

# TRÄNINGSPROGRAM

Datum:

Dag:

Tid:

Plats:

## Övning - Crosspassningsfint

Övn.tid: Ca 10 minu

### Övningsyta/material

Ca 30x35 m. En målbur.

### Spelare

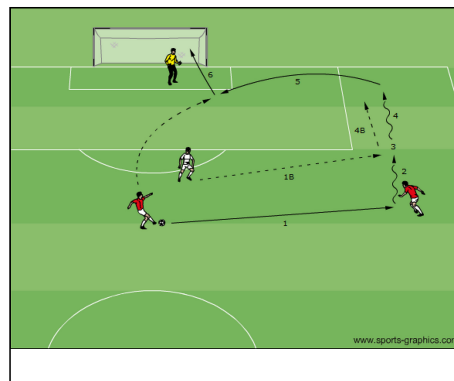
Två anfallsspelare mot en motståndare + målvakt.

### Syfte

Avsikten med passningsfinter är att låtsas passa i en riktning, men istället göra ett annat drag, t ex dribbla åt ett annat håll (som här i Crosspassningsfinten). Syftet kan även vara att maskera en passningsriktning eller destination. Öva på Crosspassningsfinten med en medspelare och en motståndare. OBS! För bästa inlärningseffekt; Spelaren bör först träna in finten på egen hand (Demo) och kunna det tekniska utförandet riktigt bra. Prova därefter, som här, med motståndare (Test).

### Metod

- 1). Fintaren får en passning.
- 2). Driv i djupled på kanten.
- 3). Finta (låtsas passa inåt genom att göra ett översteg, bollen fortsätter rulla framåt).
- 4). Driv ytterligare några meter.
- 5). Inlägg/passning i sidled.
- 6). Avslut.



Datum:

Dag:

Tid:

Plats:

**Övning - Häl-tå passningsfint****Övn.tid: Ca 10 minu****Övningsyta/material**

Ca 30x20 m. En målbur.

**Spelare**

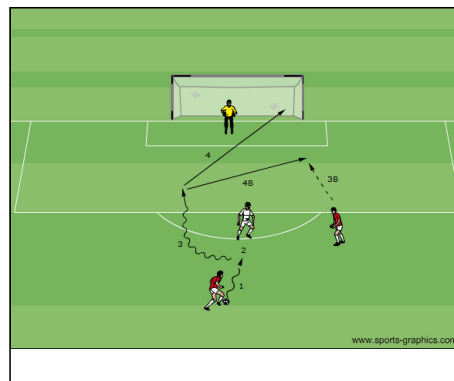
Två anfallsspelare mot en försvarare + målvakt.

**Syfte**

Avsikten med passningsfinter är att låtsas passa i en riktning, men istället göra ett annat drag, t ex dribbla åt ett annat håll (som här i Häl-tå Passningsfint). Syftet kan även vara att maskera en passnings riktning eller destination. Öva på Häl-Tå Passningsfinten med en medspelare och en motståndare. OBS! För bästa inlärningseffekt; Spelaren bör först träna in finten på egen hand (Demo) och kunna det tekniska utförandet riktigt bra. Prova därefter, som här, med motståndare (Test).

**Metod**

- 1). Utmana motståndaren.
- 2). Finta (stöt kort till bollen i riktningen mot medspelaren, slå därefter blixtnabbt till bollen diagonalt framåt åt andra hållet med stortåns insida).
- 3). Ryck och dribbla förbi.
- 4). Avsluta själv eller passa medspelare (4B).



# TRÄNINGSPROGRAM

Datum:

Dag:

Tid:

Plats:

## Övning - Sidrycksfint

**Övn.tid: Ca 10 minu**

### Övningsyta/material

Ca 30x20 m. En målbur.

### Spelare

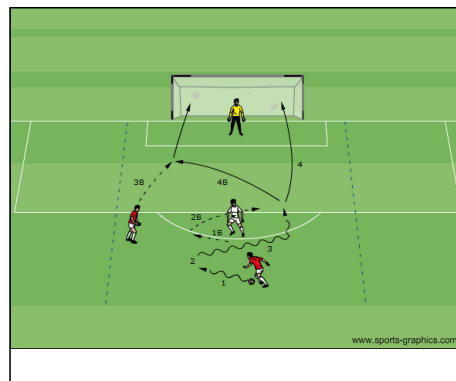
Två anfallsspelare mot en motståndare + målvakt.

### Syfte

Avsikten med tempoväxlingsfinter är främst att vinna fördel av att variera rytmer och farter samt att nyttja ett kraftfullt ryck för att komma ifrån sina motståndare. Öva på Sidrycksfinten med en medspelare och en motståndare. OBS! För bästa inlärningsseffekt; Spelaren bör först träna in finten på egen hand (Demo) och kunna det tekniska utförandet riktigt bra. Prova därefter, som här, med motståndare (Test).

### Metod

- 1). Utmana långsamt diagonalt i sidled.
- 2). Finta (fintaren sular bollen med insidan några gånger och stöter därefter till bollen med andra fotens insida diagonalt framåt åt andra hållet, ryck ifrån).
- 3). Tempoväxlar. Fortsätt dribbla diagonalt eller rätta ut framåt i djupled).
- 4). Avsluta eller passa till medspelare (4B).



Datum:

Dag:

Tid:

Plats:

**Övning - Jojofint****Övn.tid: Ca 10 minu****Övningsyta/material**

Ca 30x35 m. En målbur.

**Spelare**

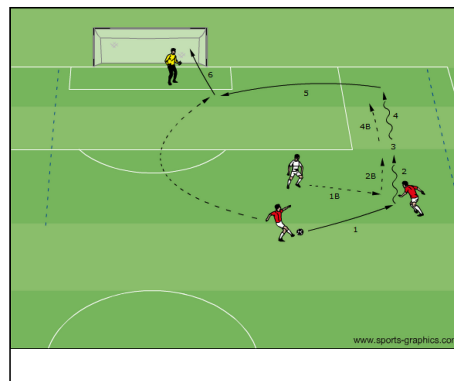
Två anfallsspelare mot en motståndare + målvakt.

**Syfte**

Avsikten med tempoväxlingsfinter är främst att vinna fördel av att variera rytmer och farter samt att nyttja ett kraftfullt ryck för att komma ifrån sina motståndare. Öva på Jojofinten med en medspelare och en motståndare. OBS! För bästa inlärningseffekt; Spelaren bör först träna in finten på egen hand (Demo) och kunna det tekniska utförandet riktigt bra. Prova därefter, som här, med motståndare (Test).

**Metod**

- 1). Fintaren får en passning.
- 2). Fintaren gör en medtagning och driver i djupled på kanten.
- 3). Finta (låtsas passa bakåt, gör ett jojodrag med fotens sula, bak-fram).
- 4). Tempoväxla. Dribbla ytterligare några meter.
- 5). Inlägg/passning i sidled.
- 6). Avslut.



Datum:

Dag:

Tid:

Plats:

**Övning - Kolvfint****Övn.tid: Ca 10 minu****Övningsyta/material**

Ca 30x20 m. En målbur.

**Spelare**

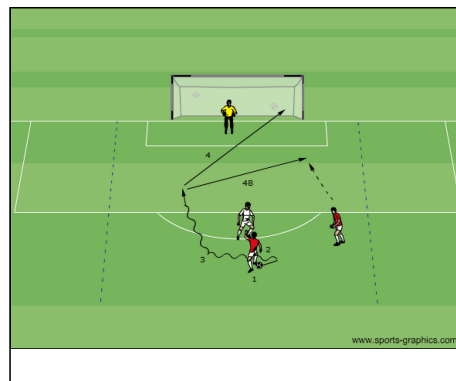
Två anfallsspelare mot en motståndare + målvakt.

**Syfte**

Avsikten med balansfinter, som oftast utförs stillastående, är främst att locka motståndare att komma nära och satsa på ett brytningsförsök. Exakt i detta ögonblick gör fintaren sitt drag och flyttar undan bollen med timing på något effektivt sätt. Öva på Kolvfinten med en medspelare och en motståndare. OBS! För bästa inlärningseffekt; Spelaren bör först träna in finten på egen hand (Demo) och kunna det tekniska utförandet riktigt bra. Prova därefter, som här, med motståndare (Test).

**Metod**

- 1). Utmana stillastående. Locka motståndaren att komma nära.
- 2). Finta (sula foten på och ner över bollen utåt från kroppen, gör direkt ett tillslag med insida av samma fot, medtagning snett framåt med andra fotens insida).
- 3). Ryck ifrån motståndaren och dribbla ytterligare några meter.
- 4). Avsluta eller passa till medspelare.



Datum:

Dag:

Tid:

Plats:

**Övning - 2 spelare - finter romb****Övn.tid: Ca tio min****Övningsyta/material**

Romb; 15x15 m. Fyra koner och en boll.

**Spelare**

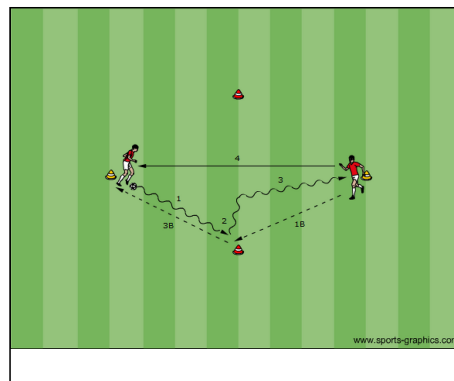
Två spelare.

**Syfte**

Öva på finter för två spelare. Låt spelarna öva på en specifik fint eller låt dem improvisera mot en motståndare som inte går för fullt. Avsikten är att fintaren skall känna av ett passande avstånd för finten i förhållande till motståndaren samt med ett korrekt tekniskt utförande.

**Metod**

1). Fintaren väljer att dribbla till vänster eller höger som här. Motståndaren löper mot bollen och agerar teaterförsvare. 2). Fint inåt i övningsytan. 3). Fintaren fortsätter dribbla bollen över till motståndarens startkona och vänder upp med bollen. Motståndaren löper samtidigt till fintarens startkona. 4). Fintaren passar över bollen till motståndaren. Därefter byte av uppgifter. Upprepa.



Datum:

Dag:

Tid:

Plats:

**Övning - 6 spelare - finter pentagon****Övn.tid: Ca 10-15 m****Övningsyta/material**

12x12 m. Fem koner samt en boll.

**Spelare**

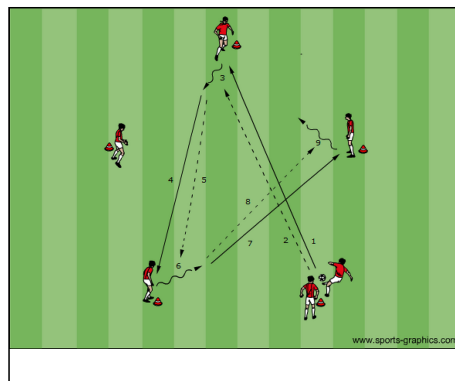
Sex spelare.

**Syfte**

Öva på finter för sex spelare. Låt spelarna öva på en specifik fint eller låt dem improvisera mot en angripande motståndare som dock inte går för fullt. Avsikten är att fintaren skall känna av ett passande avstånd för finten i förhållande till en angripande motståndare. Dessutom givetvis med ett korrekt tekniskt utförande.

**Metod**

1). Igångsättning av bollhållaren med en passning två steg till höger. 2). Passaren löper efter bollen och blir teaterförsvare. 3). Den nya bollhållaren väntar in motståndaren, fintar och dribblar några meter. 4). Därefter slår spelaren som fintat en passning till spelaren två steg till höger. 5). Direkt efter passningen följer spelaren efter bollen och blir teaterförsvare. 6). Den nye bollhållaren fintar på samma sätt. Övningen fortsätter med samma princip. Observera! Byt riktning efter halva övningstiden.



# TRÄNINGSPROGRAM

Datum:

Dag:

Tid:

Plats:

## Övning - Brytsonen

Övn.tid: Ca 10-15 m

### Övningsyta/material

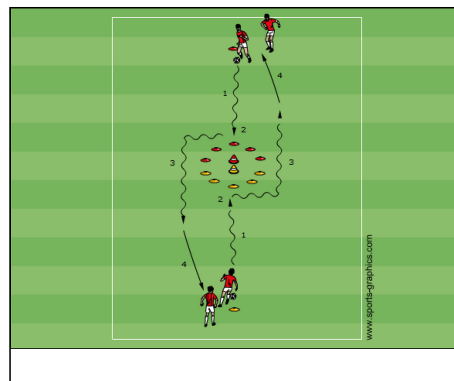
Ca 20x8 m. Två bollar samt 14 koner.

### Spelare

Fyra spelare.

### Syfte

Spelare övar på att hitta ett lagom avstånd till motståndare, då en fint utförs. Träna på att känna av det ultimata avståndet till motståndaren både i djupled och sidled vid olika finter. Vissa finter kan utföras ganska nära medan andra bör göras längre ifrån. Observera! Det är lättare för motståndaren att nå bollen och göra en brytning om finten utförs för nära - ta därför generellt en stor marginal ifrån motståndaren.



### Metod

1). De främre spelarna i respektive led dribblar några meter (mot brytsonen). 2). De två spelarna utför därefter en utvald fint med lagom avstånd till brytsonen. 3). De dribblar sedan vidare till höger. 4). Passar därpå över bollen till spelaren i andra ledet.