

FINTER 2026 | 90+ TRÆNERPAKKE

Sådan træner du kampens sidste minutter: føring, uafgjort, bagud, dødbolde og indskiftere.

1. FINTERs 90+-kampkort

Kamp: _____ Stilling: _____ Tid tilbage: _____

Tjek: ☐ Risiko bestemt ☐ Roller fordelt ☐ Restforsvar sikret ☐ Dødboldsaftale ☐ Kontraudgang ☐ Besked til indskifter

Vores tre nøgleord: _____

Efter kampen - det fungerede: _____

Det træner vi næste gang: _____

2. Tre hurtige kampplaner

Situation	Plan
Føring	Kompakt struktur, sikker boldomgang, pres på indlæg, andenbold og kontraudgang.
Uafgjort	Afvej risiko, kend dødboldsroller, beskyt rummet bag bolden.
Bagud	Bredde, flere feltløb, returbold, klare afslutningsvalg og restforsvar.

3. 15 scenarieøvelser - guide

1. Forsvar 1-0: 5v5: bevar en snæver føring i fem minutter.
2. Jagten på 1-1: 5v5: skab gennembrud gennem begge sider på fire minutter.
3. Sidste hjørnespark: 6 mod 5 + målmand: første, bageste, retur og sikring.
4. Andenboldskaos: Gentagne høje bolde: vind retur og afslut.
5. Super-sub: To indskiftere kommer ind med hver sin opgave.
6. Kontraudgangen: Spil ud af pres og find en høj angriber.
7. Restforsvar: 6v5: angrib, men organisér sikring.
8. Frispark uden panik: Organisér ved frispark fra tre områder.
9. Sidste minut 1-1: 4v4 i 60 sekunder: vælg risiko.
10. Målmandens beslutning: Tryk igangsætning og sidste offensiv dødbold.
11. Pres eller blok: Træner ændrer stillingen; tilpas holdets pres.
12. Kommunikationstest: Kaptajnen giver tre korte beskeder.
13. Tre angrebsveje: Midte, kant og omstilling mod lav blok.
14. Boldtab i 89.: Reager med genpres eller tilbageløb.
15. 90+-turnering: Tre fireminutterskampe med ny kampstatus hver gang.

4. Fire ugers implementering

Uge	Tema	Øvelser	Spørgsmål
1	Forsvar føring	1, 6, 8	Fandt vi en udvej?
2	Jag mål	2, 4, 13	Skabte vi gode chancer?
3	Roller og overblik	3, 10, 12	Var ansvaret tydeligt?
4	Kampstyring	9, 14, 15	Valgte vi risiko klogt?

5. Quiz - 10 spørgsmål til trænerteamet

1. Hvordan beskytter vi en 1-0-føring uden at parkere hele holdet? _____
2. Hvem sikrer kontraen ved sidste hjørne? _____
3. Hvilket problem skal en sen indskifter løse? _____
4. Hvordan organiserer vi efter et centralt boldtab? _____
5. Hvilke områder må vi ikke give unødige frispark fra? _____
6. Hvordan kan vi øge risikoen uden at miste alle balancer? _____
7. Hvem har ansvar for andenbolden? _____
8. Hvordan kommunikerer kaptajnen under pres? _____
9. Hvordan tilpasses scenarier til U9-U12? _____
10. Hvad træner vi på baggrund af sidste kamp? _____

6. Videoforslag og videre læsning

Søg på YouTube: Aguero 93:20 official; football coaching game management last 10 minutes; defending a lead coaching drills.

Læs FINTERs statistik og analyser:

<https://finter.dk/90-statistik-2026-aarets-analyse-af-overtidsmaal-i-fodbold/>

Læs FINTERs kamptrænerguide: <https://finter.dk/den-gode-kamp-traener/>

Regler og tillægstid: <https://theifab.com/documents/>

Faglig note: Denne pakke er en FINTER-træningsmodel, ikke dokumentation for at en bestemt taktik med sikkerhed giver flere sejre. Tilpas altid alder, kampformat og belastning.