

FINTER | FODBOLDENS GYLDNE INDLÆRINGSALDER

Den store trænerpakke for U9-U12 · 30 øvelser · 4 uger · quiz · observationsark · kilder · 2026

Det vigtigste: En gylden indlæringsalder er en pædagogisk betegnelse – ikke en biologisk deadline. Børn kan lære og forbedre fodboldteknik hele livet.

7 trænerprincipper

- Mange aktive boldaktioner og korte forklaringer.
- Leg, mod, variation og mulighed for at fejle.
- Småspil med mange beslutninger og rotation af roller.
- Udviklingsmål og trivsel før tabeller og resultater.
- Skab udfordringer på passende niveau – ingen fast opdeling i A/B.
- Orientering, førsteberøring, finter, pasninger og spilforståelse.
- Giv alle børn stemme, indflydelse og meningsfuld spilletid.

Alderstrin: inspiration, ikke facit

U9/U10: Boldtryghed, retningsskift, basale afleveringer, 1v1, koordination og leg. U11: Førsteberøring, orientering, 2v1, pasninger i bevægelse, småspil. U12: Anvend teknik under mere pres, 3v2, omstillinger og selvstændige valg. Tilpas efter barnet, ikke kun årgangen.

30 praksisøvelser

01. Boldmester i firkant · Boldkontrol

Organisering: 8×8 m · 8 min

Sådan: Alle har bold; før bolden med inderside, yderside og sål. Skift retning på signal.

Progression: Skift mellem svag og stærk fod; tilføj et retningsskift efter hvert signal.

02. Trafiklysdribling · Boldkontrol

Organisering: 12×12 m · 7 min

Sådan: Grøn = dribl, gul = små berøringer, rød = stop bolden med sålen.

Progression: Lad børnene skiftes til at styre signalerne.

03. Portjæger · Boldkontrol

Organisering: 15×15 m · 8 min

Sådan: Sæt ti porte af to kegler. Spillere dribler gennem så mange forskellige porte som muligt.

Progression: Kun én passage pr. port ad gangen; varier med modsatte fod.

04. Fodboldspejlet · Koordination

Organisering: 10×10 m · 8 min

Sådan: I par med én bold hver: A fører med finter og vendinger, B spejler. Byt efter et minut.

Progression: Tilføj retningsskift, temposkift og valgfri finte.

05. Fire hjørner · Orientering

Organisering: 16×16 m · 9 min

Sådan: Farvemærkede hjørner. Spillerne dribler og orienterer sig, før træneren viser en farve.

Progression: Træneren viser signal lydløst for at fremme orientering.

06. Førsteberøringsport · Førsteberøring

Organisering: To spillere · 8 min

Sådan: Spil i par. Førsteberøring skal styre bolden gennem en valgfri kegleport, derefter aflevering.

Progression: Varier modtagelsesvinkel og tempo; flyt porten.

07. Åben krop · Førsteberøring

Organisering: Trekant · 9 min

Sådan: Tre spillere i trekant. Orientér over skulderen, modtag på fjerneste fod og spil videre.

Progression: Tilføj passiv forsvarer og senere aktivt pres.

08. Vægspil med skygge · Aflevering

Organisering: 3 spillere · 9 min

Sådan: To angribere kombinerer mod en skyggeforsvarer; pasning, støtte og løb bagom.

Progression: Lad forsvareren blive aktiv, når rytmen sidder.

09. Pas og flyt · Aflevering

Organisering: 12×12 m · 8 min

Sådan: Fire spillere på firkantens sider. Aflever og løb til næste ledige position.

Progression: To bolde i gang for større tempo, når gruppen kan overskue det.

10. Nummerpasninger · Orientering

Organisering: 5–6 spillere · 8 min

Sådan: Spillere nummereres. Bolden skal afleveres i rækkefølge mens alle er i bevægelse.

Progression: Byt rækkefølge uden varsel; tilføj en presser.

11. 1 mod 1 til to mål · 1v1

Organisering: 12×15 m · 10 min

Sådan: Angriber møder en forsvarer og kan score i et af to små mål. Hurtig rotation.

Progression: Forsvarer giver varierende pres; beløn forsøg og beslutninger.

12. Finteskole i fart · 1v1

Organisering: 12×12 m · 8 min

Sådan: Vis én kropsfinte og ét temposkift. Øv kort uden pres og slut med duel.

Progression: Spilleren må selv vælge eller opfinde en finte.

13. 1v1 fra siden · 1v1

Organisering: 15×12 m · 9 min

Sådan: Angriber modtager bold på løb, forsvarer starter fra sideposition. Spil til mål.

Progression: Justér forsvarerens startafstand for ligeværdige dueller.

14. 2 mod 1 i korridor · Overtal

Organisering: 20×12 m · 10 min

Sådan: To angribere skal vælge mellem dribling og aflevering mod én forsvarer.

Progression: Giv kort tidsgrænse og tal om, hvornår afleveringen er bedst.

15. 3 mod 2 til afslutning · Overtal

Organisering: 25×18 m · 11 min

Sådan: Tre angribere starter mod to forsvarere; udnyt bredde og timede løb.

Progression: Indfør omstilling ved boldtab.

16. Rondo 3+1 mod 1 · Aflevering

Organisering: 10×10 m · 9 min

Sådan: Fire i boldbesiddelse mod en presser; flyt støttevinkler efter hver pasning.

Progression: Begræns ikke berøringer, før spillere orienterer sig trygt.

17. Rondo med udgangsport · Orientering

Organisering: 12×12 m · 10 min

Sådan: Hold bolden i spil og spil gennem en fri udgangsport, når muligheden opstår.

Progression: Byt udgangsporte eller tilføj en presser.

18. Firemålsspil 3v3 · Småspil

Organisering: 24×18 m · 12 min

Sådan: Tre mod tre med to små mål på hver baglinje. Alle angriber og forsvarer.

Progression: Dobbelt point efter et retningsskift; undgå lange pauser.

19. FUNino-inspireret 3v3 · Småspil

Organisering: 24×18 m · 12 min

Sådan: Spil tre mod tre til fire små mål med hyppige skift og beslutninger.

Progression: Rotér grupper; spørg hvilket mål der er åbent.

20. 2v2 med joker · Småspil

Organisering: 18×15 m · 12 min

Sådan: Spil to mod to med neutral joker for boldholdende hold.

Progression: Fjern joker i perioder for at øge modstand.

21. Vend ud af pres · Vendinger

Organisering: 12×12 m · 9 min

Sådan: Modtag med ryg mod mål. Vælg vending, beskyt bolden og accelerér til port.

Progression: Brug passiv og senere aktiv forsvarer.

22. Beskyt og frigør · Vendinger

Organisering: 10×10 m · 8 min

Sådan: Én holder bolden under moderat pres; vend væk og spil til makker.

Progression: Skift forsvarer efter korte intervaller.

23. Skud efter dribling · Afslutning

Organisering: 20×15 m · 10 min

Sådan: Dribl forbi en kegle eller forsvarer og afslut hurtigt på mål.

Progression: Prøv begge fødder og forskellige skudvinkler.

24. Førsteberøring til skud · Afslutning

Organisering: 20×18 m · 10 min

Sådan: Modtag en skrå aflevering og lad førsteberøringen skabe skudvinkel.

Progression: Tilføj forsvarer, som først må presse efter førsteberøring.

25. Returløb og afslutning · Omstilling

Organisering: 25×20 m · 10 min

Sådan: 2v2: Når angrebet slutter, vendes retningen, og nye spillere starter.

Progression: Gør hurtig reaktion og fælles hjælp til succesmål.

26. Genpres på fem sekunder · Omstilling

Organisering: 20×20 m · 10 min

Sådan: 3v3: Ved boldtab forsøger holdet at vinde den hurtigt tilbage, ellers falder det i balance.

Progression: Fem sekunder er en legeregel, ikke et universelt taktisk krav.

27. Koordinationsbane med bold · Koordination

Organisering: 12×15 m · 8 min

Sådan: Hop, drej, balancér og før bold gennem tre stationer.

Progression: Spillere kan opfinde nye sikre bevægelsesvariationer.

28. Makkerens hemmelige signal · Orientering

Organisering: 3 spillere · 9 min

Sådan: Modtager orienterer sig mod makkers diskrete signal før modtagelse og vælger port.

Progression: Giv flere svarmuligheder, så aflæsning styrer beslutningen.

29. Spil med alle · Inklusion

Organisering: 20×20 m · 12 min

Sådan: 4v4, alle får mulighed for at være spilbare; stop kort ved gode samarbejder.

Progression: Undgå tvungen aflevering til alle før mål; brug frivillige samarbejdsmaal.

30. Spillerne bygger spillet · Kreativitet

Organisering: Valgfrit · 12 min

Sådan: Lad børnene vælge mål, banestørrelse og én enkel regel. Spil og evaluér.

Progression: Spørg: Hvem fik flere aktioner? Hvad gjorde spillet sjovere?

4-ugers udviklingsplan - 2 pas om ugen

Uge 1 – Boldglæde & kontrol: Pas A: øvelse 1, 2, 3, 4, 18. Pas B: øvelse 5, 6, 11, 19. Hvert pas: 10 min fri boldleg, 25 min stationer, 20 min småspil, 5 min børnenes evaluering.

Uge 2 – Førsteberøring & orientering: Pas A: øvelse 6, 7, 8, 10, 16. Pas B: øvelse 5, 17, 21, 20. Hvert pas: 10 min fri boldleg, 25 min stationer, 20 min småspil, 5 min børnenes evaluering.

Uge 3 – Mod & overtal: Pas A: øvelse 11, 12, 13, 14, 18. Pas B: øvelse 14, 15, 19, 23. Hvert pas: 10 min fri boldleg, 25 min stationer, 20 min småspil, 5 min børnenes evaluering.

Uge 4 – Valg & anvendt teknik: Pas A: øvelse 24, 25, 26, 28, 20. Pas B: øvelse 16, 17, 18, 29, 30. Hvert pas: 10 min fri boldleg, 25 min stationer, 20 min småspil, 5 min børnenes evaluering.

90-minutters træningsmodel

10 min boldleg • 15 min teknisk tema • 20 min småspil med fokus • 15 min udfordring i stationer • 25 min frit spil • 5 min afrunding. Aktiv tid og børnenes behov vægter tungere end et rigtigt minutschema.

Observation og refleksion

☐ Deltager alle? Hvor mange står stille?

☐ Tør børnene prøve finter og træffe egne valg?

- ☐ Orienterer spillerne sig før modtagelse?
- ☐ Er opgaverne tilpas udfordrende for alle?
- ☐ Er miljøet trygt, sjovt og inkluderende?
- ☐ Hvad ønsker børnene at øve næste gang?

10 spørgsmål til træneren - facit

1. Bør alle have samme øvelse? — Nej, differentier efter behov.
2. Er U12 sidste chance for teknik? — Nej.
3. Hvorfor småspil? — Flere relevante handlinger og valg.
4. Skal alle stå på samme position? — Nej, variation og rotation.
5. Er resultatet vigtigst? — Nej, udvikling og glæde.
6. Hvordan lærer barnet at orientere sig? — Ved at skulle aflæse spillet før boldmodtagelse.
7. Hvorfor 1v1? — Mod, kontrol og beslutninger.
8. Hvad gør træneren ved fejl? — Støtter forsøg og læring.
9. Hvorfor arbejde med svag fod? — Alsidighed og flere løsninger.
10. Hvad med fødselsmåned og fysisk modenhed? — Pas på relativ alderseffekt og for tidlige konklusioner.

Videoinspiration (YouTube-søgninger)

DBU: træningsøvelser for U10-U12: https://www.youtube.com/results?search_query=DBU%20tr%C3%A6nings%C3%B8velser%20U10%20U12%20b%C3%B8rnefodbold

DBU: småspil og aldersrelateret træning:

https://www.youtube.com/results?search_query=DBU%20b%C3%B8rnefodbold%20sm%C3%A5spil%20tr%C3%A6ning

Førsteberøring og orientering:

https://www.youtube.com/results?search_query=soccer%20first%20touch%20scanning%20drills%20coaching

1v1-finter i børnefodbold:

https://www.youtube.com/results?search_query=1v1%20soccer%20drills%20youth%20coaching

FUNino og firemålsspil:

https://www.youtube.com/results?search_query=FUNino%20Horst%20Wein%203v3%20four%20goals

Rondo og spilintelligens:

https://www.youtube.com/results?search_query=youth%20soccer%20rondo%20coaching%20drill

Afslutninger efter førsteberøring:

https://www.youtube.com/results?search_query=soccer%20first%20touch%20shooting%20drill%20youth

Koordination med bold:

https://www.youtube.com/results?search_query=kids%20soccer%20ball%20mastery%20coordination%20drills

Kilder og videre læsning

DBU: Aldersrelateret træning:

<https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/god-boernetraening/aldersrelateret-traening/>

DBU: Teknisk træning – ATK 2 (PDF): https://www.dbu.dk/media/10246/aldersrelateret_traening_2.pdf

DBU: Strategiens 12 initiativer:

<https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/strategi-for-dansk-boernefodbold/12-initiativer/>

DBU: Gratis ugentlige træningsprogrammer: <https://www.dbu.dk/nyheder/2026/marts/skraeddersyede-traeningsprogrammer-paa-mobilen-saadan-faar-du-dem-hver-uge/>

DBU: God børnetræning: <https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/god-boernetraening/>

DBU: Relativ alderseffekt: <https://www.dbu.dk/uddannelse/traeneruddannelse/dbu-traenerlounge/viden-og-uddannelse/tema-relativ-alderseffekt-del-1/>

DBU: Keepertræning U8-U12:

<https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/god-boernetraening/keepertraening-i-boernefodbold>

UEFA: Grassroots coaching tips:

<https://www.uefa.com/news-media/news/0252-0f8e6ccae436-cec1c47608d5-1000--grassroots-tips-for-coaching-kids/>

UEFA: Grassroots course 2026: <https://www.uefa.com/grassroots-coaching/>

Fodboldens 10 vigtigste færdigheder før 12 år:

<https://finter.dk/%E2%9A%BD-fodboldens-10-vigtigste-faerdigheder-foer-12-aar/>

Mod før taktik: <https://finter.dk/mod-foer-taktik/>

Boldtryghed: <https://finter.dk/?s=boldtryghed>

Horst Wein og FUNino: <https://finter.dk/?s=Horst+Wein>

Den gode dribler: <https://finter.dk/fede-ekstra-oevelser-den-gode-driber/>

Kreativ fodbold: <https://finter.dk/?s=kreativ+fodbold>

Opvarmning: <https://finter.dk/opvarmning/>

Timing i løb og afleveringer: <https://finter.dk/hvordan-timing-i-loeb-og-afleveringer-skaber-gennembrud-i-spillet/>

Målmand fra U8-U12: <https://finter.dk/?s=m%C3%A5lmand>

Småspil: <https://finter.dk/?s=sm%C3%A5spil>

Redaktionel note: Alle øvelser og træningsplaner er FINTERs egne praktiske forslag. Kilderne er baggrund og bør ikke tolkes som godkendelse af hver enkelt øvelse.