

## Velkommen på DHF's Håndboldskole 2007

Temaet i år for Håndboldskolen er finter, som er en vigtig del af håndboldspillet. Det er i én-mod-én situationerne, at man kan prøve sig selv af. Kan man lave en finte, der snyder modstanderen, kan man selv komme til scoring eller spille en medspiller fri. Håndbold handler jo meget om at skabe overtalssituationer, og til det er finten uundværlig.

I det hele taget bør vi skærpe de individuelle færdigheder hos vore spillere. Her er den tekniske og boldbaserede træning på Håndboldskolen et godt udgangspunkt, som kan lære børnene, hvad der skal til for, at de kan blive dygtigere til håndbold.

Rigtig god fornøjelse!

Med venlig hilsen

Ulrik Wilbek  
*Landstræner*



”For mig er det altid en spændende udfordring at skulle snyde en modstander og komme forbi hende. Det er en helt ny situation hver gang, jeg står over for en forsvarer, og derfor kræver det, at jeg hele tiden arbejder på at forbedre mine finter. Det er en rigtig god ide med finter som tema på årets Håndboldskoler, og jeg håber, at alle de unge spillere forstår, hvor vigtige de er for håndboldspillet.”

**Katrine Fruelund**  
*Landsholdsspiller*

Dette materiale af udarbejdet af DHF's Konsulentafdeling  
- Søren Simonsen & Claus Rosenbom-Jessen

## Indholdsfortegnelse

Hvad er en finte	side	3
Instruktion og fejlretning	side	3
'Hel-del-hel' metoden	side	4
Fintetræningen	side	4
Teknikpyramiden	side	4
Terminologi	side	6
Koordinations og motoriske øvelser	side	7
Skud finte	side	12
Tre-skridts-finte	side	13
Radjenovic finte	side	14
Forfinte	side	16

## Hvad er en finte

Når man udfører en finte, er formålet at få forsvarsspilleren til at tro, at man gør én ting, hvorefter man gør noget andet. Måske vil man have forsvarsspilleren til at tro, at man skyder på mål, men i stedet forsøger man et gennembrud – eller man får forsvareren til at tro, at man afleverer i én retning, men i stedet spilles bolden i den modsatte retning.

For at få en finte til at lykkes er det altså vigtigt, at 'truslen' – det man vil have forsvareren til tro – er veludført og troværdig. I næste fase skal man så oftest udføre en hurtig aktion for at skabe tid og rum til i fjerde fase at udføre den egentlige handling, som gerne skal resultere i et skud, en frispilning eller et mål.

En finte kan deles op ifølge fire faser:

1. modtagelse – afpasning af afstand
2. Indgang – fintens langsomme del (indgang på kant eller neutralt)
3. Udgang – fintens hurtige del (tempo- og retnings skift)
4. Afvikling – afslutning eller aflevering

Overgangen mellem de fire faser er glidende, men i forhold til fejlretning er det fint at dele finten op i faser.

## Skadesforebyggende viden

I dette materiale lægges der op til, at spillerne i indgangen til finten lander i en i parallellanding med fødderne i en stilling, der kaldes kl. 10.30 (venstre fod) og kl. 13.30 (højre fod), hvor kl. 12 er lige frem. Det er vigtigt at knæene peger ud over tæerne og ikke falder ind- eller udad i forhold til fodstillingen. Læs mere om skadesforebyggende træning i materialet 'Knokl for dit knæ' på DHF's hjemmeside ([www.dhf.dk](http://www.dhf.dk)).

## Instruktion og fejlretning

I den tekniske træning har trænerens instruktion stor betydning for udbyttet af træningen. Instruktionen kan med fordel gennemføres ud fra følgende 'opskrift':

**Demonstration** – lad spillerne se færdigheden udført i sin helhed flere gange.

**Forklaring** – suppler med kort forklaring

**Nøglepunkter** – find nogle nøglepointer – f.eks. 'langt skridt', 'bøjet knæ' – som fremhæves i forklaringen.

**Demonstration** – gentag udførelsen af færdigheden, mens nøglepointerne nævnes.

**Fejlretning** – nogle trænere er gode til at sætte øvelsen i gang, men mangler at hjælpe spillerne med fejlretning. Er man ikke i stand til at fejlrette, vil udbyttet af træningen blive minimalt. Som træner er det således vigtigt at sætte sig ordentligt ind i den tekniske øvelses karakter. Derved bliver det nemmere at se, hvor spillerne laver fejl og således igangsætte nye deløvelser for at rette op på fejlene. Husk at få fejlrettet på få eller enkelte dele ad gangen.

## 'Hel-del-hel' metoden

Denne metode er meget relevant for teknisk træning. De er specielt egnet til indlæring af finter. I et sådan tilfælde kan man som træner hjælpe sig selv ved at lære fintens enkelte elementer:

1. Hvordan sættes fødderne?
2. Hvor hurtigt skal man flytte fødderne fra gulvet?
3. Hvilken side går man til?
4. Hvordan er skridtrykmen?

Herefter kan med forberede træningsøvelser til de enkelte dele af finten.

1. Finten trænes i sin helhed.
2. Dernæst analyseres spillernes udførelse, og de enkelte problemer trækkes frem.
3. Så introduceres og trænes de deløvelser, man har forberedt.
4. Endelig sættes den respektive finte sammen i helheden. Ofte med et positivt resultat.

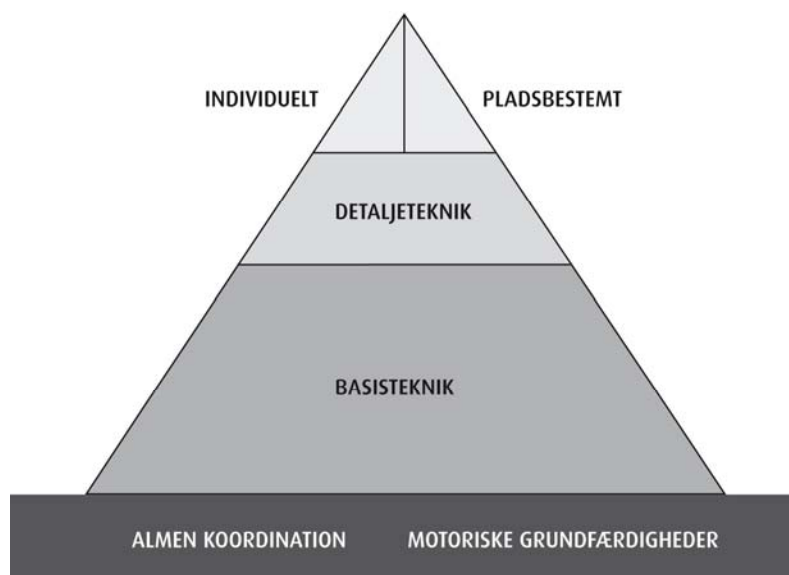
Husk fejlretning kun på det konkrete og lad alt andet være. Gør man dette, kan spillerne bedre koncentrere sig om det vigtigste, nemlig indlæring af den konkrete del.

## Fintetræningen

Som nævnte er instruktionen af stor betydning for indlæringen af nye tekniske detaljer. Indlæring af finter er en langvarig proces. Spilleren skal først forholde sig til sin egen krops koordination og dernæst kunne koordinere i forhold til de ydre påvirkninger, såsom forsvarsspiller, afleveringstidspunkt osv.

## Teknikpyramiden

Som et værktøj til at skabe overblik over de tekniske færdigheder og de mange elementer i den tekniske træning præsenteres her teknikpyramiden.



Motoriske grundfærdigheder og en god almen koordination skal trænes og stimuleres før puberteten og er afgørende for spillerens potentiale i forhold til at kunne beherske de mere håndboldspecifikke bevægelser og teknikker. Disse kan inddeles i fire områder:

**Basisteknik** – er de grundlæggende tekniske færdigheder, som bør trænes igen og igen af alle håndboldspillere. Basisteknikken er fundamentet for mere avancerede teknikker, som man kan begynde at arbejde med, når de grundlæggende færdigheder beherskes med rimelig stor sikkerhed.

**Detaljeteknik** er de mere avancerede og specifikke teknikker, som man skal have et højt teknisk færdighedsniveau for at kunne arbejde med.

Den **individuelle** og den **pladsbestemte** tekniske træning bliver behandlet på modul 11 i DHF's Træneruddannelse.

### Basisteknik

Som nævnt ovenfor er basisteknik de grundlæggende tekniske færdigheder. Vi vil i dette kursusmateriale ikke foretage en egentlig afgrænsning, men i stedet kategorisere basisteknik, som de færdigheder alle håndboldspillere bør magte.

De fleste håndboldspillere er blevet præsenteret for de grundlæggende tekniske færdigheder som børnespillere. Ungdomsspillere (og seniorspillere) skal også arbejde med basisteknikken for at forbedre og forfine de enkelte bevægelser. Der kan være tale om delelementer i bevægelsen, som kan optimeres. Teknikken skal kunne udføres med større og større sikkerhed og under øget pres, lige som der kan arbejdes med tempoet i bevægelsen eller afviklingen af bevægelsen i forskellige rytmer.

### Detaljeteknik

Når unge spillere ser topspillere udføre spændende og sublime detaljer, er det klart, at de får lyst til at eksperimentere og undersøge, om de selv kan udføre den samme detalje. Det skal der naturligvis være tid og plads til i træningen. Omvendt må man som træner være garant for, at den tekniske træning ikke kun kommer til at dreje sig om skud bag om ryggen på sig selv. Det må pointeres, at topspillerne selv har trænet basisteknik i utallige timer, inden de nåede et niveau, hvor de kunne mestre de svære detaljer. Detaljeteknik karakteriseres som nævnt, som de mere avancerede og specifikke teknikker. For relativt uøvede spillere bør detaljeteknik ikke fylde meget i træningen. Med øvede spillere, som har en god basisteknik, bør man i træningen præsentere mere avancerede teknikker, så spillerne udfordres og får udvidet deres tekniske repertoire.

*Basisteknik skal trænes hyppigt, så den vedligeholdes og forbedres.  
Der skal i træningen være tid til at eksperimentere med tekniske detaljer*

### Træning med progression

Når man skal gennemføre den tekniske træning, må man som træner gøre sig nogle overvejelser om, hvilke metoder man vil anvende.



Når en teknisk færdighed første gang præsenteres for spillerne, må man organisere øvelsen sådan, at spillerne kan have fuld fokus på netop denne færdighed (formel træning). Efterhånden som spillerne behersker teknikken bedre og bedre, kan man øge sværhedsgraden i øvelsen. Dette kan ske ved, at man retter opmærksomheden mod et bestemt element i færdigheden eller ved at man øger kravet til tempoet i bevægelsen. Man kan træne færdigheden, hvor der er et let pres fra en modstander eller indsætte forskellige valgmuligheder, så spilleren får flere ting at tænke på. I sidste ende trænes færdigheden under spilrelevante omstændigheder (funktionel træning).

*Hold fokus på øvelsens formål –  
også når øvelsen bliver mere kompleks*

## Terminologi

En finte kan have mange navne rundt om i landet. I dette materiale har vi valgt at arbejde med følgende finter:

- Skudfinte
- Tretrinsfinte (fodfinte)
- Radjenovic finte

I materialet anvendes følgende tegn:

- = forsvarsspiller
- ▲ = angrebsspiller
- = 'passiv' spiller
- × = kegle
- H = højre fod
- V = venstre fod

## Vurdering af sværhedsgrad

Med materialet til håndboldskolerne skal I som trænere forholde jer til, om I skal arbejde med lilleputter, puslinge eller med drenge/pige spillere. For at give vores vurdering af sværhedsgraden i de øvelser vi har valgt ud, har vi vurderet hver enkelt øvelse med:

☺ for de årgange vi formoder øvelserne relevante og

☹ for de årgange vi formoder øvelserne vil være for svære til

## Koordinations og motoriske øvelser

En finte kræver velkoordinerede bevægelser, hvor muskelarbejdet er optimalt tilpasset de bevægelselementer der skal til for at få modstanderen ud af balance. I koordinations-træningen indgår følgende grundtræningselementer: balance, rumorientering, reaktion, rytme og øje/hånd koordination.

		<b>Sværhedsgrad</b>		
		<b>LP</b>	<b>PUS</b>	<b>DR/PI</b>
<b>Balance</b>				
<b>1</b>	Stå på et ben <ul style="list-style-type: none"> <li>• Med hhv. åbne og lukkede øjne</li> <li>• Forskydning af tyngepunktet ved at overkrop og det andet ben holdes vandret.</li> </ul>	☺	☺	☺
<b>Parallellanding</b>				
<b>2</b>	Drible fremad. Ved ca. hver femte dribling sætter spilleren af og griber – mens han/hun svæver i luften – bolden og lander efterfølgende i parallel landing <p>I parallellanding skal du være opmærksom på, at spillerens venstre fod peger 'kl. halv elleve'<sup>1</sup> og højre 'kl. halv to' samt knæene peger udover tæerne.</p> <p>Øvelsen kan på sigt udbygges med radjenovic og treskridtsfinte.</p>	☺	☺	☺
<b>Retnings- og temposkift</b>				
<b>3</b>	Drible fremad. Ved ca. hver femte dribling laves et 90° retningskift efterfulgt af et temposkift. Ved retningskift <ul style="list-style-type: none"> <li>• t.h. skal venstre fod pege i retning af 'kl. halv elleve'</li> <li>• t.v. skal højre fod pege i retning af 'kl. halv to'</li> </ul> <p>Der dribles under hele øvelsen og dobbeltdriblinger skal udgås. Det kan lette øvelse, at spillerne følge streger på banen.</p>	☹	☺	☺
<b>Retnings- og temposkift (fange haler – alle mod alle)</b>				
<b>4</b>	Alle spillere har en 'hale' siddende i buksekanten. Hver spiller skal forsøge via hurtige retnings- og temposkift at fange flest mulige haler fra de andre. Samtidig skal man undgå, at man mister sin egen/sine egne haler	☺	☺	☺

<sup>1</sup> Kl. 12 er lige frem for kroppen.

**Sværhedsgrad**

LP PUS DR/PI

**Retnings- og temposkift (1 mod 3)**

5 Opstilling er: ▲ ○○●

Angriberen (▲) skal røre den bagerste forsvarsspiller (●).  
Forsvarsspillerne (○○●) skal bevæge sig om den forreste forsvarsspiller akse.

☺ ☺ ☺

**Retningsskift (1 mod 1)**

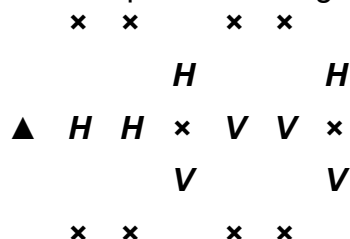
6 Forsvarsspilleren skal forsvare en kegle. Angriberen skal ved hurtige retningsskift at komme forbi forsvarsspilleren og røre keglen.

Forsvarsspilleren skal under hele øvelsen være 1 meter fra keglen.

☺ ☺ ☺

**Parallellanding**

7 Spillerne hinker igennem banen. Når de møder en kegle i midten af banen landes der i parallellanding.



☺ ☺ ☺

I parallellanding skal du være opmærksom på, at spillerens venstre fod peger 'kl. halv elleve'<sup>2</sup> og højre 'kl. halv to' samt knæene peger udover tæerne.

**Balance (makkerøvelse)**

8 Hver spiller står på et ben (eks. højre). Der skubbes forsigtigt til hinanden for at få den anden til at røre gulvet med begge ben.

☺ ☺ ☺

<sup>2</sup> Kl. 12 er lige frem for kroppen.



**Sværhedsgrad****Balance – hink med stop**

LP PUS DR/PI

- 9 Spillerne hinker mellem hinanden. På signal stoppes bevægelsen og spillerne skal hurtigst muligt finde balancen. Hinkperioderne må ikke være for lange.

☺ ☺ ☺

Øvelsen udvides med, at spillerne må skubbe til hinanden efter fløjtet. Vær opmærksom på at begrænse hvor voldsomt, der må skubbes til hinanden!

Øvelsen kan udbygges med konkurrence, hvor spillerne udgår, hvis de skal bruge et 'mellemløb' for at finde balancen. Øvelsen kan også udføres med boldafleveringer mellem spillerne eller med driblinger.

**Retnings- og temposkift samt perception**

- 10 Spillerne deles i fire grupper á 4-5 spillere. Øvelsen er at hente flest mulige bolde i de andres grupper 'reder'. Alle grupper skal bevæge sig igennem det samme område på midten for at komme 'hjem' til sin egen rede. Spillerne må gerne ved løb mellem rederne løbe i vejen i modstandernes løbebaner. Spillerne må kun bære en bold ad gangen.

☺ ☺ ☺

**Retnings- og temposkift samt perception**

- 11 Spillerne deles i fire grupper á 4-5 spillere. Hver gruppes rede har en port (markeret med kegler). Porten forsvares af en spiller. Øvelsen er at hente flest mulige bolde i de andres grupper 'reder'. For at komme ind i redet, skal angriberne igennem porten. Alle grupper skal bevæge sig igennem det samme område på midten for at komme 'hjem' til sin egen rede. Spillerne må gerne ved løb mellem rederne løbe i vejen i modstandernes løbebaner. Spillerne må kun bære en bold ad gangen.

☺ ☺ ☺

**Sværhedsgrad****Parallellanding**

LP PUS DR/PI

- 12** Den ene halvdel af spillerne (ca. seks spillere) har en bold hver. Spillerne afleverer til hinanden når de har øjenkontakt. Modtagerne af afleveringerne griber bolden i luften og lander i en parallel landing. I parallellanding skal du være opmærksom på, at spillerens venstre fod peger 'kl. halv elleve'<sup>3</sup> og højre 'kl. halv to' samt knæene peger udover tæerne.

☹ ☺ ☺

Øvelsen kan udbygges med

- at der ved modtagelse laves en tretrins eller radjenovicfinte
- konkurrence (almindelig partibold) hvor to hold kæmper om bolden.

**Balance**

- 13** Spillerne arbejder med forskydning af tyngdepunkt ved at 'gå' limbo under en stang.

☺ ☺ ☺

Øvelsen udbygges med at spillerne kaster bolden over stangen, 'går' under stangen og griber bolden inden den rører gulvet.

**Koordination**

- 14** Spillerne svinger armene hver sin vej.

☺ ☺ ☺

Øvelsen kan udbygges med at armene svinges mens spillerne

- løber almindeligt
- løbe sidelæns
- løber sidelæns, hvor benene krydses

**Koordination**

- 15** Spilleren står på begge fødder. Spilleren skal bevæge sig sidelæns hhv. ved hjælp af at dreje på høje og venstre fods hæl. Derefter skiftes der fra at stå på hæl til at stå på tå og forsætter bevægelsen til siden.

☺ ☺ ☺

Øvelsen kan gøres sværere ved at spillerne først drejer på højre fods tå og venstre fods hæl og derefter skifter fra hæl til tå og omvendt hhv. højre og venstre fod og forsætter bevægelsen til siden.

<sup>3</sup> Kl. 12 er lige frem for kroppen.

**Sværhedsgrad**

**Retnings- og temposkift (partibold)**

LP PUS DR/PI

- 16** 1 mod 1 på badmintonbane uden driblinger. Boldholderen spiller sammen med to tilspillere (forskudt i badmintonbanens grøfter) og skal finte sig forbi forsvarsspilleren. Der scores ved at lægge bolden på baglinjen.

☹ ☺ ☺

For at holde højt tempo i øvelsen placeres der bolddepoter i hvert hjørne af banen.

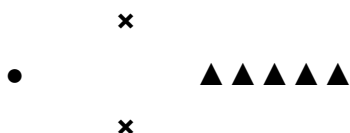
Vær opmærksom på at øvelsen er fysisk hård. Arbejd derfor med korte intervaller max. 30 sekunder.

**Retnings- og temposkift**

- 17** Træner og 5-7 spillere uden bolde.

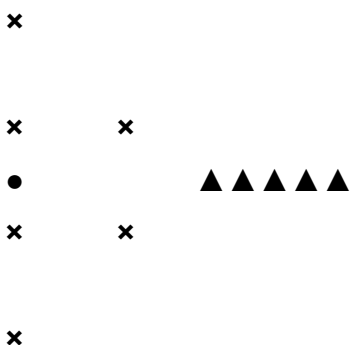
☺ ☺ ☺

Træneren har udgangspunkt på buen. Spillerne (▲) laver parallellanding mellem kegler (ved 3-meter) og flytter sig sidelæns via temposkift og retningskift uden at blive rørt af træneren. Træneren må når spilleren lander i parallellandingen bevæge sig fremad.



Øvelsen gøres svære ved

1. spillerne dribler fremad og lander i parallellanding.
2. spillerne modtager en aflevering fra siden, griber i luften og lander i parallellanding.
3. spillerne modtager en aflevering fra siden, griber i luften og lander i parallellanding. Spilleren skyder på mål mellem en af to porte hhv. til højre og venstre for træneren.



## Skudfinte

Hvis børn indledningsvist lærer at kaste stødkast og dermed skyde stående skud, vil det være naturligt, at de efterfølgende lærer at finte, at de skyder, men i stedet for foretager et gennembrud.

I denne finte skal man markere en kraftig skudtrussel lidt på kant af forsvarsspilleren til egen skudarmsside for at få forsvarsspilleren til at flytte sig eller lægge vægten over på foden i den side. Herefter foretager man en hurtig bevægelse til forsvarsspillerens 'modsatte' side og passerer denne ved hjælp af en dribling eller et skud.

### Sværhedsgrad

#### Formel træning

LP PUS DR/PI

- 18** To spillere er sammen om en bold. De står med ca. fem meters afstand mellem hinanden. Der arbejdes med 1-2 skudfinte(r) før afleveringen falder.

☺ ☺ ☺

Øvelsen kan varieres med

- tilløb og skudfinte
- tilløb og skudfinte i lavt leje (underhåndsskud) med efterfølgende hopskud
- tilløb og hopskudsfinte
- mindre og eller blødere bold
- uden bold

#### Formel træning

- 19** Fire spillere sammen om en bold. To angrebsspillere står på badmintonbanes baglinier med en forsvarsspiller mellem sig. En tilspiller står midt på badmintonbanes side.

☹ ☺ ☺

Angrebsspillere afleverer til tilspilleren, modtager bolden i løb og laver en skudfinte mod forsvarsspilleren i et leje og skyder (afleverer) til den anden angrebsspiller. Forsvarsspilleren og den angribende spiller bytter plads og øvelsen gentages fra den anden side.

## Tre-skridts-finte

En meget anvendt finte i håndboldspillet er tre-skridts-finten, hvor bolden modtages i en parallellanding med et skridts afstand til forsvarsspilleren.

Når finten udføres som en venstre-højre-venstre bevægelse, sætter man første skridt skråt fremad med venstre fod. Der kan eventuelt samtidig markeres en skudtrussel. Formålet er at få forsvarsspilleren til at tro, at man vil bryde igennem eller skyde til denne side.

Forsvarsspilleren er derfor nød til at flytte sig til denne side for at dække op. Når dette sker, sætter angrebsspilleren andet skridt skråt tilbage på højre fod for at komme væk fra forsvarsspilleren. Samtidig trækkes venstre fod med til det tredje skridt, som sættes mod mål på den anden side af forsvarsspilleren, hvor der så gerne skulle være plads til at skyde. Temposkiftet i bevægelsen sker ved andet skridt. De to sidste skridt foretages meget hurtigt efter hinanden.

Når man udfører finten som en højre-venstre-højre bevægelse, er fremgangsmåden den samme, men man starter med første skridt på højre fod, andet skridt går skråt bagud på venstre fod og tredje skridt sættes fremad mod mål med højre fod.

### Sværhedsgrad

#### Formel/funktionel træning

LP PUS DR/PI

**20** Tre-skridts-finten øves mod forsvarspillere med tilspil fra siden.



## Radjenovic-finte

Radjenovic-finten er opkaldt efter den tidligere jugoslaviske stjernespiller Zdravko Radjenovic, som spillede i 1970'erne og 80'erne.

Beskrivelse (for højrehåndede):

Angrebsspilleren modtager bolden umiddelbart før en parallellanding (ca. med et skridts afstand til forsvarsspilleren). Angrebsspilleren lægger sin vægt over på højre fod for at få forsvarsspilleren til at tro, at han/hun vil bevæge sig til højre. I stedet svinger angrebsspilleren skudarmen (højre) over hovedet på forsvarsspilleren samtidig med, at højre ben krydser ind foran venstre ben, hvilket betyder sideforskydning af kroppen mod venstre. Angrebsspillerens frie arm (venstre) skærmer forsvarsspilleren af. Angrebsspilleren er kommet på kant af forsvarsspilleren og kan afslutte eller aflevere til en medspiller

Fintens karakter:

- Parallellanding i starten finten
- Ved parallellandingen skal knæene i begge tilfælde pege udover fødderne.
- Evt. kropsfinte (overkrop føres kort mod højre og derefter mod venstre). Svært!
- Finten skal foregå eksplosivt.
- Kroppen roteres således, at man har venstre skulder forrest, når man kommer på kant.
- Skudarmen (svingarmen) skal være høj.
- Modsatte arm skal skærme forsvarsspilleren af.
- Efter sideforskydning skal man angribe mod mål og ikke til siden.

Eksempel på fejl:

Finten laves ikke med parallellanding. Spilleren mener selv han/hun laver parallellanding, men gør det ikke. Hvad skal du som træner gøre?

1. Brug lyden som guide. Når man lander forskudt, lyder der to bump. Når det sker samtidigt, lyder der ét bump.
2. Udfør parallellandingen som det eneste. Hver gang spilleren kommer til en bestemt optegnet linje på halgulvet, laves parallellandingen.
3. Vend tilbage til finten.

Finten foregår ikke eksplosivt:

Grunden til dette kan være, at spilleren ikke har styr på koordinationen og bevægelserne i finten generelt. Derfor er eksplosivitet det sidste, der skal arbejdes med. Hvad kan du gøre, hvis eksplosiviteten er det sidste, der mangler?

1. Lave springøvelser (evt. med springstativ), hvor spillerne skal røre gulvet kortest mulig tid. Både med hop fremad og til siden.
2. Parallellanding 1-1½ meter foran træneren. Når fod isæt laves, forsøger træneren at røre spillerens hofte. Spiller skal hurtigst muligt til siden og væk. (øvelse 16)
3. Vend tilbage til finten.

### Sværhedsgrad

#### Formel/funktionel træning

**21** Radjenovic finten øves mod forsvarsspillere med tilspil fra siden.

LP	PUS	DR/P
☺	☺	☺

## Forfinte

En forfinte er et løb eller en bevægelse uden bold, som søger at bringe en modstander i en dårlig eller forsvarsstilling og derved skabe mere plads til sig selv.

Det gøres ved at angrebsspilleren løber ud af forsvarsspillerens synsfelt, lave et retnings- og temposkift og løbe ind i synsfeltet igen og derefter at modtage bolden i en fordelagtig position til skud eller gennembrud.

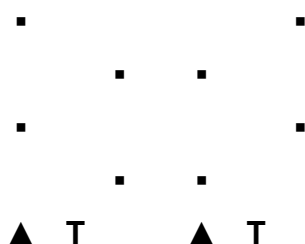
### Sværhedsgrad

#### Formel træning

LP PUS DR/PI

- 22** Korte intervaller. Træd på en markering og løb efter en aflevering

☹ ☹ ☺



#### Funktionel træning

- 23** Via tilspil fra venstre fløj eller center, laver spillerne fra venstre back position et forfinteløb før bolden modtages til skud.

☹ ☹ ☺

Husk at øve forfinteløb til både højre og venstre side.

Husk at flytte øvelse til de øvrige positioner.

#### Funktionel træning (plads samarbejde)

- 24** Returpres fra center mod fløj.

☹ ☹ ☺

Eks. lille oppres fra venstre fløj til venstre back. Presset vendes ved at center løber et forfinteløb mod sin egen højre side, for at modtage bolden på venstre side af banens midte. Presset forsættes af venstre back til afslutning eller udspil til venstre fløj.