

Finter og dribling

21. desember 2011

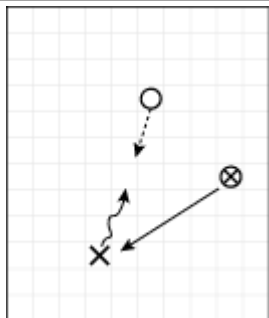
07:53



Your Online Coaching Tool

Finte og dribble - holde motstanderen på avstand

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 9 - 11 og oppover)



Organisering:

Angriperen mottar en pasning og er presset av forsvareren. Angriperen trener på å holde motstanderen på avstand ved å forsøke forskjellige finter, bevegelser og utfall mot forsvareren. Bytt roller.

Læringsmomenter:

Angriperene later som de skal dribble seg forbi, motstanderen blir forsiktig, stopper opp og avventer. Dette gir angriperen både tid og rom.

Variasjoner:

Arranger øvelsen slik at spillerne kan finte skudd og pasninger.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1282>

Finter og dribling

21. desember 2011

07:53



Finte og dribble - utfordre motstanderen

Visningsøvelse (Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)	
	<p>Organisering: To spillere trener på å utfordre hverandre på forskjellige måter.</p> <p>Læringsmomenter: Utfordre forsvareren ved å bevege deg som om du skal dribble. Hold forsvareren på avstand og vent på det rette øyeblikket for å finte eller dribble deg forbi, f.eks hvis motstanderen er ute av balanse. Forsøk å utfordre i både høy og lav fart, og se hva slags forskjell dette gjør ved finter og driblinger.</p>
	<p>Variasjoner: Begrens området og bruk mål.</p> <p>VIS VIDEO</p>

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1271>

Finter og dribling

21. desember 2011

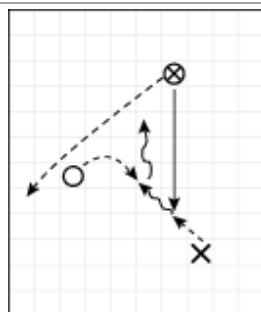
07:53



Your Online Coaching Tool

Finte og dribble - utfordre motstanderen

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 9 - 11
og oppover)



Organisering:

Tre spillere i hver gruppe. En starter med ballen, spiller ballen til angriperen og gjør seg spillbar igjen. Angriperen forsøker å utfordre forsvareren i variable hastigheter. Til slutt dribler eller spiller angriperen ballen. Bytt roller.

Læringsmomenter:

Utfordre forsvareren ved å bevege deg som om du skal dribble eller spille ballen, for å holde forsvareren på avstand.

Variasjoner:

Avgrens området og utvid øvelsen ved å bruke målene.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1272>

Finter og dribling

21. desember 2011

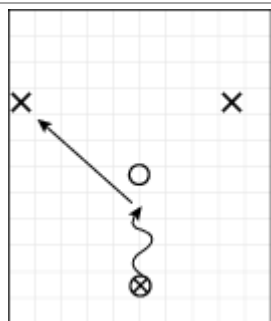
07:54



Your Online Coaching Tool

Finte og dribble - skjule pasningen

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 9 - 11
og oppover)



Organisering:

Tre spillere sentrer til hverandre og skjuler pasningene fra den fjerde spilleren, som er forsvarer. Dermed har ballfører to pasningsalternativer. Bytt forsvarere.

Læringsmomenter:

Hold forsvareren på passe avstand, beveg deg som om du skal sentre, og lur forsvareren med blikket. Vend kroppen, standfoten og tilslagsfoten i en retning, men så sentrer du i motsatt retning i siste liten.

Variasjoner:

Begrens området og bytt på forsvarerne etter et brudd.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1261>

Finter og dribling

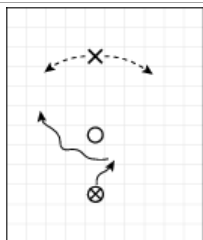
21. desember 2011
07:54



Your Online Coaching Tool

Finte og drible - pasningsfinte

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

Tre spillere trener på pasningsfinter. To spiller ballen og en forsøker å bryte. Bytt roller etter en stund. Spilleren med ballen beveger seg som om han/hun spiller ballen i en retning og spiller så ,eller dribler, ballen i den andre retningen. Hans/Hennes medspiller gjør seg spillbar bak ryggen til forsvareren.

Læringsmomenter:

Finte pasningen tydelig med hele kroppen og bruk armene og blikket til å forsterke finten.

Variasjoner:

Begrens området og bytt plass med forsvareren etter et brudd.

[VIS VIDEO](#)

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1252>

Finter og dribling

21. desember 2011

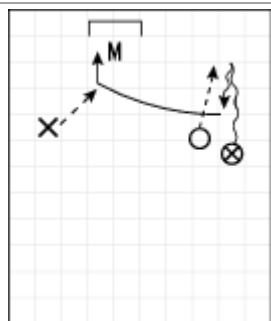
07:54



Your Online Coaching Tool

Finte og dribble - innleggsfinte

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 12 - 14 og oppover)



Organisering:

En angriper og en forsvarer er på kanten. Angriperen trener innleggsfinter mot en semi-aktiv forsvarer. Angriperen foran mål avslutter. Bytt kant og roller.

Læringsmomenter:

Finte med hele kroppen, standfoten, tilslagsfoten, armene og blikket. Forsøk å fortsette forover etter finten, vende etter finten, og å repetere innleggsfinten.

Variasjoner:

Forsvareren er fullt aktiv, men kan bare bryte selve innlegget.

[VIS VIDEO](#)

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1242>

Finter og dribling

21. desember 2011

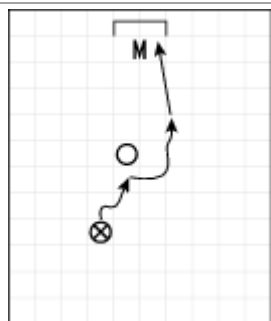
07:54



Your Online Coaching Tool

Finte og drible - skuddfinte

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

Angriperen utfordrer forsvareren, gjør en skuddfinte og avslutter med et langskudd, eller fortsetter mot mål og kommer alene med målvakten. Bytt roller.

Læringsmomenter:

Finte skuddet tydelig med kroppen, armene og blikket. Fortsett forover i samme retning eller vend i en annen retning etter finten. Forsøk også å gjenta finten.

Variasjoner:

Avgrens området, spill en mot en med mange skuddfinter.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1233>

Finter og dribling

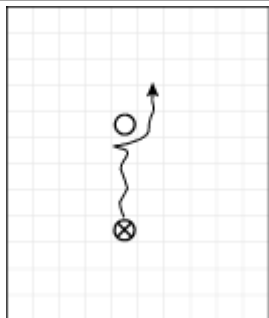
21. desember 2011

07:55



Finte og dribble - kroppsfinite

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

Tren kroppsfinnten i par. Beveg deg mot motstanderen i fart. Bytt roller etter noen forsøk.

Læringsmomenter:

Finte tydelig med kroppen, og bruk armene og blikket til å hjelpe. Øk farten for å rykke fra motstanderen. Forsøk de kroppsfinntene som passer hver enkelt spiller best.

Variasjoner:

Bare bytt plass når motstanderen bryter.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1222>

Finter og dribling

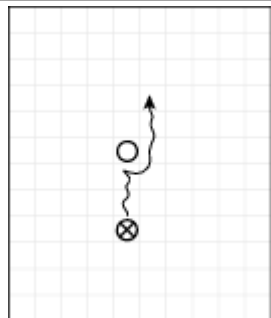
21. desember 2011

07:55



Finte og dribble - balansefinte

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 9 - 11 og oppover)



Organisering:

Spillerne trener balansefinten i par. Spilleren med ballen utfordrer forsvareren i lav fart og rykker av gårde. Bytt roller etter noen forsøk.

Læringsmomenter:

Tren på balansefinten i begge retninger, og å vippe ballen med både høyre og venstre fot. Forsøk gjerne å finne en egen måte å gjøre balansefinten på.

Variasjoner:

Bytt plasser hver gang forsvareren bryter.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1212>

Finter og dribling

21. desember 2011

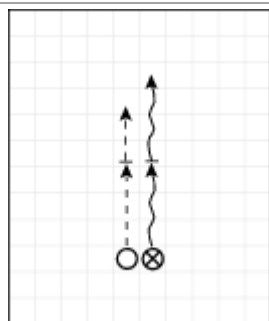
07:55



Your Online Coaching Tool

Finte og dribble - tempofinte - ta med ballen

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

Tren tempofinten der forsvareren jager spilleren med ballen (denne finten er også kjent som stoppfinten). Bytt på å være forsvarer og vær relativt aktiv.

Læringsmomenter:

Løp med ballen i høy fart, stopp og rykk av gårde eksplosivt i det forsvareren stopper.

Variasjoner:

Tillat forsvareren å være mer aktiv, og varier finten ved eksempelvis å dribble i en annen retning for å skape alternativer, noe som gjør at forsvareren stopper helt opp når du utfører stoppfinten.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1190>

Finter og dribling

21. desember 2011

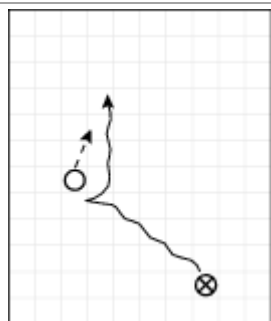
07:55



Your Online Coaching Tool

Finte og dribble - tempofinte - ta med ballen

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

Tren denne tempofinten i par. Spilleren med ballen løper med den i høy fart mot en relativt aktiv forsvarer og utfører finten. Bytt på å være forsvarer.

Læringsmomenter:

Tren på å utføre tempofinten, der spillerne tar med seg ballen når de finter, og gradvis øker farten. Forsøk egen måter å finte på.

Variasjoner:

Tillat forsvareren å forsøke å bryte, men bare fra et stillestående utgangspunkt.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1191>

Finter og dribling

21. desember 2011

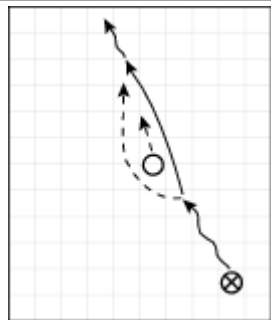
07:56



Your Online Coaching Tool

Finte og dribble - tempofinte - spille ballen forbi

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

Tren tempofinten i par ved å spille ballen forbi motspilleren din. Spilleren med ballen løper med ballen i høy fart mot forsvareren, som er semi-aktiv, og utfører finten. Bytt på å være forsvarer.

Læringsmomenter:

Utfør tempofinten slik at du løper forbi motstanderen på motsatt side av den du spiller ballen.

Variasjoner:

Tillat forsvareren å bryte, men bare fra en stillestående utgangsposisjon.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1180>

Finter og dribling

21. desember 2011

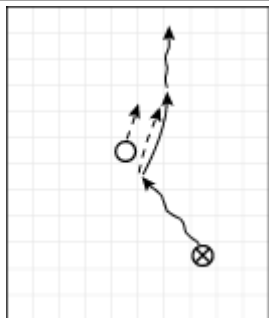
07:56



Your Online Coaching Tool

Finte og drible - tempofinte - spille ballen forbi

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

Tren tempofinten i par ved å spille ballen forbi motspilleren din. Spilleren med ballen løper med ballen i høy fart mot forsvareren, som er relativt aktiv, og utfører finten. Bytt på å være forsvarer.

Læringsmomenter:

Utfør tempofinten slik at du løper forbi motstanderen på samme side som du spiller ballen.

Variasjoner:

Tillat forsvareren å forsøke å bryte, men kun fra et stillestående utgangspunkt.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1181>

Finter og dribling

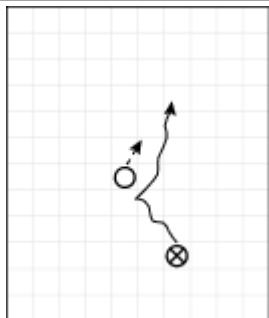
21. desember 2011

07:56



Finte og dribble - retningsendringsfinte

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

To spillere trener retningsendringfinter. De bytter på å være en relativt aktiv forsvarer og angriper. Spilleren med ballen løper i høy fart mot forsvareren og utfører finten.

Læringsmomenter:

Utfør finten i høy fart, uten å senke farten. Tren finten i forskjellige retninger.

Variasjoner:

Tillat forsvareren å forsøke å bryte, men kun fra en stillestående utgangsposisjon.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1160>

Finter og dribling

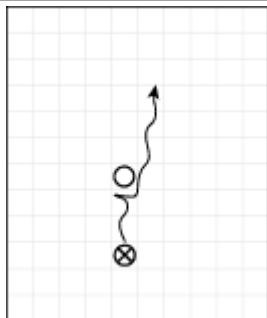
21. desember 2011

07:56



Finte og dribble - oversteigsfinte

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

Tren oversteigsfinten i par. Bytt på å være en rimelig passiv forsvarer og en angriper som utfordrer i medium fart.

Læringsmomenter:

Tren på å utføre finten i forskjellige retninger og med begge føtter. Utfør finten på forskjellige måter, slik at alle lærer hva som passer hver enkelt best. Gjenta finten.

Variasjoner:

Begrens området, tillat forsvareren å bryte og bytt roller ved brudd.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1151>

Finter og dribling

21. desember 2011

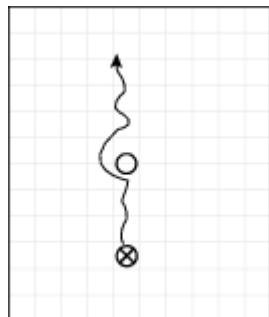
07:57



Your Online Coaching Tool

Finte og drible - tofotsdribling

Visningsøvelse (Aldersgruppe:
9 - 11 og oppover)



Organisering:

Tren tofotsdriblinger i par. Bytt på å være en rimelig passiv forsvarer og en angriper som utfordrer og bruker tofotsdribling.

Læringsmomenter:

Tren på å drible, både med og uten en finte i forkant. Tren på å drible i forskjellige retninger, og på å dine egne varianter av driblingen.

Variasjoner:

Begrens området, tillat forsvareren å bryte, og bytt roller ved brudd.

VIS VIDEO

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1141>

Finter og dribling

21. desember 2011

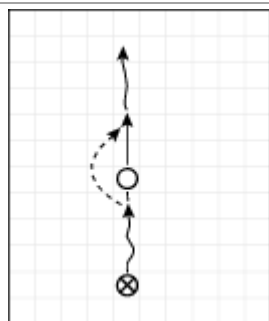
07:57



Your Online Coaching Tool

Finte og dribble - tunnel

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 9 - 11 og oppover)



Organisering:

Tren på å slå tunnel i par. Bytt på å være en rimelig aktiv forsvarer som må hjelpe til ved å spre beina i riktig posisjon.

Læringsmomenter:

Slå tunnel i forskjellige retninger, og bruk begge føtter. Tren også med en forsvarer som løper ved siden av deg, og som dermed må spre beina.

Variasjoner:

Aktiv forsvarer. Varier mellom overstegsfinte, tofotsdriblinger og å slå tunnel.

[VIS VIDEO](#)

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1131>

Finter og dribling

21. desember 2011

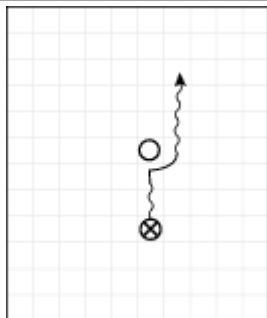
07:57



Your Online Coaching Tool

Finte og dribble - egne finter

Visningsøvelse
(Aldersgruppe: 6 - 8 og oppover)



Organisering:

Tren egne finter i par. Bytt på å være en forsvarer, som er passiv i begynnelsen og blir økende aktiv etter hvert som spillerne har lært seg fintene sine.

Læringsmomenter:

Utfør fintene i begge retninger, øk farten og bruk begge føtter. På denne måten vil du til slutt kunne utføre finten uten å måtte tenke på hvordan den skal utføres først.

Variasjoner:

Begrens området og konkurrer om hvem som kan utføre sine egne finter flest ganger.

[VIS VIDEO](#)

Satt inn fra <https://no-fotball.s2s.net/library_stuff.php?action=print&id=1121>