



FUIK Teknikmærke





Jonglering	3
Løb/dribling med bolden	4
Afleveringer – Halvliggende vristspark.....	5
Finte og afslutning	6
Dribling – vending.....	7
Afleveringer (Inderside).....	8
Afslutninger – helflugter.....	9
Afslutninger – halvflugter	10
Tæmninger – med fodens inderside	11
Afslutninger (medløbsbold).....	12
Afslutninger (modløbsbold).....	13

FULIK FULIK

Jonglering

Hensigt:

Jonglering fremmer spillerens boldformemmelse, balance og koordination. Øvelsen har ikke nogen klar overførselsværdi til det færdige spil.

Beskrivelse:

Bolden skal løftes fra jorden med foden. Man må benytte alle dele af kroppen, undtagen arme og hænder. Der regnes med et løft for hver berøring af en kropsdel. Øvelsen afvikles i straffesparksfeltet. Bolden lægges "død" ved afslutningen.

Instruktion:

1. Arbejd med let spredte ben
2. Ram midt på bolden
3. Se på bolden
4. Ram bolden med det yderste af foden(tæerne)

Krav:

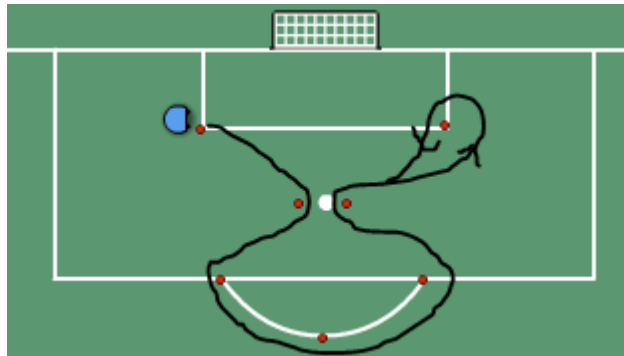
10 løft



Løb/dribling med bolden

Hensigt

At kunne løbe/drible med bolden gør det muligt hurtigt at komme forbi en modstander eller hurtigt at "vinde nogle meter". For at kunne kontrollere bolden er det nødvendigt med en god opfattelse af, hvor hyppigt bolden skal berøres. Jo større strækning, jo færre berøringer. Man skal kunne vende hurtigt og skarp.



Beskrivelse

Spilleren starter sit løb med bolden ved hjørnet af det ene målfelt. Der løbes/dribles gennem keglemålet(1m), og til højre rundt om halvbuen, ind gennem keglemålet, videre ud til keglen, tilbage gennem keglemålet, rundt om halvbuen, ind gennem keglemålet og tilbage til startstedet.

Instruktionsvink

1. Løb med lavt tyngdepunkt
2. Se skiftevis på bold og kegle
3. Før en kegle sættes tempoet ned, og bolden holdes tæt ved fødderne.
4. Efter keglen sættes tempoet op.

Krav: 40 Sek.

Afleveringer – Halvliggende vristspark

Hensigt

At lære spilleren at aflevere langt og præcist.

Beskrivelse

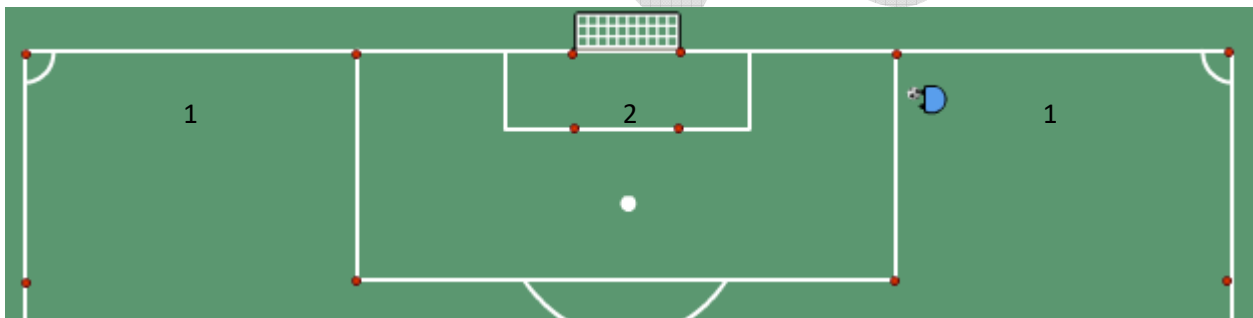
Bolden sparkes med et halvliggende vristspark direkte fra zone 1, ind i zone 2

Der sparkes 6 spark med venstre ben fra venstre side, og seks spark med højre ben fra højre side.

Instruktionsvink

1. Stræk vrysten
2. Sæt støttebenet næsten på højde med bolden
– lidt ud til siden
3. Ram nederst på bolden
4. Spark "igennem" bolden

Krav: 6 træffere



Finte og afslutning

Hensigt

Denne øvelse træner ”husmandsfinten” efterfulgt af skud på mål. 1 mod 1 er en fordelagtig situation for en angriber, og at kunne finte giver gode muligheder for at komme forbi forsvaren og score.

Beskrivelse

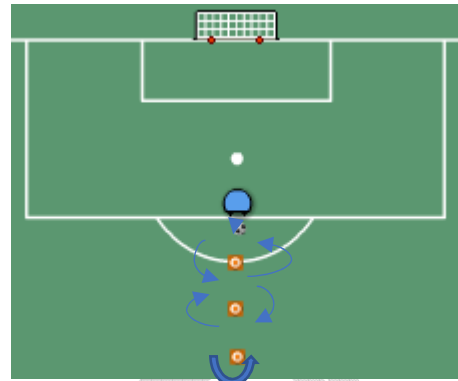
Spilleren starter på kanten af straffesparksfeltet. Dribler mod den første kegle, der er placeret på linien på halvbuen. Her udføres husmandsfinten. Finten gentages ved 2. kegle – 5 meter mellem keglerne. Finten udføres skiftevis til højre og venstre. Spilleren runder tredje kegle og gentager finten på tilbagevejen. Efter 4. finte afsluttes med vristen, før bolden når ind i straffesparksfeltet. Bolden må ikke ligge stille. 2 hjørneflag er placeret 2 meter fra målstolperne. Øvelsen laves 2 gange.

Instruktionsvink

1. Løb med lavt tyngdepunkt
2. Sæt farten ned før keglen
3. Udfør finten 1-1½ meter fra keglen
4. Sæt farten op lige efter finten
5. Lav finterne langsomt i starten – overdriv gerne

Krav:

God kvalitet på husmandsfinten
2 Scoringer mellem hjørneflagene.



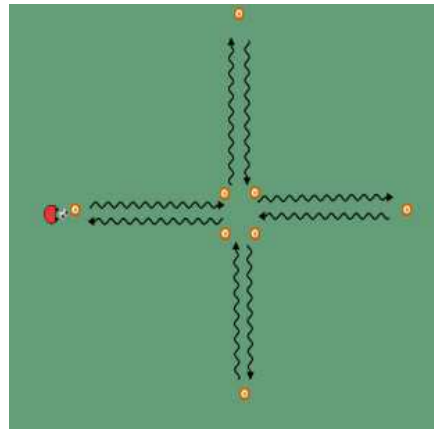
Dribling – vending

Hensigt

At lære spillerne at dribble og vende med bolden, hvilket gør det muligt for dem at skaffe sig plads i pressede situationer. Det giver endvidere mulighed for at "vende" spillet.

Beskrivelse

Øvelsen afvikles i midtercirklen med 4 kegler på linien og 4 kegler i et kvadrat på 1 x 1 meter ved pletten. Fra kegle 1 dribler spilleren gennem kvadratet ud mod kegle 2 og udfører en vending. Derpå tilbage gennem kvadratet og ud til kegle 3 osv. Efter vending samme vej tilbage til kegle 1. Hver vending udføres således 3 gange til højre og 2 gange til venstre pr. Omgang(eller omvendt). Der må gerne være pauser mellem omgangene. Vendinger: Inderside-vending, yderside-vending, stop-vending, dreje-vending, Cruyff-vending, fodsåls-vending og spring over-vending(Okocha).



Instruktionsvink

1. Hold bolden tæt ved fødderne
2. Arbejd med lavt tyngdepunkt
3. Sæt tempoet ned før vending – og op efter
4. Se på bolden

Krav:

3 forskellige vendinger – Frit valg.

Afleveringer (Inderside)

Hensigt:

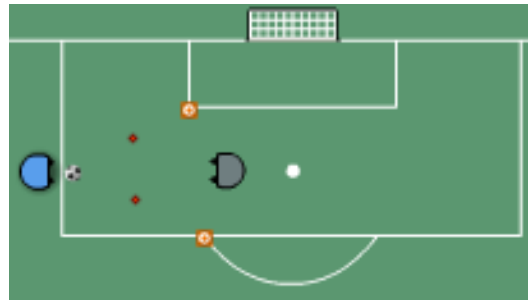
Øvelsens mål er at lære spillerne at sparke præcist med indersiden af foden til en bold i bevægelse.

Øvelsen udføres af 2 spillere, der begge kan bestå prøven (Eller en medhjælper).

Afstanden mellem spillerne er 11 meter.

Keglemålet, der er 2 meter bredt, er placeret midt imellem spillerne.

Rammes keglene, startes der forfra.



Instruktionsvink

1. Sæt støttebenet tæt ved bolden
2. Se på bolden
3. Ram midt på bolden
4. Spark "igennem" bolden

Krav:

20 Afleveringer i træk (10 pr. spiller).

Afslutninger – helflugter

Hensigt

Der er flere måder at afslutte på. Denne øvelse skal lære spillerne at helflugte. En helflugter anvendes oftest til afslutninger efter indlæg.

Beskrivelse

Øvelsen starter ved, at en medhjælper, der står ud for målstolpen 2 meter uden for mål feltet, med et underhåndskast (begge hænder på bolden) kaster bolden til spilleren. Spilleren, der har sit udgangspunkt ved straffesparkspletten, skal ved første berøring, og før bolden rammer jorden, helflugte bolden i mål. Spilleren skal sparke med det ben der er nærmest medhjælperen.

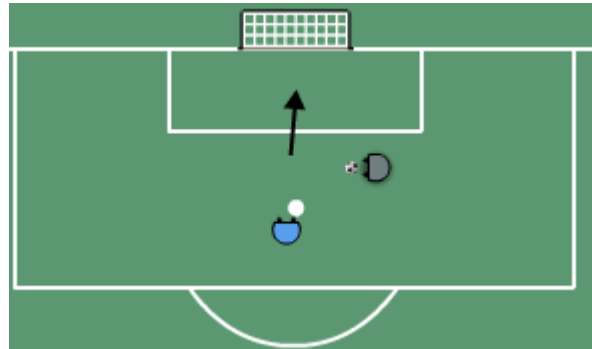
Bolden må gerne ramme jorden, før den går i mål.
5 spark med hvert ben.

Instruktionsvink

1. Støttebenet let bøjet
-foden peger i skudretningen
2. Drej kroppen
3. Ram bolden på siden – midt på.
4. Se på bolden

Krav:

5 scoringer. God kvalitet i sparket.



Afslutninger – halvflugter

Hensigt

At lære spillerne at halvflugte, d. v. s. at sparke til en hoppende bold lige i begyndelsen af opspringet.

Beskrivelse

Der laves en firkant om halvbuen med halvbuens bredde og højde. Bolden ligger i firkanten.

Spilleren begynder at løfte bolden op i luften med foden. Bolden må ikke ramme jorden igen, før den halvflugtes i mål. Spilleren jonglerer med bolden, indtil han på et passende tidspunkt laver en lårtæmning og derpå halvflugter på mål med et vristspark.

Hverken bold eller spiller må komme uden for det afgrænsede område ved halvbuen før sparket.

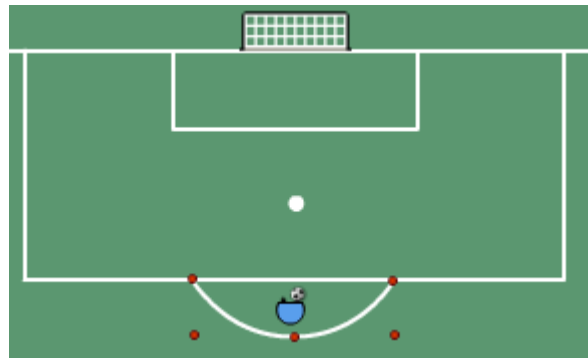
5 spark med hvert ben. Scoring når bolden går i mål.

Instruktionsvink

1. Sæt støttebenet ved siden af bolden
2. Læn kroppen lidt ind over bolden
3. Ram bolden midt på lige i det øjeblik den slipper jorden.

Krav:

3 scoringer. God fart på bolden.



Tæmninger – med fodens inderside

Hensigt

At lære spillerne at tæmme bolden ved første berøring – retningsbestemt – således at det er muligt med anden berøring enten at aflevere, dribble eller skyde.

Beskrivelse

Spilleren står i halvbuen med siden til målet.

En anden spiller (medhjælper) sparker et hårdt indersidespark til spilleren, der tæmmer bolden retningsbestemt mod målet.

Inden straffesparkspletten sparkes bolden i mål mellem de to hjørneflag, der står på mållinjen 2 meter fra stolpen.

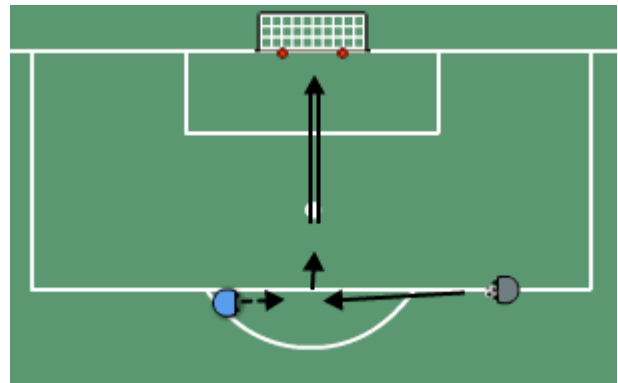
5 tæmninger med hvert ben.

Instruktionsvink

1. Sæt støttebenet tæt ved bolden
2. Bøj let i knæ og hofter
3. Vær opmærksom på boldens hastighed
4. Se på bolden

Krav:

7 Scoringer (mellem de 2 hjørneflag) efter korrekt udførte tæmninger.



Afslutninger (medløbsbold)

Hensigt

Efter en dribbling eller et løb med bolden er det vigtigt, at man kan afslutte præcist. Det træner denne øvelse.

Beskrivelse

Spilleren tager et træk gennem to kegler i halvbuen enten til højre eller venstre. Spilles bolden mod højre skal der afsluttes med højre ben og omvendt. Spillerens startpunkt er ca. 1 meter fra keglen på halvbuelinjen. Der skal sparkes, inden bolden kommer i straffesparksfeltet, på anden boldkontakt. Tilløb og spark skal være eksplosivt, og der skal sparkes med vristen.

Der sparkes 5 spark med hvert ben.

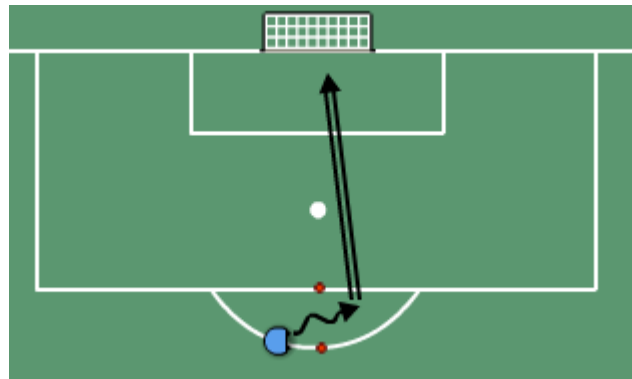
Scoring når bolden går i mål.

Instruktionsvink

1. Støttebenet er ved siden af bolden, når der sparkes
2. Støttebenets fod skal pege i skudretningen
3. Hold hovedet stille – se på bolden

Krav:

7 scoringer.



Afslutninger (modløbsbold)

Hensigt

At få lov til at afslutte mod mål til en modløbsbold er en situation, som mange spillere kan lide. Sparket kan blive særdeles hårdt. Men det er et vanskeligt spark, idet bolden ofte kommer overraskende hurtigt. Derfor denne øvelse.

Beskrivelse

En medspiller placeret ud for stolpen på højde med straffesparkspletten afleverer til spilleren, der står på linjen af halvbuen ved bagerste kegle.

Afleveringen – ikke for hård og ikke for blød – skal have retning mod mellemrummet mellem de to kegler i halvbuen. Spilleren skal sparke med vristen, når bolden kommer ind i halvbuen. Scoring når bolden går i mål.

Instruktionsvink

1. Støttebenet skal være på højde med bolden, når der sparkes.
2. Støttebenets fod skal pege i skudretningen
3. Hold hovedet stille – se på bolden

Krav:

7 scoringer.

