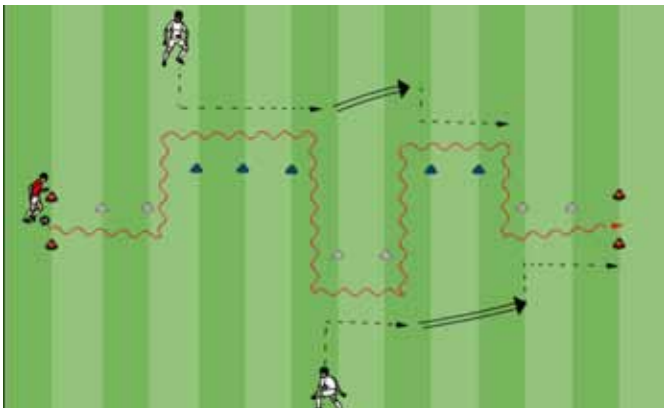
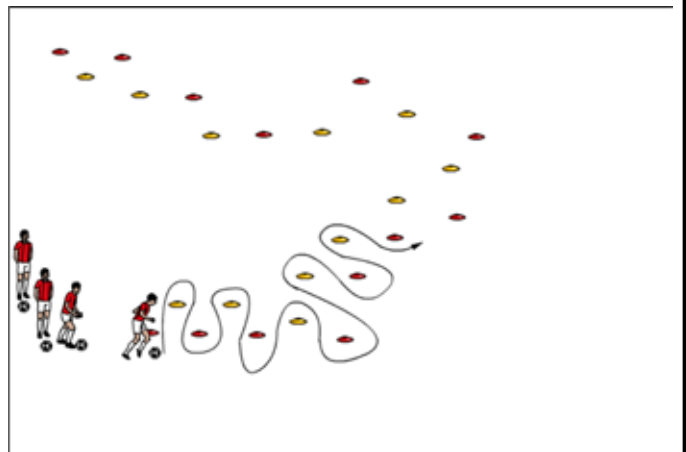
Maxdribbling



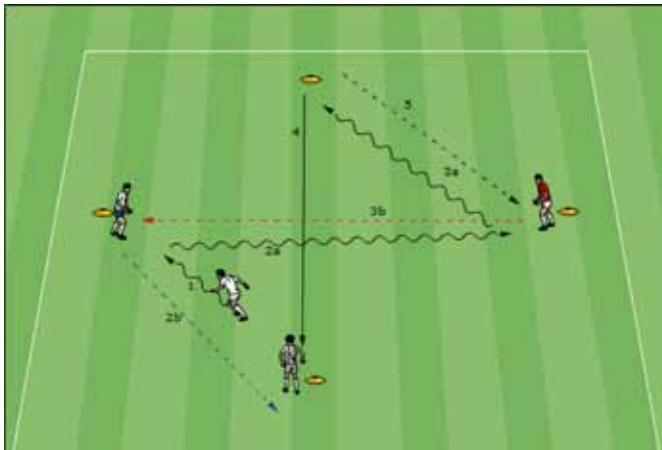
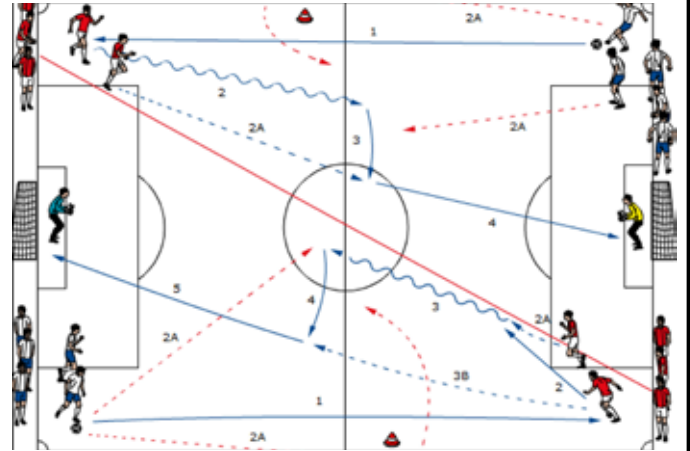
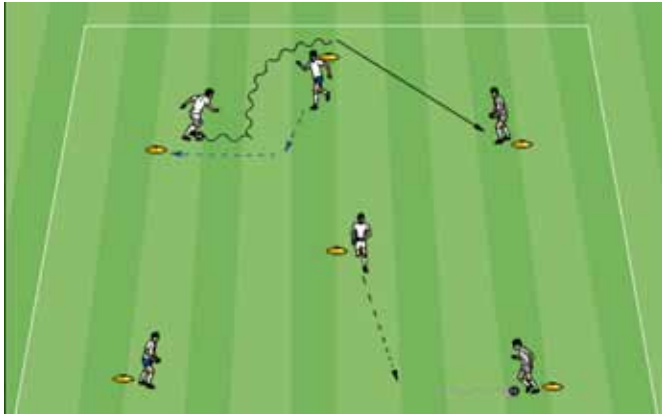
Ormdribbling



MALLAR



MALLAR



inspiration kreativitet vägledning



Fotboll 2000

SÅ HÄR NÄR NI OSS:



E-post: johan@fotboll2000.se

Hemsida: www.fotboll2000.se

Telefon: 0709-20 99 87

GILLA OSS



Fotboll2000