

Sjove spil til at slutte fodboldtræningen

Gå-hjem-spillet, overligger, udklasning, straffespark, 1v1, Golden Goal, keeper wars og 30 andre hurtige konkurrencer, som giver grin, pres, mål og lyst til én runde mere.

30 spil

5–15 minutter

6–40+ spillere

Interaktiv spilvælger

Printvenlig

Indhold

1. [Sådan slutter du træningen godt](#)
2. [Gå-hjem-spillet](#)
3. [24–40 spillere](#)
4. [Interaktiv spilvælger](#)
5. [30 sjove slutspil](#)
6. [Alder og gruppestørrelse](#)
7. [Sikkerhed og organisering](#)
8. [Video-inspiration](#)
9. [Relateret på FINTER](#)

Træningen er slut – men ingen vil hjem endnu

De sidste minutter behøver ikke være endnu en lang øvelse. Et godt slutspil er hurtigt at forklare, let at sætte i gang og svært at stoppe igen, fordi spillerne gerne vil have én runde mere.

Formålet er først og fremmest spilleglæde og fællesskab. Men spillerne får samtidig masser af afslutninger, reaktioner, 1v1-situationer, scanning, beslutninger og konkurrence under pres.

FINTER-princip: Forklar kort, spil hurtigt og stop mens energien stadig er høj.

Sådan får du et godt afslutningsspil

Korte runder

30 sekunder til 3 minutter pr. runde giver tempo og gør det let at starte igen.

Ingen lange køer

Brug flere mål, flere bolde eller parallelle baner, hvis mange spillere står stille.

Mindre coaching

De sidste minutter må gerne føles anderledes end resten af træningen. Lad spillerne konkurrere og finde løsninger.

1. Gå-hjem-spillet – alle mod alle på samme tid

8–20 spillere pr. bane

2 mål

2 bolde

ca. 8–15 min.

Gå-hjem-spillet er et kaotisk survival-spil, hvor alle spiller mod alle samtidig. Det særlige er, at den bedste spiller ikke nødvendigvis vinder.

Opsætning

- Lav én bane med to mål.
- Alle spillere er på banen samtidig.
- Træneren har to bolde klar.
- Der er ingen faste hold.

Sådan spiller I

1. Træneren kaster begge bolde ind på banen samtidig.
2. Alle må kæmpe om begge bolde og score i et af de to mål.
3. Så snart én spiller scorer først, stoppes runden.
4. Målscoreren vælger én af de andre spillere, som ryger ud af spillet.
5. Begge bolde samles ind, og træneren kaster dem ind igen.
6. Ny runde: første mål sender endnu én spiller ud.
7. Fortsæt, til kun to spillere er tilbage.

Det sjove taktiske lag: De stærkeste eller mest højlydte spillere bliver ofte betragtet som de største trusler og kan derfor ryge tidligt. Den anonyme spiller kan overleve længe. Det gør spillet uforudsigeligt.

Finalen

Når kun to spillere er tilbage, spiller de en 1v1-finale. Start eksempelvis i hver sin side med én bold. Begge mål er åbne, og første mål vinder hele Gå-hjem-spillet.

Hvorfor virker spillet?

Det kombinerer afslutninger, reaktion, scanning, positionering, dueller, beslutninger, held, taktik og psykologi. Med 18 spillere og to bolde kan ingen kontrollere alt – og det er netop pointen.

Gå-hjem-spillet med 24–40 spillere

Ved store grupper deler du spillerne på to baner, så spillet stadig er hurtigt og overskueligt.

Eksempel: 30 spillere

Bane 1: 15 spillere

Bane 2: 15 spillere

Begge baner spiller samtidig.

Stor finale

Vinderen af bane 1 møder vinderen af bane 2 i en 1v1-finale. Første mål vinder.

Er I endnu flere, kan I lave fire baner og afslutte med semifinaler og finale.

Interaktiv FINTER spilvælger

30 sjove spil at slutte træningen med

1 Gå-hjem-spillet

To bolde, to mål, alle mod alle. Første målscorer sender én valgfri spiller ud. Sidste to spiller 1v1-finale.

2 Overligger

Vælg en afstand. Første spiller til at ramme overliggeren vinder. Brug kortere afstand til yngre spillere.

3 Overligger-knockout

Alle får ét forsøg pr. runde. Spillere der rammer, er sikre. De øvrige spiller eliminationsrunde.

4 Stolpe-overligger-stolpe

Ram venstre stolpe, overligger og højre stolpe. Første spiller eller hold, der gennemfører alle tre, vinder.

5 Straffekonkurrence

To hold sparker skiftevis. Fem spark pr. hold og derefter sudden death ved uafgjort.

6 Straffe-survival

Alle starter med tre liv. Hver misser koster ét liv. Sidste spiller med liv tilbage vinder.

7 Straffe under pres

Træneren giver en situation før hvert spark: "Scor for at vinde", "miss og I er ude" eller "sidste spark i finalen".

8 Udklasning

Spillerne afslutter på skift. Misser du, og næste spiller scorer, ryger du ud. Sidste spiller tilbage vinder.

9 Udklasning med retur

Bolden er levende efter redning eller stolpe. Spillerne må følge op, hvilket giver mere kaos og flere andenbolde.

10 Først til fem mål

Spillerne afslutter på skift. Første spiller til fem mål vinder. Lav evt. en runde kun med svag fod.

11 Tre på stribе

Score tre gange i træk. En misser nulstiller serien. Første spiller med tre sammenhængende scoringer vinder.

12 Ram hjørnet

Marker målzoner. Rigtigt hjørne giver 2 point, almindeligt mål 1 point, misser 0.

13 Call your corner

Spilleren skal kalde hjørnet før sparket. Scoring i valgt zone giver bonuspoint.

14 Svag fod-challenge

Fem afslutninger pr. spiller med den svage fod. Et point pr. mål. Skift vinkel for hvert spark.

15 Førstegangс-challenge

Træner eller medspiller serverer. Spilleren må kun bruge én berøring: afslutningen.

16 Volley-challenge

Bolden serveres i luften. Afslut på volley eller halvflugter. Brug korte afstande for yngre spillere.

17 Chip keeperen

Keeperen står lidt fremme. Spillerne forsøger at chippe over. Uden keeper kan en zone eller et lille mål bruges som mål.

18 1v1 – første mål vinder

To spillere starter, træneren spiller bolden ind, og første mål vinder duellen.

19 King of the Court 1v1

Vinderen bliver på banen, ny udfordrer kommer ind. Flest sejre i træk bliver dagens konge.

20 Champions League 1v1

Korte 1v1-kampe på 30–60 sekunder eller første mål. Vinderne går videre til semifinaler og finale.

21 2v2 Golden Goal

To mod to. Første mål vinder kampen. Nye hold kommer ind med det samme.

22 Winner stays on

Spil 2v2, 3v3 eller 4v4. Vinderholdet bliver. Sæt evt. loft på tre sejre i træk.

23 Golden Goal-turnering

Små hold spiller korte kampe, hvor første mål afgør kampen. Perfekt til hurtige rotationer.

24 Træneren mod spillerne

Træneren udfordrer holdet i overligger, straffe eller præcision. Justér reglerne, så udfordringen føles fair.

25 Målmand mod målmand

To keepere, to mål, én bold. De må skyde, halvflugte eller kaste efter aftalte regler. Første mål vinder.

26 Keeper Wars

Keeperne forsvare hver sit mål og forsøger samtidig at score. Første til tre mål vinder.

27 Skyd og sprint

To spillere starter samtidig, løber mod hver sin bold og afslutter. Første scoring vinder duellen.

28 Rebound Battle

Træneren afslutter eller serverer mod mål. Efter redning eller stolpe kæmper to spillere om returen. Første scoring vinder.

29 Kaosfeltet

Flere spillere og færre bolde i et felt foran mål. På signal kæmper alle om at score først.

30 Last Goal Wins

Spil almindeligt 3v3 eller 4v4. Når træneren råber "sidste mål vinder", afgør næste scoring slutkonkurrencen.

Hvad passer til jeres gruppe?

6–10 spillere

Overligger, 1v1, straffe, udklasning, tre på stribe, keeper wars.

11–20 spillere

Gå-hjem-spillet, Golden Goal, winner stays on, udklasning, straffe-survival.

21–40+ spillere

Parallelle Gå-hjem-baner, 1v1-turnering, Golden Goal-turnering, hold-overligger og straffe hold mod hold.

For yngre spillere: Hold reglerne få, banerne overskuelige og afslutningerne på passende afstand. Leg og aktivitet er vigtigere end perfekte tekniske krav.

Sikkerhed og organisering

- Undgå for lille bane til for mange spillere.
- Hold skudretninger væk fra ventende spillere.
- Brug tydelige stop-signaler i kaosspillene.
- Lav parallelle baner, hvis spillerne står i kø eller bliver for tæt pakket.
- Ved Gå-hjem-spillet: gør det klart, at "send ud" er en del af legen og ikke en social vurdering. Træneren kan overtage valget, hvis gruppen har brug for det.
- Undgå hårde tacklinger i spil med flere bolde.

Hvilket slutspil er jeres favorit?

Video-inspiration

Crossbar Challenge

Et eksempel på, hvordan en simpel overligger-konkurrence kan skabe energi og pres.

[Se på YouTube](#)

England U21 – crossbar + header challenge

Inspiration til at kombinere præcision med en ekstra teknisk opgave.

[Se på YouTube](#)

Videoerne er inspiration; tilpas altid regler, afstande og intensitet til alder og niveau.

Relateret på FINTER

[Afslutningsspil – sjove konkurrencer og målfokus](#)

[Afslutningstræning – 15 øvelser, træningspas, test og printbar PDF](#)

[Småspil i fodbold – 12 øvelser, interaktiv spilvælger og PDF](#)

[Tema: Småspil](#)

[FINTER – hele fodbolduniverset](#)

FAQ

Hvad kan man spille de sidste 5–10 minutter?

Overligger, udclasning, 1v1, Golden Goal, straffe-survival eller en hurtig Gå-hjem-runde.

Kan Gå-hjem-spillet bruges med 30 spillere?

Ja. Del spillerne på to baner, find én vinder på hver og afslut med en 1v1-finale mellem banevinderne.

Skal der altid være en vinder?

Nej. Men en klar afslutning gør ofte konkurrencen mere spændende. Brug korte runder og en god tone.

Hvor længe bør slutspillet vare?

Typisk 5–15 minutter. Stop gerne, mens spillerne stadig gerne vil have én runde mere.

FINTER – spilleglæde helt til sidste spark.

Brug guiden som inspiration og tilpas altid bane, afstand, intensitet og regler til spillerne foran dig.