

FINTER JÜRGEN KLOPP

GEGENPRESSING MAX TRÆNERPAKKE

12 øvelser • pressignaler • restforsvar • Football IQ • Tactical Lab • quiz • 60/75/90 min.
træningspas

PRESS

GENPRES

FOOTBALL IQ

KLOPP LAB

Formål: En praktisk trænerpakke inspireret af Jürgen Klopps principper. Brug den til ungdoms- og seniortræning og tilpas intensitet, banestørrelse og regler til spillergruppens alder og niveau.

FINTER.dk • 2026

1. Klopp-principper på én side

Princip	Hvad betyder det i træning?
Genpres	Reagér samlet efter boldtab, når afstande og balance gør det muligt.
Pressignaler	Brug fx baglæns aflevering, dårlig berøring, sidelinje eller modtager med ryggen mod spillet.
Restforsvar	Tænk på næste boldtab, mens I angriber.
Vertikalitet	Se fremad hurtigt efter erobring, hvis modstanderen er ubalanceret.
Kollektiv intensitet	Én spiller kan ikke presse alene; hele holdet skal flytte sig sammen.
Football IQ	Spillerne skal lære at vælge mellem genpres, retræte og kontrol.

Trænerregel: Genpres er ikke automatisk det rigtige svar. Hvis holdet er spredt, kan retræte og reorganisering være den bedre beslutning.

2. Pressignaler

Baglæns aflevering

Holdet kan skubbe frem, hvis modstanderens næste muligheder bliver færre.

Dårlig førsteberøring

Bolden kommer væk fra modtagerens kontrolradius.

Ryg mod spillet

Modtageren har begrænset udsyn og fremadrettede muligheder.

Sidelinje

Sidelinjen begrænser modstanderens flugtveje.

Svagere fod

Styr presset mod en mindre komfortabel retning.

Eget boldtab

Klassisk trigger, hvis holdet allerede er kompakt omkring bolden.

3. Øvelser 1-4

1. 4v4 genpres-bonus

Opsætning: 20x25 m. Almindeligt spil. 2 bonuspoint ved generobring inden for 5 sekunder.

Fokus: Reaktion, afstande, kommunikation.

Coaching points: _____

2. 5v5 + 2 jokere

Opsætning: Jokerne spiller med boldholdet. Ved boldtab ændres overtallet med det samme.

Fokus: Omstilling og orientering.

Coaching points: _____

3. Presfælden

Opsætning: Marker én side som presområde. Ekstrapoint hvis bolden vindes dér.

Fokus: Styring og timing.

Coaching points: _____

4. Vind og afslut

Opsætning: Efter generobring har holdet 8 sekunder til afslutning.

Fokus: Vertikalitet efter erobring.

Coaching points: _____

3. Øvelser 5-8

5. 6v6 restforsvar

Opsætning: Træneren stopper angreb og spørger: Hvem beskytter os ved boldtab?

Fokus: Positionering under eget angreb.

Coaching points: _____

6. 6v6 høj generobring

Opsætning: Ekstrapoint for erobring på modstanderens halvdel.

Fokus: Kollektivt højt pres.

Coaching points: _____

7. 4v4+4 vægspillere

Opsætning: Boldholdet bruger vægspillere. Ved tab skal midterholdet reagere straks.

Fokus: Reaktion og støttespillere.

Coaching points: _____

8. 3-zoners overgangsspil

Opsætning: Hold skal spille gennem zoner; efter tab vurderes genpres eller retræte.

Fokus: Beslutninger mellem faser.

Coaching points: _____

3. Øvelser 9-12

9. 7v7 med målmandsopbygning

Opsætning: Modstander starter hos målmand. Pressende hold arbejder med aftalte triggere.

Fokus: Pressignaler i realistisk opspil.

Coaching points: _____

10. 2x4v2 rondo-overgang

Opsætning: Når forsvarerne vinder bolden, skal de spille ud af området til en ny gruppe.

Fokus: Skift fra forsvar til angreb.

Coaching points: _____

11. Counterpress waves

Opsætning: 3 angribere angriber 2 forsvarere; ved afslutning/tab kommer nye spillere ind.

Fokus: Hurtig mental omstilling.

Coaching points: _____

12. Klopp Football IQ game

Opsætning: Småspil. Træner stopper 4-5 gange og spørger spillerne om bedste næste kollektive handling.

Fokus: Observation og taktisk sprog.

Coaching points: _____

4. Tactical Lab - 8 cases

Case 1

Boldtab tæt på modstanderens felt. Fire af jeres spillere står omkring bolden. Boldholderen står med ryggen mod mål.

Dit valg: Genpres / Retræte / Kontrollér / Angrib hurtigt

Begrundelse: _____

Case 2

Boldtab på midten. Kun én spiller er tæt på bolden, mens fire modstandere løber fremad.

Dit valg: Genpres / Retræte / Kontrollér / Angrib hurtigt

Begrundelse: _____

Case 3

Modstanderen spiller tilbage til målmanden under pres.

Dit valg: Genpres / Retræte / Kontrollér / Angrib hurtigt

Begrundelse: _____

Case 4

I fører 2-0 sent. Modstanderen vinder bolden i egen halvdel, men jeres hold er meget spredt.

Dit valg: Genpres / Retræte / Kontrollér / Angrib hurtigt

Begrundelse: _____

Case 5

Modstanderens back modtager langs sidelinjen med ryggen mod banen.

Dit valg: Genpres / Retræte / Kontrollér / Angrib hurtigt

Begrundelse: _____

Case 6

I genvinder bolden centralt, modstanderen er ubalanceret og deres backs står højt.

Dit valg: Genpres / Retræte / Kontrollér / Angrib hurtigt

Begrundelse: _____

Case 7

I angriber med mange spillere. Kun én stopper står bag bolden.

Dit valg: Genpres / Retræte / Kontrollér / Angrib hurtigt

Begrundelse: _____

Case 8

En spiller presser alene, mens resten af holdet bliver stående.

Dit valg: Genpres / Retræte / Kontrollér / Angrib hurtigt

Begrundelse: _____

Facit til Tactical Lab

Case 1: Genpres er oplagt.

Case 2: Fald og organiser.

Case 3: Kan være pressignal, hvis hele holdet skubber.

Case 4: Prioritér kontrol og restforsvar.

Case 5: Sidelinjen kan bruges som ekstra forsvarer.

Case 6: Se fremad hurtigt.

Case 7: Restforsvaret er for sårbart.

Case 8: Presset er ikke kollektivt og kan let spilles igennem.

5. 60 / 75 / 90 minutters træningspas

Tid	60 min	75 min	90 min
Opvarmning	10 min scanning/rondo	10 min scanning/rondo	12 min scanning/rondo
Pressignaler	10 min	15 min	15 min
Genpres-spil	15 min	20 min	22 min
Kampnær øvelse	20 min	25 min	31 min
Opsamling	5 min	5 min	10 min

Variation: For yngre spillere: større rum, færre taktiske regler og mere leg. For ældre spillere: mindre rum, højere tempo og tydeligere pressignaler.

6. Klopp Quiz - 12 hurtige

1. Hvilken klub forbindes Klopp især med som spiller?

Svar: _____

2. Hvornår blev han Mainz-træner?

Svar: _____

3. Hvor mange Bundesliga-titler vandt han med Dortmund?

Svar: _____

4. Hvem slog Dortmund 5-2 i pokalfinalen 2012?

Svar: _____

5. Hvad kaldte Klopp sig ved Liverpool-præsentationen?

Svar: _____

6. Hvad ville han ændre fans fra og til?

Svar: _____

7. Hvem slog Liverpool 4-0 i det store comeback i 2019?

Svar: _____

8. Hvor mange point fik Liverpool i Premier League 2019/20?

Svar: _____

9. Hvad betyder gegenpressing?

Svar: _____

10. Hvilket blev Klopps sidste Liverpool-trofæ?

Svar: _____

11. Hvilken strategisk rolle tog han hos Red Bull i 2025?

Svar: _____

12. Hvilket land overtog han som landstræner i 2026?

Svar: _____

Facit: 1 Mainz 05. 2 2001. 3 To. 4 Bayern München. 5 The Normal One. 6 Doubters til believers. 7 Barcelona. 8 99. 9 Organiseret pres efter eget boldtab. 10 League Cup 2024. 11 Head of Global Soccer. 12 Tyskland.

7. Trænerens observationsark

Brug arket under kamp eller videoanalyse.

- ☐ Ser vi fælles pressignaler? Noter: _____
- ☐ Er første pres understøttet af medspillere? Noter: _____
- ☐ Er afstandene korte nok til genpres? Noter: _____
- ☐ Hvem sikrer bag bolden? Noter: _____
- ☐ Vinder vi bolden, men mister den straks igen? Noter: _____
- ☐ Kan vi skelne mellem genpres og retræte? Noter: _____
- ☐ Ser spillerne næste aflevering før de presser? Noter: _____
- ☐ Angriber vi hurtigt nok efter gode erobringer? Noter: _____

Officiel inspiration og regelreference bør altid suppleres med klubbens egen trænerfilosofi, spillernes alder og kampens krav.

FINTER.dk - træning, Football IQ, taktik og interaktive fodboldværktøjer