

FINTER SMÅSPIL ULTIMATE MAX

40 småspil - video & QR - aldersguide - træningspas - generator - quiz - printbar trænerpakke

PRINT DENNE PAKKE: Hver øvelse er skrevet, så en træner kan tage siden med direkte på banen. Brug felterne til at markere de spil, I vil bruge.

☐ U6-U9 ☐ U10-U13 ☐ U14-U17 ☐ Senior

Sådan bruger du pakken

1. Vælg dagens tema: fx 1v1, pasninger, scanning, pres, omstillinger eller afslutninger.
2. Find et småspil med det ønskede tema og passende antal spillere.
3. Sæt banen op efter mål og tegning. Start hellere med en lidt større bane end en for lille.
4. Forklar kun 1-2 regler før start. Lad spillerne spille hurtigt.
5. Coach korte øjeblikke: stop kun når et tydeligt læringspunkt kan vises.
6. Juster én ting ad gangen: banestørrelse, antal spillere, mål, joker eller pointregel.
7. Slut med friere spil, så spillerne kan overføre læringen til kamp.

Hurtig nøgle: Hvad ændrer en regel?

Mindre bane	Mere pres, hurtigere beslutninger, flere dueller og færre lange afleveringer.
Større bane	Mere tid, mere plads, flere løb og mulighed for gennembrud.
Flere mål	Mere scanning, bredde og retningsskift.
Endezoner	Flere dybdeløb og afleveringer fremad.
Joker	Overtal, flere pasningsmuligheder og bedre boldbesiddelse.
Touchgrænse	Højere tempo - men brug den kun, hvis den hjælper temaet.
Bonuspoint	Styrer adfærd uden at stoppe spillet hele tiden.

VIDEO MAX - se øvelserne i praksis

Scan QR-koden med mobilen eller klik på linket i den digitale PDF. Videoerne er inspiration: behold FINTER-reglerne og tilpas bane, antal spillere og belastning til dit hold.

TIP: Vis højst 20-40 sekunder af et klip før træning. Bed spillerne kigge efter ét konkret fokuspunkt, fx scanning før modtagelse eller reaktion efter boldtab.

VIDEO / TEMA	HVAD SKAL DU KIGGE EFTER?	QR / LINK
4v4 possession - transfer til target	Konkret småspil med tempo, bevægelse, splitting-pasninger og progressioner. God fra ca. U10 og op.	 Åbn YouTube
Chelsea-inspireret 4v4+4 possession	Viser et 4v4+4 possession-format med overtal, vinkler og hurtig boldcirkulation.	 Åbn YouTube
1v1 småspil - videosøgning	Brug til spil 1-2: kropsfinter, temposkift, duel og valg mellem flere mål.	 Åbn YouTube
2v1 og 2v2 - videosøgning	Brug til spil 3-4: bind forsvareren, timing af aflevering, støtte og overlap.	 Åbn YouTube
3v3 - videosøgning	Brug til endezoner, dybdeløb, gennembrud, kommunikation og hurtige beslutninger.	 Åbn YouTube
Rondo 4v1 / 5v2 - videosøgning	Brug til spil 9-10: scanning, førsteberøring, vinkler, pres og spil gennem pres.	 Åbn YouTube
Genpres og omstillinger - videosøgning	Brug til spil med 5-sekunders genpres, hurtig reaktion efter boldtab og direkte angreb.	 Åbn YouTube
Afslutninger i småspil - videosøgning	Brug til målspil med keepere, hurtig afslutning og beslutninger tæt på mål.	 Åbn YouTube

Sådan bruger du video sammen med småspillet

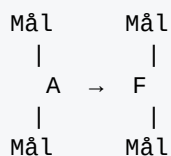
- Vælg ét småspil fra hæftet og ét læringsmål.
- Scan den relevante QR-kode og find et kort eksempel.
- Vis spillerne kun den situation, de skal genkende.

11. Spil 2-4 minutter uden lange stop.
12. Stil ét spørgsmål: Hvad så du? Hvad kan vi gøre tidligere eller hurtigere?
13. Spil igen og se, om adfærden ændrer sig.

1. 1v1 - fire mål

1v1 / finter / orientering

Alder	U7-senior
Spillere	2-8
Bane	12 x 16 m
Udstyr	4 små mål eller keglemål, bolde, veste
Træner	Finter, retningsskift, mod og forsvarsfodarbejde



Sådan sætter du det op

14. Lav en rektangulær bane på ca. 12 x 16 meter.
15. Placér to små mål på hver baglinje - ét i hver side.
16. Lav køer uden for banen. Første spiller fra hvert hold går ind.

Sådan spilles det

17. Træneren spiller bolden ind til en af spillerne.
18. Spilleren med bolden forsøger at score i et af de to mål på modsatte baglinje.
19. Når bolden er ude eller der scores, går næste par ind med det samme.

Point og regler

- 1 point for mål.
- Bonuspoint hvis spilleren skifter retning eller bruger en tydelig finte før scoringen.

Coachingpunkter

- Angrib med fart, men sænk farten tæt på modstanderen.
- Se begge mål - tving forsvareren til at vælge.
- Beskyt bolden med kroppen efter retningsskift.

Gør den lettere

Gør banen bredere og lad angriberen starte med bolden.

Gør den sværere

Gør banen smallere eller krævn mål i det fjerneste mål efter en vending.

2. 1v1 - score over linjen

1v1 / kropsfinter / duel

Alder	U6-U12
Spillere	2-10
Bane	10 x 14 m
Udstyr	Kegler, bolde, veste
Træner	1v1, balance, kontrol og mod

SCORINGSLINJE

A ↔ F

SCORINGSLINJE

Sådan sætter du det op

20. Lav en 10 x 14 m bane.
21. Marker en scoringslinje på hver kortside.
22. Spillere står i to køer ved siden af træneren.

Sådan spilles det

23. Træneren sender bolden ind.
24. Begge spillere kæmper om bolden.
25. Der scores ved at dribble kontrolleret over modstanderens linje.

Point og regler

- 1 point når både spiller og bold er under kontrol over linjen.
- Ingen scoring ved bare at sparke bolden over.

Coachingpunkter

- Førsteberøring fremad når der er plads.
- Skift tempo efter finten.
- Forsvarer: kom hurtigt tæt på, brems og vis mod én side.

Gør den lettere

Større bane og angriberen starter først.

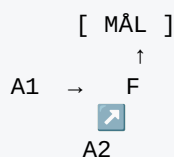
Gør den sværere

Mindre bane eller scoring kun med svag fod.

3. 2v1 til mål

Overtal / beslutninger / timing

Alder	U8-senior
Spillere	3-12
Bane	14 x 20 m
Udstyr	1 mål, bolde, veste, kegler
Træner	Overtal, timing, pasningsvinkel og afslutning



Sådan sætter du det op

26. Lav en kanal 14 x 20 m med et mål for enden.
27. To angribere starter med bolden, én forsvarer midt i banen.
28. Efter afslutning roterer rollerne.

Sådan spilles det

29. Angriberne spiller 2 mod 1 mod mål.
30. De skal vælge mellem at dribble, binde forsvareren eller aflevere.
31. Aktionen slutter ved mål, afslutning eller boldtab.

Point og regler

- 1 point for mål.
- Bonuspoint hvis en aflevering skaber en fri afslutning.

Coachingpunkter

- Boldholder skal true mål.
- Medspiller holder bredde og er lidt foran eller på linje.
- Aflever først når forsvareren er bundet.

Gør den lettere Lad forsvareren starte længere tilbage.	Gør den sværere Sæt 6-8 sekunders tidsgrænse.
---	---

4. 2v2 - to mål hver

2v2 / samarbejde / pres

Alder	U8-senior
Spillere	4-12

Bane	16 x 22 m
Udstyr	4 små mål, bolde, veste
Træner	Samarbejde, 1v1, pres/dækning og scanning

Mål	Mål
A1	A2
↑	↑
F1	F2
Mål	Mål

Sådan sætter du det op

32. Placér to små mål på hver baglinje.
33. Lav en bane ca. 16 x 22 m.
34. Spil korte kampe på 60-90 sekunder.

Sådan spilles det

35. Holdene spiller 2 mod 2.
36. Begge mål på modstanderens baglinje kan bruges.
37. Ny bold sættes hurtigt i gang af træneren.

Point og regler

- 1 point pr. mål.
- Evt. 2 point efter overlap, vægspil eller succesfuld 1v1.

Coachingpunkter

- Skab afstand mellem jer i angreb.
- Boldholder angriber plads - medspiller gør banen stor.
- Forsvarere presser og dækker diagonalt.

Gør den lettere Gør banen større.	Gør den sværere Gør banen smallere eller kræв mindst én aflevering før scoring.
---	---

5. 3v3 - endezoner

Dybdeløb / gennembrud / scanning

Alder	U9-senior
Spillere	6-12
Bane	20 x 28 m + endezoner
Udstyr	Kegler, bolde, veste
Træner	Dybdeløb, timing, spil fremad og scanning

ENDEZONE
=====
A A A
F F F
=====
ENDEZONE

Sådan sætter du det op

38. Lav en bane 20 x 28 m.
39. Marker en 3 m endezone i hver ende.
40. Spil 3 mod 3.

Sådan spilles det

41. Holdet scorer ved at spille en medspiller ind i endezonen.
42. Spilleren må først løbe ind i zonen efter afleveringen er på vej.
43. Efter scoring skifter bolden hold.

Point og regler

- 1 point for kontrolleret modtagelse i endezonen.
- Bonuspoint for aflevering mellem to modstandere.

Coachingpunkter

- Se frem før du får bolden.
- Timing: løb ikke for tidligt.
- Skab plads ved at én går kort og én går dybt.

Gør den lettere

Gør endezonerne større eller brug joker.

Gør den sværere

Mindre endezoner eller kun scoring efter maks. 5 afleveringer.

6. 3v3 + 2 jokere

Boldbesiddelse / vinkler / scanning

Alder	U10-senior
--------------	------------

Spillere	8-14
Bane	18 x 24 m
Udstyr	Kegler, 2 joker-veste, bolde
Træner	Possession, scanning, vinkler og genpres

```

      J       J
    A A A
    F F F
      J       J

```

Sådan sætter du det op

44. Lav en 18 x 24 m bane.
45. Spil 3v3 inde i banen.
46. To jokere spiller med holdet i boldbesiddelse - fx én på hver langside.

Sådan spilles det

47. Holdet i boldbesiddelse bruger jokerne for at skabe overtal.
48. Ved boldtab skifter jokerne straks hold.
49. Spil i intervaller på 2-3 minutter.

Point og regler

- 1 point for 6 sammenhængende afleveringer.
- Evt. ekstra point for at spille fra én joker til den anden.

Coachingpunkter

- Åbn kroppen før modtagelse.
- Skab trekant omkring boldholder.
- Reager straks efter boldtab - pres eller gør banen lille.

Gør den lettere

4v4 + 2 jokere eller større bane.

Gør den sværere

Mindre bane eller jokere på maks. 2 berøringer.

7. 4v4 - fire mål

Scanning / bredde / retningsskift

Alder	U9-senior
Spillere	8-16
Bane	24 x 30 m
Udstyr	4 små mål, bolde, veste
Træner	Orientering, bredde, switch og beslutninger

Mål Mål
A A A A
F F F F
Mål Mål

Sådan sætter du det op

- 50. Lav en 24 x 30 m bane.
- 51. Placer to mål på hver baglinje, gerne bredt.
- 52. Spil 4 mod 4.

Sådan spilles det

- 53. Begge mål på modstanderens baglinje kan angribes.
- 54. Når et mål bliver lukket, søg det andet.
- 55. Sæt ny bold hurtigt ind.

Point og regler

- 1 point pr. mål.
- 2 point hvis holdet skifter side før scoringen.

Coachingpunkter

- Scan før modtagelse.
- Skab bredde med spillere i ydre korridorer.
- Flyt modstanderen - og spil derefter gennem eller rundt om.

Gør den lettere Større bane eller neutral joker.	Gør den sværere Mindre bane eller scoring kun efter sideskift.
--	--

8. 4v4 - pres efter boldtab

Genpres / omstilling

Alder	U10-senior
Spillere	8-16
Bane	22 x 28 m

Udstyr	2-4 mål, bolde, veste
Træner	Genpres, reaktion og kollektiv omstilling

[MÅL]
A A A A
↑
F F F F
[MÅL]

Sådan sætter du det op

56. Lav en 22 x 28 m bane med mål i begge ender.
57. Spil 4 mod 4.
58. Træneren tæller højt efter boldtab.

Sådan spilles det

59. Ved boldtab har holdet 5 sekunder til at forsøge at vinde bolden tilbage.
60. Lykkes det, fortsætter spillet.
61. Lykkes det ikke, falder holdet tilbage i kompakt organisation.

Point og regler

- 1 point for normal scoring.
- Bonuspoint hvis bolden genvindes inden 5 sekunder og holdet scorer i samme angreb.

Coachingpunkter

- Nærmeste spiller presser.
- De næste spillere lukker korte pasninger.
- Alle reagerer i samme sekund - ingen står stille.

Gør den lettere Giv 7 sekunder i stedet for 5.	Gør den sværere Giv kun 3 sekunder eller gør banen større.
--	--

9. Rondo 4v1

Pasninger / førsteberøring / vinkler

Alder	U9-senior
Spillere	5-10
Bane	8 x 8 m
Udstyr	Kegler, bolde
Træner	Pasningskvalitet, støttevinkler og scanning

A - - - - A
| F |
| |
A - - - - A

Sådan sætter du det op

- 62. Lav et kvadrat ca. 8 x 8 m.
- 63. Fire spillere på ydersiden, én forsvarer inde.
- 64. Flere grupper hvis I er mange.

Sådan spilles det

- 65. Yderspillerne holder bolden fra forsvareren.
- 66. Ved erobring bytter forsvareren med spilleren, der mistede bolden.
- 67. Spil med fri berøring i starten.

Point og regler

- Tæl afleveringer i træk.
- Sæt personlig eller holdrekord.

Coachingpunkter

- Stå i en vinkel - ikke gemt bag forsvareren.
- Førsteberøring væk fra pres.
- Scan før bolden kommer.

Gør den lettere

Gør kvadratet større.

Gør den sværere

Mindre kvadrat eller maks. 2 berøringer.

10. Rondo 5v2

Spil gennem pres / scanning

Alder	U11-senior
Spillere	7-14
Bane	10 x 12 m

Udstyr	Kegler, bolde
Træner	Spil gennem pres, relationer og forsvarssamarbejde

```

A --- A --- A
|       F F   |
A ----- A

```

Sådan sætter du det op

68. Lav et rektangel 10 x 12 m.
69. Fem boldholdere rundt om banen, to forsvarere inde.
70. Hold afstand mellem boldholderne.

Sådan spilles det

71. Boldholderne forsøger at holde bolden.
72. Forsvarerne arbejder sammen om pres og afskæring.
73. Ved erobring bytter to spillere efter aftalt regel.

Point og regler

- 1 point for 8 afleveringer.
- 2 point hvis bolden spilles mellem de to forsvarere.

Coachingpunkter

- Lok presset og spil væk fra det.
- Brug kroppen åben mod flere løsninger.
- Forsvarere: én presser, én dækker.

Gør den lettere Større område eller 6v2.	Gør den sværere Mindre område eller maks. 2 berøringer.
--	---

11. 3v3 + målmand - hurtig afslutning

Afslutning / omstilling

Alder	U10-senior
Spillere	8-14
Bane	25 x 35 m
Udstyr	2 mål, 2 keepere, bolde, veste
Træner	Omstilling, direkte spil og afslutninger

[M] K
A A A
F F F
K [M]

Sådan sætter du det op

- 74. Lav en kort bane med to mål og keepere.
- 75. Spil 3v3 på banen.
- 76. Hav mange bolde klar i målene.

Sådan spilles det

- 77. Spil frit 3v3.
- 78. Efter erobring skal holdet forsøge at afslutte inden 8 sekunder.
- 79. Keeper sætter hurtigt ny bold i gang.

Point og regler

- 1 point for mål.
- 2 point hvis målet scores inden 8 sekunder efter erobring.

Coachingpunkter

- Første blik fremad efter erobring.
- Løb hurtigt i dybden uden bold.
- Afslut når vinduet er åbent - ikke én berøring for sent.

Gør den lettere 10-12 sekunder til afslutning.	Gør den sværere 6 sekunder eller mindre bane.
--	---

12. 4v4 + keepere - breddezoner

Bredde / indlæg / afslutning

Alder	U11-senior
Spillere	10-18
Bane	30 x 40 m

Udstyr	2 mål, keepere, kegler, bolde
Træner	Bredde, indlæg/cutback og løb i feltet

[MÅL]
|Z| A A A A |Z|
|Z| F F F F |Z|
[MÅL]

Sådan sætter du det op

80. Lav en bane med to mål.
81. Marker en 3-4 m bred korridor langs begge sider.
82. Spil 4v4 + keepere.

Sådan spilles det

83. Spillet er frit, men en scoring tæller dobbelt hvis angrebet har været gennem en breddezone.
84. Kun én angriber må være i hver breddezone ad gangen.
85. Fortsæt direkte til afslutning efter indlæg eller cutback.

Point og regler

- 1 point normalt mål.
- 2 point efter breddezone og afslutning.

Coachingpunkter

- Kom bredt tidligt - men tim løbet.
- Spil fladt cutback når muligt.
- Modsatte kant angriber bagerste område.

Gør den lettere Bredere korridorer.	Gør den sværere Maks. 2 berøringer i breddezonen.
---	---

13. 4v4 - tre zoner

Spilopbygning / mellemrum

Alder	U11-senior
Spillere	8-16
Bane	24 x 36 m
Udstyr	Kegler, bolde, veste
Træner	Opbygning, linjebrydning og bevægelse

ZONE 3 A/F

ZONE 2 A/F

ZONE 1 A/F

Sådan sætter du det op

86. Del banen i tre vandrette zoner.
87. Spil 4v4.
88. Start med én eller to spillere i hver zone.

Sådan spilles det

89. Holdet forsøger at føre bolden fra bageste zone gennem midterzonen til sidste zone.
90. Spillere må gerne flytte zoner efter aflevering.
91. Scoring gives ved kontrolleret aflevering til en medspiller i sidste zone.

Point og regler

- 1 point for at spille gennem alle tre zoner.
- Bonuspoint for at springe en linje med en sikker fremadrettet aflevering.

Coachingpunkter

- Skab en fri spiller mellem modstandere.
- Spil frem når muligt - tilbage når nødvendigt.
- Efter aflevering: flyt dig og skab ny vinkel.

Gør den lettere Tillad jokere i hver zone.	Gør den sværere Maks. 2 spillere fra samme hold i en zone.
--	--

14. 5v5 - bonus for tredje mand

Kombinationer / bevægelse

Alder	U12-senior
Spillere	10-20

Bane	30 x 40 m
Udstyr	2-4 mål, bolde, veste
Træner	Kombinationsspil, timing og scanning

A1 → A2

A3 → mål

Sådan sætter du det op

92. Lav en almindelig småspilsbane.
93. Spil 5 mod 5.
94. Forklar princippet: A spiller B, B spiller C som allerede er i bevægelse.

Sådan spilles det

95. Spillet er frit.
96. Hold kan score normalt.
97. Der gives bonus for en tydelig tredje-mands-kombination i angrebet.

Point og regler

- 1 point for mål.
- Ekstra point hvis tredje-mands-kombination fører til gennembrud eller afslutning.

Coachingpunkter

- Spiller uden bold starter løbet tidligt.
- Mellemspilleren spiller helst på få berøringer.
- Se næste løsning før du modtager.

Gør den lettere Brug joker for at skabe mere tid.	Gør den sværere Mindre bane eller krav om tredje mand før mål tæller.
---	---

15. 5v5 - seks afleveringer eller mål

Possession / risiko

Alder	U10-senior
Spillere	10-20
Bane	28 x 36 m
Udstyr	2 mål, bolde, veste
Træner	Possession, tålmodighed og temposkift

[MÅL]
A A A A A
F F F F F
[MÅL]

Sådan sætter du det op

98. Lav en bane med to mål.
99. Spil 5v5.
100. Holdet kan score på to måder.

Sådan spilles det

101. Enten scorer holdet i målet, eller det får et point efter seks sammenhængende afleveringer.
102. Efter seks afleveringer fortsætter spillet, så holdet kan jage mål.
103. Ved boldtab starter tællingen forfra.

Point og regler

- 1 point for 6 afleveringer.
- 1 point for mål.
- Evt. 3 point hvis holdet først når 6 afleveringer og derefter scorer.

Coachingpunkter

- Hold på bolden når gennembrud ikke er åbent.
- Genkend øjeblikket hvor I skal gå fra kontrol til angreb.
- Spil væk fra pres før I angriber igen.

Gør den lettere 4 afleveringer giver point.	Gør den sværere 8 afleveringer eller mindre bane.
---	---

16. 3-holds possessionspil

Overtal / omstilling / kommunikation

Alder	U12-senior
Spillere	12-18

Bane	28 x 32 m
Udstyr	3 farver veste, bolde, kegler
Træner	Omstilling, kommunikation og positionering

A + B = bold



C = pres



Sådan sætter du det op

104. Lav en bane ca. 28 x 32 m.
105. Lav tre hold á 4-6 spillere.
106. To hold spiller sammen mod det tredje.

Sådan spilles det

107. To hold har bolden og forsøger at holde den.
108. Forsvarsholdet forsøger at erobre.
109. Ved boldtab bliver det hold, der mistede bolden, straks forsvarshold.

Point og regler

- Tæl afleveringer eller tid i boldbesiddelse.
- Bonus til holdet, der reagerer hurtigst efter rollebytte.

Coachingpunkter

- Skift mentalitet med det samme.
- I boldbesiddelse: gør banen stor.
- Uden bold: gør banen lille og pres samlet.

Gør den lettere Større bane eller 2 hold mod 1 med større overtal.	Gør den sværere Mindre bane eller maks. 2 berøringer.
--	---

17. 4v4 - diamantmål

Retningsskift / kreativitet

Alder	U9-senior
Spillere	8-16
Bane	24 x 24 m
Udstyr	4 keglemål i diamant, bolde, veste
Træner	Scanning, kreativitet og retningsskift

M
M A/F M
M

Sådan sætter du det op

110. Lav en kvadratisk bane.
111. Placér fire små mål midt på hver side.
112. Hvert hold angriber to mål ved siden af hinanden og forsvare de to modsatte.

Sådan spilles det

113. Spil 4v4.
114. Spillere skal hele tiden orientere sig efter flere mål.
115. Ved scoring fortsætter spillet med ny bold.

Point og regler

- 1 point pr. mål.
- Bonuspoint efter retningsskift fra ét mål til et andet.

Coachingpunkter

- Scan 360 grader.
- Spred jer og brug hele banen.
- Lok modstanderen mod ét mål - angrib det andet.

Gør den lettere Større mål eller bane.	Gør den sværere Mindre mål eller 2 berøringer.
--	--

18. 4v4 - dribbleportene

Dribling / scanning / bevægelse

Alder	U7-U12
Spillere	8-16
Bane	22 x 26 m

Udstyr	8-12 kegler til porte, bolde, veste
Træner	Dribling, orientering og pladsforståelse

[] []
 A/F
 [] []

Sådan sætter du det op

116. Lav 4-6 små porte inde på banen.
117. Spil 4v4 uden almindelige mål.
118. Spred portene jævnt.

Sådan spilles det

119. Et hold scorer ved at en spiller dribler kontrolleret gennem en port.
120. Samme port må ikke bruges to gange i træk.
121. Efter scoring fortsætter spillet.

Point og regler

- 1 point pr. port.
- Bonuspoint for vending og scoring i en anden port inden 5 sekunder.

Coachingpunkter

- Hovedet op mellem berøringerne.
- Angrib ledig port - ikke bare nærmeste port.
- Medspillere skaber plads ved at løbe væk fra bolden.

Gør den lettere Flere/bredere porte.	Gør den sværere Færre/småere porte.
--	---

19. 5v5 - mål efter erobring

Omstilling / genpres

Alder	U11-senior
Spillere	10-20
Bane	30 x 42 m
Udstyr	2 mål, bolde, veste
Træner	Omstilling, risikovurdering og afslutning

[MÅL]
AAAAA
↑↑↑
FFFFF
[MÅL]

Sådan sætter du det op

122. Lav en normal småspilsbane med mål.
123. Spil 5v5.
124. Træneren holder øje med boldskift.

Sådan spilles det

125. Efter erobring har holdet 10 sekunder til at score for bonus.
126. Hvis gennembruddet ikke er åbent, må holdet beholde bolden og bygge nyt angreb.
127. Ved boldtab forsøges hurtigt genpres.

Point og regler

- 1 point for mål.
- 2 point hvis målet kommer inden 10 sekunder efter erobring.

Coachingpunkter

- Første aflevering efter erobring skal have kvalitet.
- Nærmeste spillere løber frem - andre sikrer bag bolden.
- Vælg direkte angreb eller kontrol ud fra situationen.

Gør den lettere 15 sekunder til bonus.	Gør den sværere 7 sekunder til bonus.
--	---

20. 4v4 + 1 neutral - spil mellem linjer

Mellemrum / vending / scanning

Alder	U12-senior
Spillere	9-17

Bane	24 x 32 m
Udstyr	Veste, bolde, kegler
Træner	Scanning, spil mellem linjer og vending

A A F F
 J
 F F A A

Sådan sætter du det op

128. Lav en 24 x 32 m bane.
129. Spil 4v4 med én neutral joker.
130. Jokeren bevæger sig frit og spiller med boldholdet.

Sådan spilles det

131. Spillet er possession eller med små mål.
132. Jokeren skal søge mellem modstandernes preslinjer.
133. Ved aflevering til jokeren forsøger han/hun at vende eller spille videre på få berøringer.

Point og regler

- 1 point for 5 afleveringer.
- Bonuspoint hvis jokeren modtager mellem linjer og holdet derefter spiller fremad.

Coachingpunkter

- Scan over skulderen før bolden kommer.
- Modtag på bagerste fod når muligt.
- Støttespillere placerer sig på forskellige højder.

Gør den lettere Jokeren må bruge fri berøring.	Gør den sværere Jokeren maks. 1-2 berøringer.
--	---

21. 3v3 - nummereret duelstart

Reaktion / 1v1-3v3 / kaos

Alder	U7-U13
Spillere	6-18
Bane	18 x 25 m
Udstyr	2 mål, nummererede spillere, bolde
Træner	Reaktion, kommunikation og småspilsforståelse

HOLD A: 1 2 3 4
☐ bold ☒
HOLD B: 1 2 3 4

Sådan sætter du det op

134. To hold står ved hver sin sidelinje og får numre.
135. Mål i begge ender.
136. Træneren står med bolde.

Sådan spilles det

137. Træneren råber ét eller flere numre og spiller bolden ind.
138. De kaldte spillere løber ind og spiller fx 1v1, 2v2 eller 3v3.
139. Efter afslutning går de ud, og næste duel starter.

Point og regler

- 1 point for mål.
- Bonus for hurtigste hold til at reagere og komme organiseret ind.

Coachingpunkter

- Reager straks på kaldet.
- Tal sammen når flere kommer ind.
- Find hurtigt ud af: pres, støtte, bredde og målretning.

Gør den lettere

Kald kun 1v1 og 2v2.

Gør den sværere

Kald skiftende tal hurtigt og brug to bolde i særlige runder.

22. 4v4 - diagonale mål

Vendinger / kropstilling

Alder	U9-senior
Spillere	8-16
Bane	24 x 30 m

Udstyr	4 mål, bolde, veste
Træner	Kropsstilling, vending og 360-graders scanning

M_A M_B
 A/F
 M_B M_A

Sådan sætter du det op

140. Placer fire små mål i hjørnerne.
141. Hold A angriber to diagonalt modsatte mål; hold B angriber de to andre.
142. Spil 4v4.

Sådan spilles det

143. Spillet kører frit.
144. Fordi målretningen er diagonal, skal spillerne hele tiden justere kropsstilling og orientering.
145. Ny bold ind hurtigt efter scoring.

Point og regler

- 1 point pr. mål.
- Bonus hvis scoring kommer efter vending væk fra pres.

Coachingpunkter

- Modtag så du kan se flere retninger.
- Brug førsteberøringen til at flytte bolden ud af pres.
- Tal om hvor næste mål er.

Gør den lettere Større mål.	Gør den sværere Mindre bane eller maks. 3 berøringer.
---------------------------------------	---

23. 6v6 - to jokerzoner

Opbygning / overtal

Alder	U12-senior
Spillere	14-22
Bane	36 x 48 m
Udstyr	2 mål, keepere, 2 jokere, kegler
Træner	Opbygning, overtal og sideskift

[MÅL]
J | A/F | J
J | A/F | J
[MÅL]

Sådan sætter du det op

146. Lav en bane med mål og keepere.
147. Marker en jokerzone i hver side af midterområdet.
148. Spil 6v6 + to neutrale jokere i zonerne.

Sådan spilles det

149. Jokerne spiller med holdet i boldbesiddelse.
150. Holdet kan bruge jokerne til at skabe overtal og flytte modstanderen.
151. Jokerne må ikke score.

Point og regler

- 1 point for mål.
- Bonuspoint hvis begge jokere bruges i samme angreb.

Coachingpunkter

- Spil ud af pres før I går frem.
- Skab modsat bredde.
- Jokere orienterer sig før modtagelse og spiller gerne fremad.

Gør den lettere Jokere har fri berøring og større zoner.	Gør den sværere Jokere maks. 2 berøringer.
--	--

24. 5v5 - scoring i 3 mål

Scanning / valg / bredde

Alder	U10-senior
Spillere	10-20
Bane	30 x 36 m

Udstyr	6 små mål, bolde, veste
Træner	Scanning, bredde og beslutninger

M M M
A A A A A
F F F F F
M M M

Sådan sætter du det op

152. Placer tre små mål på hver baglinje.
153. Spil 5v5.
154. Hold god afstand mellem målene.

Sådan spilles det

155. Holdet kan score i alle tre mål på modstanderens side.
156. Forsvarerne kan ikke lukke alle muligheder på én gang.
157. Angribere skal læse hvor pladsen opstår.

Point og regler

- 1 point pr. mål.
- 2 point i midtermålet hvis angrebet først har trukket ud til en side.

Coachingpunkter

- Se hele baglinjen før du vælger mål.
- Skift side hurtigt hvis området er lukket.
- Spillere uden bold trækker forsvarere væk.

Gør den lettere Gør målene større.	Gør den sværere Gør målene mindre eller kræв scoring med førsteberøring.
--	--

25. 4v4 - førsteberøring i fri zone

Førsteberøring / orientering

Alder	U9-U15
Spillere	8-16
Bane	24 x 30 m
Udstyr	Kegler, bolde, veste, 4 små mål
Træner	Førsteberøring, scanning og spilretning

M M
[] []
A/F A/F
[] []
M M

Sådan sætter du det op

158. Lav en bane med små mål.
159. Marker 4-6 små cirkler eller firkanter som frizoner.
160. Spil 4v4.

Sådan spilles det

161. Spillet er frit.
162. Når en spiller modtager i en frizone, får holdet bonus hvis førsteberøringen bringer spilleren ud af zonen i en ny retning.
163. Forsvarere må gerne presse ind i zonen.

Point og regler

- 1 point for mål.
- Ekstrapoint for tydelig orienteret førsteberøring ud af en frizone.

Coachingpunkter

- Scan før modtagelse.
- Brug bagerste fod når det passer.
- Førsteberøring skal skabe næste handling.

Gør den lettere Lav større frizoner.	Gør den sværere Mindre frizoner eller maks. 2 berøringer efter modtagelse.
--	--

Færdige træningspas

Print, sæt flueben og tag med på banen

PAS A - 1v1 & finter

Alder	U8-U11
Varighed	60 min

Tid	Øvelse	Noter / flueben
10 min	Legende opvarmning med bold	☐
12 min	1v1 - score over linjen	☐
12 min	1v1 - fire mål	☐
16 min	2v2 - to mål hver	☐
10 min	Fri 4v4	☐

PAS B - scanning & possession

Alder	U10-U14
Varighed	75 min

Tid	Øvelse	Noter / flueben
12 min	Rondo 4v1	☐
15 min	3v3 + 2 jokere	☐
18 min	4v4 - fire mål	☐
20 min	5v5 - seks afleveringer eller mål	☐
10 min	Fri kamp	☐

PAS C - omstillinger

Alder	U12-senior
Varighed	75 min

Tid	Øvelse	Noter / flueben
12 min	Rondo 5v2	☐
15 min	4v4 - pres efter boldtab	☐
18 min	3v3 + målmand - hurtig afslutning	☐
20 min	5v5 - mål efter erobring	☐
10 min	Fri kamp	☐

Småspils-generator - printark

Byg et spil på 60 sekunder

1. Alder	_____
2. Antal spillere	_____
3. Dagens tema	_____
4. Banestørrelse	_____
5. Mål / endezoner	_____
6. Overtal / joker?	_____
7. Pointregel	_____
8. Coachingpunkt 1	_____
9. Coachingpunkt 2	_____
10. Variation	_____

HUSK: Et godt småspil behøver ikke mange regler. Vælg helst én regel, der fremkalder den adfærd, du vil træne.

Kamp-problem → hvilket småspil?

Vi taber mange 1v1	1v1 - fire mål / score over linjen
Vi scanner for lidt	4v4 - fire mål / 4v4 + 1 neutral
Vi mister bolden under pres	Rondo 5v2 / 3v3 + 2 jokere
Vi spiller for langsomt frem	3v3 - endezoner / 2v1 til mål
Vi reagerer langsomt efter boldtab	4v4 - pres efter boldtab
Vi skaber for få afslutninger	3v3 + målmand - hurtig afslutning
Vi mangler bredde	4v4 + keepere - breddezoner
Vi laver for få løb uden bold	5v5 - bonus for tredje mand
Vi kan ikke spille os ud af pres	6v6 - to jokerzoner
Vi dribler med hovedet nede	4v4 - dribbleportene

Mine småspil - trænernoter

Printark 1

Dato / hold

Tema

Spil valgt

Det virkede godt

Det skal justeres næste gang

Spillere / observationer

Mine småspil - trænernoter

Printark 2

Dato / hold

Tema

Spil valgt

Det virkede godt

Det skal justeres næste gang

Spillere / observationer

ULTIMATE-udvidelse: småspil 26-40

De næste 15 spil udvider banken til 40 småspil. Hvert spil er skrevet, så en træner kan printe siden og bruge den direkte på banen.

26. 2v2 + joker i midten

2v2 / joker / vinkler / tredje spiller

Alder: U9-senior

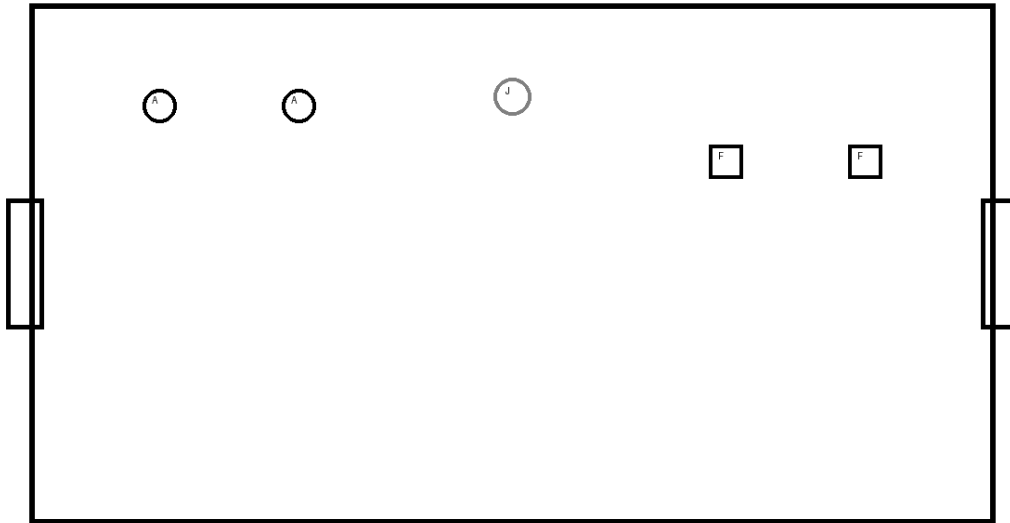
Spillere: 5

Bane: 16 x 22 m

Tid: 3 x 2 min

Tema: 2v2 / joker / vinkler / tredje spiller

Udstyr: 4 kegler, 2 små mål, bolde



Skematisk baneopsætning - tilpas afstandene til alder, niveau og antal spillere.

Sådan sætter du det op

164. Lav en bane på ca. 16 x 22 meter med et lille mål i hver ende.
165. Spil 2 mod 2 og placér én neutral joker centralt.
166. Jokeren spiller altid med holdet i boldbesiddelse.

Sådan spilles det

167. Holdet med bolden kan bruge jokeren til at skabe 3 mod 2.
168. Efter boldtab skifter jokeren straks retning og hjælper det nye boldhold.
169. Sæt ny bold i gang hurtigt efter scoring eller bold ude.

Point og regler

- 1 point for mål.
- 2 point hvis jokeren er involveret i angrebet før scoring.

Coachingpunkter

- Skab trekant omkring bolden.
- Jokeren scanner før modtagelse og spiller helst fremad.
- Efter aflevering: flyt dig til en ny vinkel.

Gør den lettere

Giv jokeren fri berøring og gør banen større.

Gør den sværere

Maks. 2 berøringer på joker eller mindre bane.

27. 3v2 bølgeangreb

Overtal / omstilling / beslutninger

Alder: U10-senior

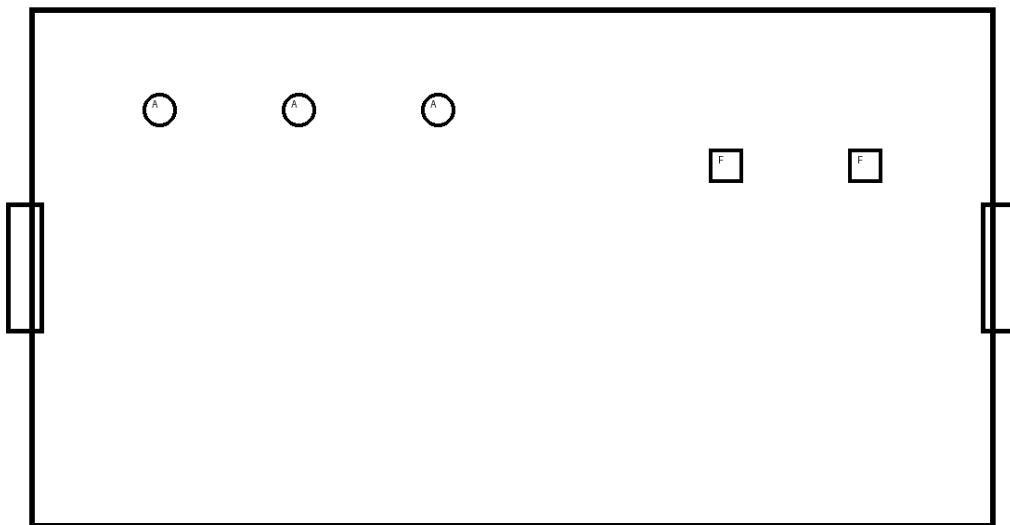
Spillere: 5-10

Bane: 20 x 28 m

Tid: 8-12 min

Tema: Overtal / omstilling /
beslutninger

Udstyr: 2 mål, bolde, veste



Skematisk baneopsætning - tilpas afstandene til alder, niveau og antal spillere.

Sådan sætter du det op

- 170. Brug en bane med mål i begge ender.
- 171. Tre angribere starter mod to forsvarere.
- 172. Efter afslutning bliver de to nærmeste spillere nye forsvarere i modsatte retning.

Sådan spilles det

- 173. Spil 3 mod 2 til afslutning.
- 174. Når aktionen er slut, starter en ny trio straks den anden vej.
- 175. Hold intensiteten høj med mange bolde klar.

Point og regler

- 1 point for mål.
- Bonus hvis afslutning kommer inden 8 sekunder.

Coachingpunkter

- Boldholder truer mål først.
- Bredde på ydersiden - én spiller løber centralt.
- Ved boldtab: første reaktion er at bremse kontraen.

Gør den lettere
Start med passiv første forsvarer.

Gør den sværere
Krav om afslutning inden 6 sekunder eller mindre

28. 3v3 + 3 vægspillere

Possession / kombinationer / scanning

Alder: U10-senior

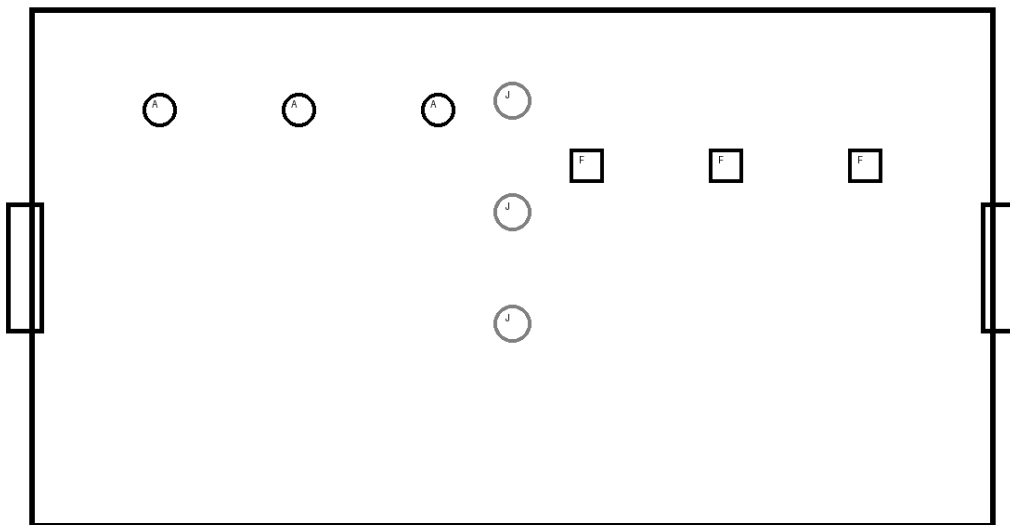
Spillere: 9

Bane: 20 x 24 m

Tid: 3 x 3 min

Tema: Possession / kombinationer
/ scanning

Udstyr: kegler, veste, bolde



Skematisk baneopsætning - tilpas afstandene til alder, niveau og antal spillere.

Sådan sætter du det op

176. Lav en rektangulær bane.
177. Spil 3 mod 3 inde i banen.
178. Placér tre neutrale vægspillere rundt om banen.

Sådan spilles det

179. Boldholdet bruger vægspillerne til at holde possession.
180. Vægspillerne spiller med holdet i boldbesiddelse.
181. Ved boldtab skifter de med det samme støttehold.

Point og regler

- 1 point for 6 afleveringer.
- 2 point hvis bolden går via to forskellige vægspillere i samme sekvens.

Coachingpunkter

- Orientér dig før bolden kommer.
- Spil på få berøringer når presset er tæt.
- Indvendige spillere skal hele tiden skabe nye vinkler.

Gør den lettere
Større bane og fri berøring.

Gør den sværere
Maks. 2 berøringer eller mindre bane.

29. 4v4 med endezoner

Dybde / timing / gennembrud

Alder: U9-U15

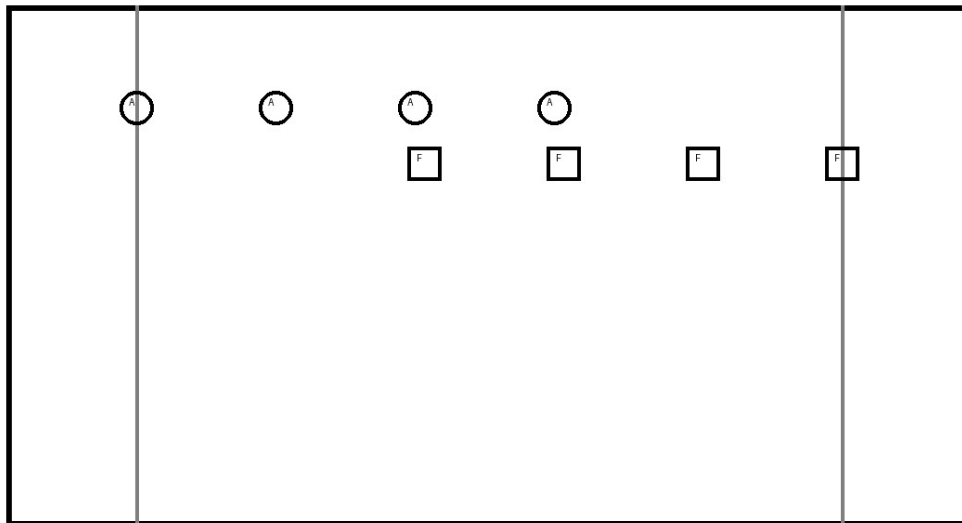
Spillere: 8

Bane: 22 x 30 m

Tid: 3 x 3 min

Tema: Dybde / timing /
gennembrud

Udstyr: kegler, veste, bolde



Skematisk baneopsætning - tilpas afstandene til alder, niveau og antal spillere.

Sådan sætter du det op

182. Marker en endezone på 3 meter i hver ende.
183. Spil 4 mod 4 i midterfeltet.
184. Ingen spillere må stå permanent i endezonen.

Sådan spilles det

185. Der scores ved at modtage en aflevering under kontrol i modstanderens endezone.
186. Løbet ind i zonen skal times efter at pladsen er skabt.
187. Efter scoring starter modstanderen fra egen ende.

Point og regler

- 1 point for scoring i endezone.
- 2 point hvis afleveringen bryder en forsvarslinje.

Coachingpunkter

- Én går kort - én truer dybt.
- Boldholder skal have blik fremad før aflevering.
- Skab plads ved at flytte modstanderen væk fra scoringszonen.

Gør den lettere
Gør endezonerne dybere.

Gør den sværere
Gør endezonerne smallere eller krævn én-

30. 4v4 + 2 jokere i siderne

Bredde / sideskift / possession

Alder: U10-senior

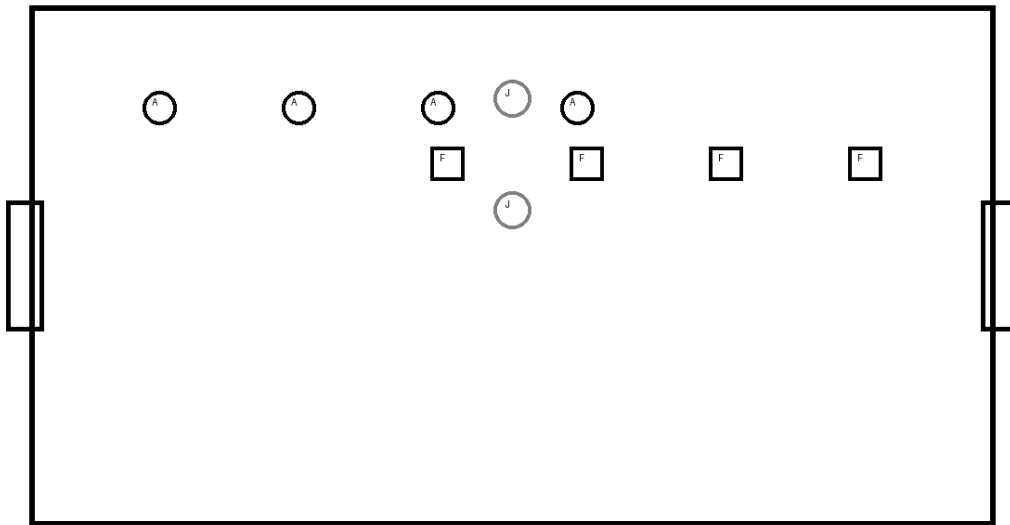
Spillere: 10

Bane: 24 x 30 m

Tid: 3 x 3 min

Tema: Bredde / sideskift /
possession

Udstyr: kegler, veste, bolde



Skematisk baneopsætning - tilpas afstandene til alder, niveau og antal spillere.

Sådan sætter du det op

188. Lav en bane med to tydelige sidelinjer.
189. Spil 4 mod 4 inde i banen.
190. Placér én joker på hver langside.

Sådan spilles det

191. Jokerne spiller med holdet i boldbesiddelse.
192. Holdet forsøger at flytte bolden fra den ene sidejoker til den anden.
193. Efter boldtab arbejder alle straks for at genvinde eller beskytte midten.

Point og regler

- 1 point for at spille fra sidejoker til sidejoker.
- Ekstra point hvis det sker via en central spiller.

Coachingpunkter

- Gør banen bred med bolden.
- Modtag på bagerste fod.
- Spil væk fra pres og søg den frie side.

Gør den lettere
Større bane og fri berøring på jokerne.

Gør den sværere
Maks. 2 berøringer og mindre bane.

31. 5v5 med midterzone

Spil mellem kæder / orientering

Alder: U12-senior

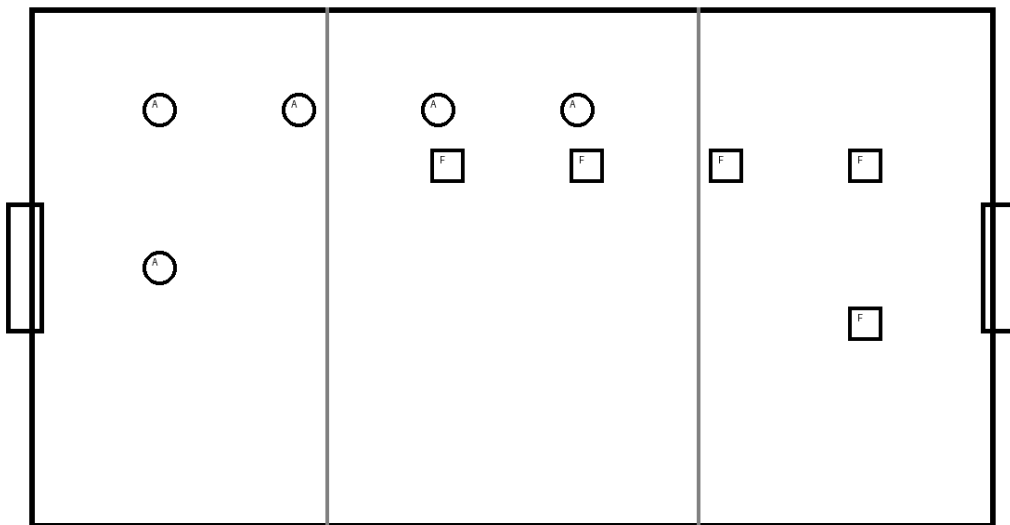
Spillere: 10

Bane: 28 x 36 m

Tid: 3 x 4 min

Tema: Spil mellem kæder /
orientering

Udstyr: kegler, veste, 2 mål



Skematisk baneopsætning - tilpas afstandene til alder, niveau og antal spillere.

Sådan sætter du det op

194. Del banen i tre længdezoner.
195. Spil 5 mod 5 med mål i begge ender.
196. Marker den centrale zone tydeligt.

Sådan spilles det

197. Spillet er frit, men holdet får bonus for at finde en spiller mellem modstanderens kæder i midterzonen.
198. Spilleren må vende, kombinere eller spille videre på én berøring.
199. Efter boldtab spilles der videre uden stop.

Point og regler

- 1 point for mål.
- Bonuspoint hvis en kontrolleret modtagelse i midterzonen fører til afslutning.

Coachingpunkter

- Scan over skulderen før modtagelse.
- Placér kroppen så du kan spille fremad.
- Medspillere løber for at skabe plads omkring mellemrummet.

Gør den lettere
Gør midterzonen større.

Gør den sværere
Kun 2 berøringer i midterzonen.

32. 5v5 - genpres-point

Genpres / kollektiv reaktion

Alder: U12-senior

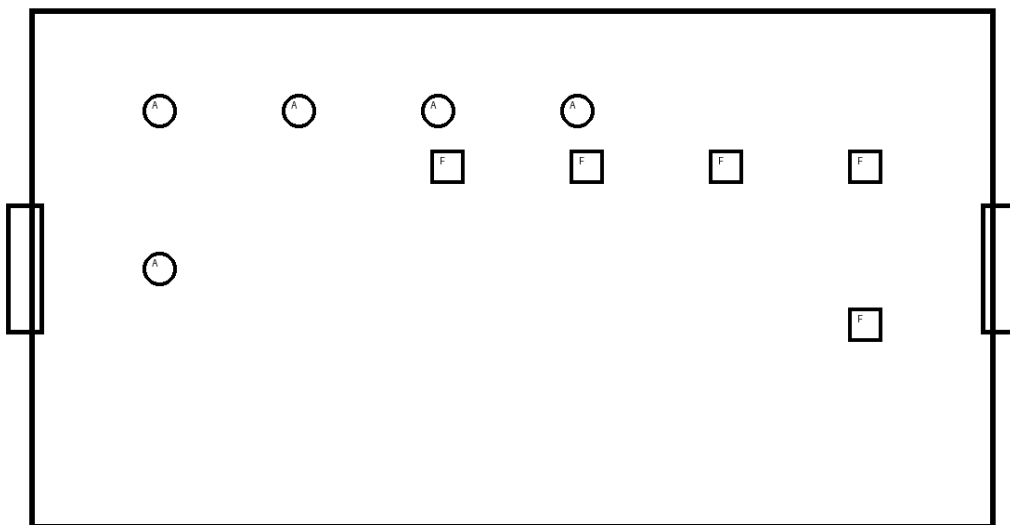
Spillere: 10

Bane: 26 x 34 m

Tid: 4 x 3 min

Tema: Genpres / kollektiv reaktion

Udstyr: kegler, veste, 2 mål



Skematisk baneopsætning - tilpas afstandene til alder, niveau og antal spillere.

Sådan sætter du det op

200. Lav en kompakt bane med mål i begge ender.
201. Spil 5 mod 5.
202. Aftal en tydelig 5-sekunders regel efter boldtab.

Sådan spilles det

203. Ved boldtab forsøger holdet straks at genvinde inden fem sekunder.
204. Hvis genpresset ikke lykkes, falder holdet hurtigt kompakt tilbage.
205. Spillet fortsætter normalt mod mål.

Point og regler

- 1 point for mål.
- 1 ekstra point for genvinding inden 5 sekunder.
- 2 ekstra hvis genvindingen fører direkte til mål.

Coachingpunkter

- Nærmeste spiller presser bolden.
- Næste spillere lukker afleveringslinjer.
- Restforsvaret skal være klar allerede før boldtabet.

Gør den lettere
7 sekunders genpres-vindue.

Gør den sværere
4 sekunder og mindre bane.

33. 4v4 - fire porte

Dribling / scanning / retningsskift

Alder: U8-U13

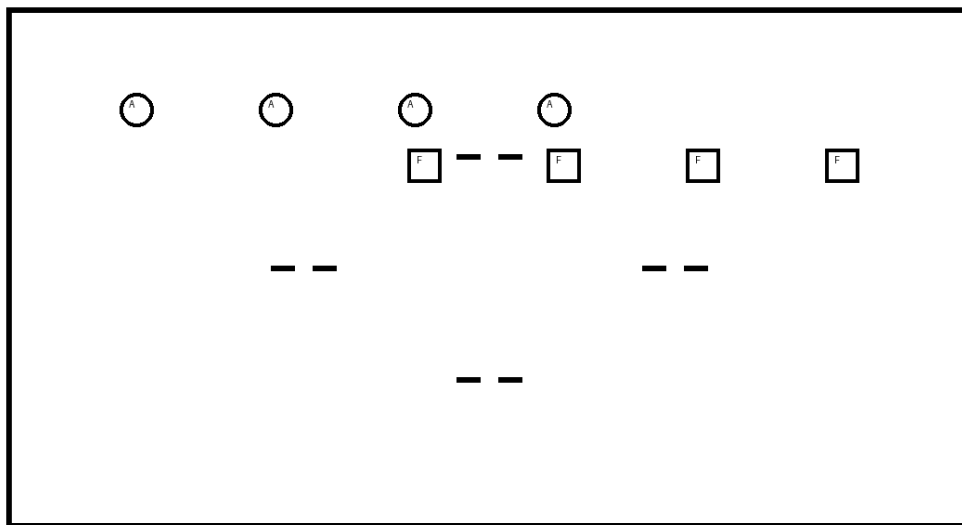
Spillere: 8

Bane: 22 x 26 m

Tid: 3 x 2 min

Tema: Dribling / scanning /
retningsskift

Udstyr: 8 kegler, veste, bolde



Skematisk baneopsætning - tilpas afstandene til alder, niveau og antal spillere.

Sådan sætter du det op

- 206. Lav fire små kegleporte rundt i banen.
- 207. Spil 4 mod 4 uden mål.
- 208. Portene skal ligge med god afstand fra hinanden.

Sådan spilles det

- 209. Der scores ved at dribble kontrolleret gennem en fri port.
- 210. Samme port kan ikke bruges to gange i træk af samme hold.
- 211. Spillet fortsætter straks efter point.

Point og regler

- 1 point pr. port.
- 2 point efter et tydeligt temposkift eller en finte.

Coachingpunkter

- Scan efter næste port før du modtager.
- Angrib fri plads med fart.
- Medspillere skal trække forsvarere væk fra portene.

Gør den lettere
Flere og bredere porte.

Gør den sværere
Færre/smaller porte eller krav om svag fod.

34. 3v3 - afslut på 6 sekunder

Afslutninger / kontra / tempo

Alder: U10-U17

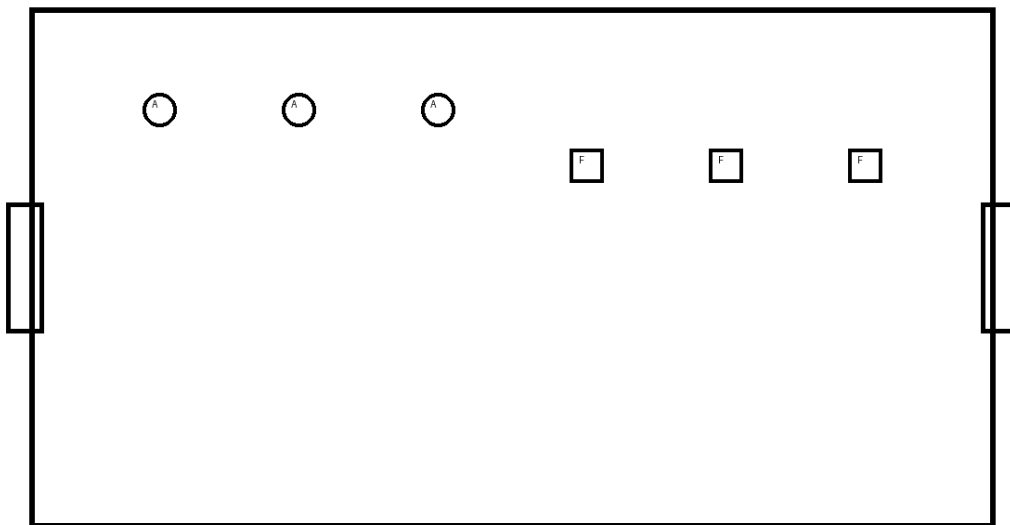
Spillere: 6 + keepere

Bane: 20 x 28 m

Tid: 4 x 2 min

Tema: Afslutninger / kontra / tempo

Udstyr: 2 mål, keepere, bolde



Skematisk baneopsætning - tilpas afstandene til alder, niveau og antal spillere.

Sådan sætter du det op

- 212. Lav en kort bane med mål og keepere.
- 213. Spil 3 mod 3.
- 214. Hav bolde klar ved begge mål.

Sådan spilles det

- 215. Når et hold vinder bolden, starter en 6-sekunders periode.
- 216. Holdet forsøger at skabe en afslutning inden tiden udløber.
- 217. Hvis chancen ikke er der, fortsætter spillet normalt.

Point og regler

- 1 point for mål.
- 2 point hvis afslutningen kommer inden 6 sekunder efter erobring.

Coachingpunkter

- Første blik fremad.
- Første løb uden bold skal true bagrum.
- Afslut når vinduet åbner - ikke for sent.

Gør den lettere
8-10 sekunder.

Gør den sværere
5 sekunder eller smallere bane.

35. 4v4 + målmand - cutback-zone

Indlæg / cutback / afslutning

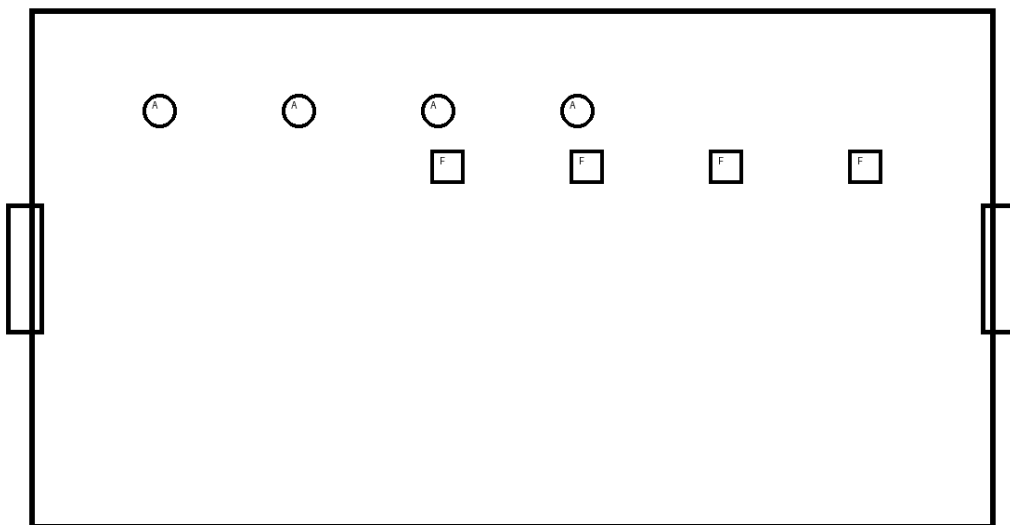
Alder: U12-senior

Spillere: 8 + 2 keepere

Bane: 26 x 34 m

Tid: 3 x 4 min

Tema: Indlæg / cutback / afslutning Udstyr: 2 mål, kegler, bolde



Skematisk baneopsætning - tilpas afstandene til alder, niveau og antal spillere.

Sådan sætter du det op

- 218. Lav en bane med mål og keepere.
- 219. Marker en lille cutback-zone tæt på hver baglinje i begge sider.
- 220. Spil 4 mod 4.

Sådan spilles det

- 221. Holdet kan score normalt.
- 222. Hvis bolden spilles ind i cutback-zonen og afleveres tilbage til en afslutning, gives bonus.
- 223. Forsvarerne må forsvare zonen normalt.

Point og regler

- 1 point for mål.
- 2 point for mål efter cutback fra markeret zone.

Coachingpunkter

- Løb mod forreste, centrale og bagerste område.
- Cutback afleveres væk fra keeper og forsvarere.
- Spilleren i zonen skal kigge op før afleveringen.

Gør den lettere
Større cutback-zone.

Gør den sværere
Mindre zone eller maks. 2 berøringer i zonen.

36. 6v6 - skift side før mål

Sideskift / tålmodighed / bredde

Alder: U13-senior

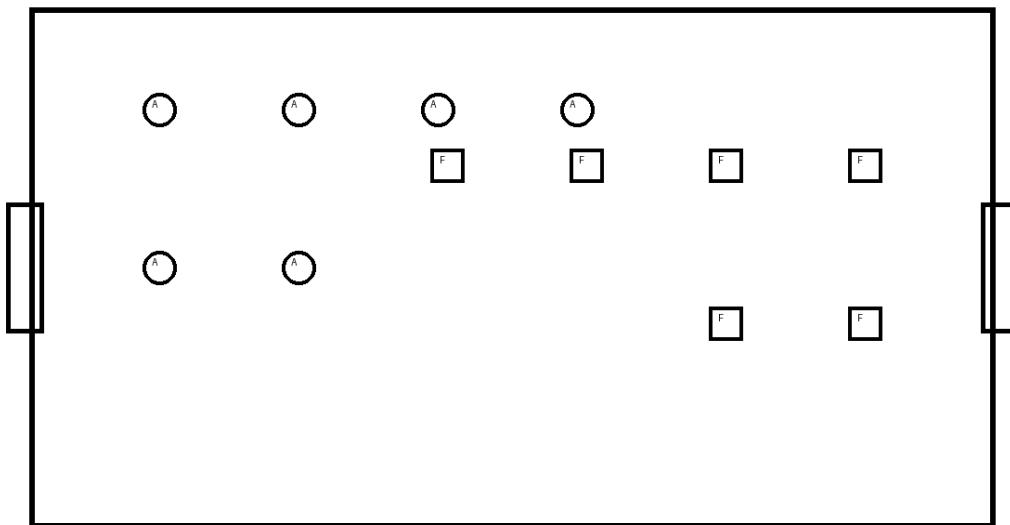
Spillere: 12

Bane: 32 x 42 m

Tid: 3 x 5 min

Tema: Sideskift / tålmodighed /
bredde

Udstyr: 2 mål, kegler, veste



Skematisk baneopsætning - tilpas afstandene til alder, niveau og antal spillere.

Sådan sætter du det op

- 224. Lav en relativt bred bane.
- 225. Spil 6 mod 6 mod to mål.
- 226. Marker to brede ydre korridorer.

Sådan spilles det

- 227. Mål tæller normalt.
- 228. Et mål tæller dobbelt, hvis bolden har været i begge ydre korridorer i samme angreb.
- 229. Spillet fortsætter uden kunstige stop.

Point og regler

- 1 point for mål.
- 2 point efter sideskift gennem begge korridorer.

Coachingpunkter

- Gør banen stor med bolden.
- Spil ind for at trække modstanderen sammen - og ud igen.
- Modtag med åben krop når bolden skifter side.

Gør den lettere
Bredere korridorer.

Gør den sværere
Smallere korridorer eller maks. 2 berøringer i

37. 4v4 - mål efter vægspil

Kombinationer / tredje mand

Alder: U10-U15

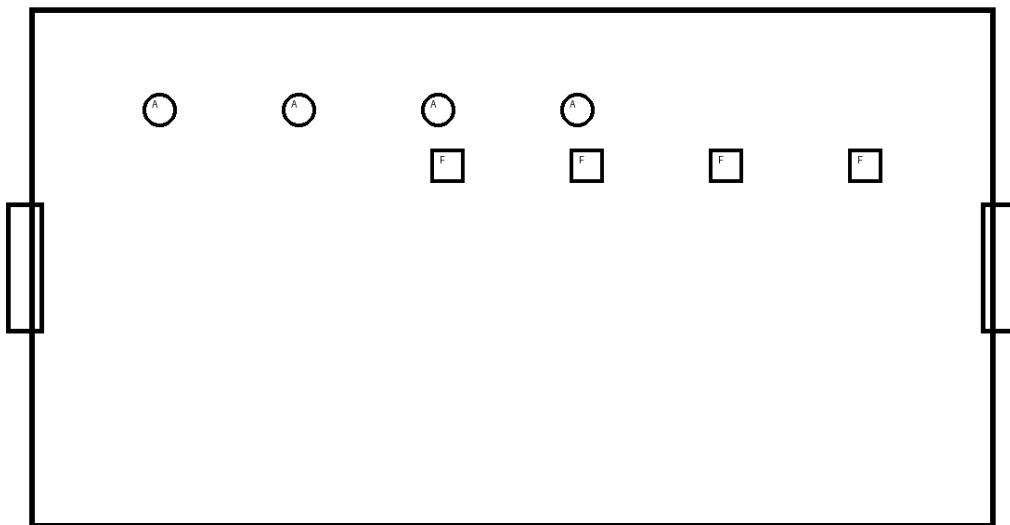
Spillere: 8

Bane: 22 x 30 m

Tid: 3 x 3 min

Tema: Kombinationer / tredje mand

Udstyr: 2 mål, kegler, veste



Skematisk baneopsætning - tilpas afstandene til alder, niveau og antal spillere.

Sådan sætter du det op

- 230. Lav en bane med to små mål eller keepere.
- 231. Spil 4 mod 4.
- 232. Ingen særlige zoner kræves.

Sådan spilles det

- 233. Spillet er frit.
- 234. Mål efter et vægspil eller en tydelig tredje-mands-kombination tæller dobbelt.
- 235. Træneren lader først spillerne forsøge selv før coaching.

Point og regler

- 1 point for normalt mål.
- 2 point efter vægspil eller tredje-mands-løb.

Coachingpunkter

- Aflever og flyt dig straks.
- Støttespilleren skal stå i en brugbar vinkel.
- Tredje spiller starter løbet mens bolden er på vej.

Gør den lettere
Større bane.

Gør den sværere
Mindre bane eller maks. 2 berøringer.

38. 5v5 - bagudpas udløser pres

Pres-signaler / kollektivt forsvar

Alder: U13-senior

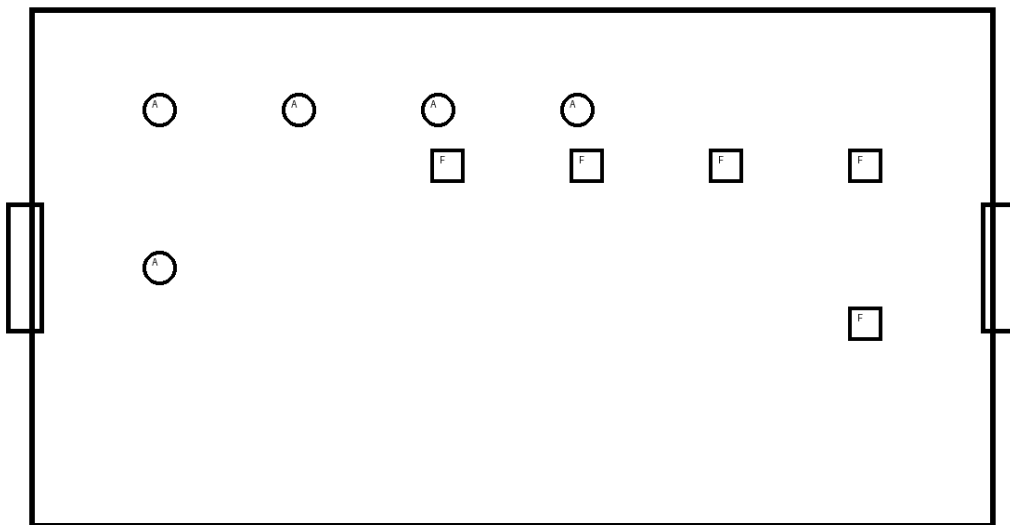
Spillere: 10

Bane: 28 x 36 m

Tid: 3 x 4 min

Tema: Pres-signaler / kollektivt forsvar

Udstyr: 2 mål, bolde, veste



Skematisk baneopsætning - tilpas afstandene til alder, niveau og antal spillere.

Sådan sætter du det op

- 236. Lav en normal småspilsbane.
- 237. Spil 5 mod 5.
- 238. Aftal at en bagudrettet aflevering er et fælles pres-signal.

Sådan spilles det

- 239. Når modstanderen spiller bagud, forsøger hele holdet at skubbe frem samtidig.
- 240. Nærmeste spiller presser bolden, mens resten lukker korte muligheder.
- 241. Ved brudt pres falder holdet hurtigt samlet tilbage.

Point og regler

- 1 point for mål.
- Bonuspoint for boldvinding inden 5 sekunder efter pres-signalet.

Coachingpunkter

- Pres på signal - ikke tilfældigt.
- Presseren styrer mod én side.
- Bagkæden skubber med, så afstanden mellem kæderne er lille.

Gør den lettere

Større bane og langsommere pres-signal.

Gør den sværere

Mindre bane eller flere bonuspoint for høje

39. 3v3 - vind bolden og find ny retning

Omstilling / scanning / første aflevering

Alder: U9-U15

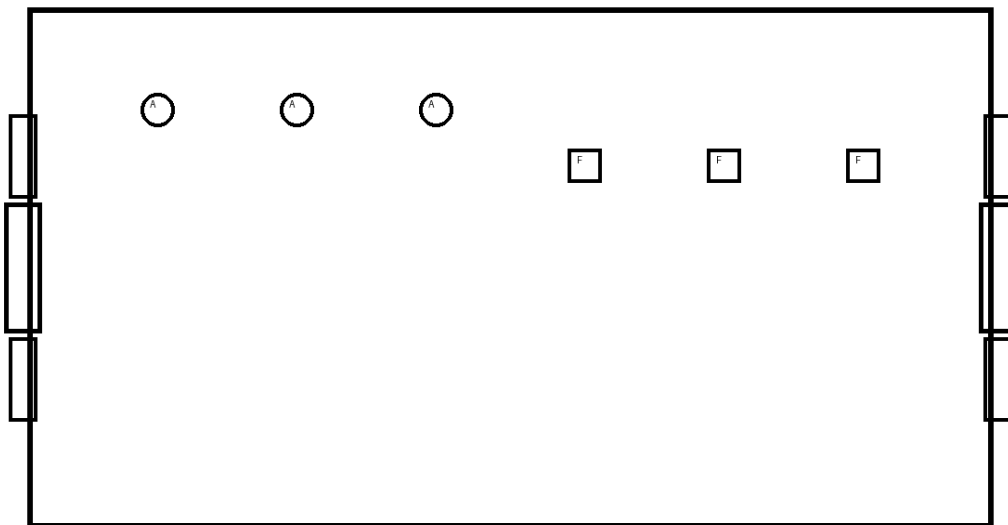
Spillere: 6

Bane: 20 x 24 m

Tid: 4 x 2 min

Tema: Omstilling / scanning /
første aflevering

Udstyr: 4 små mål, bolde



Skematisk baneopsætning - tilpas afstandene til alder, niveau og antal spillere.

Sådan sætter du det op

- 242. Placér to små mål på hver baglinje.
- 243. Spil 3 mod 3.
- 244. Sørg for god afstand mellem målene.

Sådan spilles det

- 245. Efter erobring skal første eller anden handling søge væk fra det område, hvor bolden blev vundet.
- 246. Holdet vælger det mest åbne af de to mål.
- 247. Spillet er hurtigt og uden lange stop.

Point og regler

- 1 point for mål.
- Bonus hvis første aflevering efter erobring skifter side.

Coachingpunkter

- Scan allerede mens du forsvare.
- Førsteberøring væk fra pres.
- Spred jer hurtigt efter erobring.

Gør den lettere
Større bane.

Gør den sværere
Maks. 2 berøringer efter erobring eller mindre bane.

40. 6v6 - kampens problem løses

Game-realistic / Football IQ / fri coaching

Alder: U12-senior

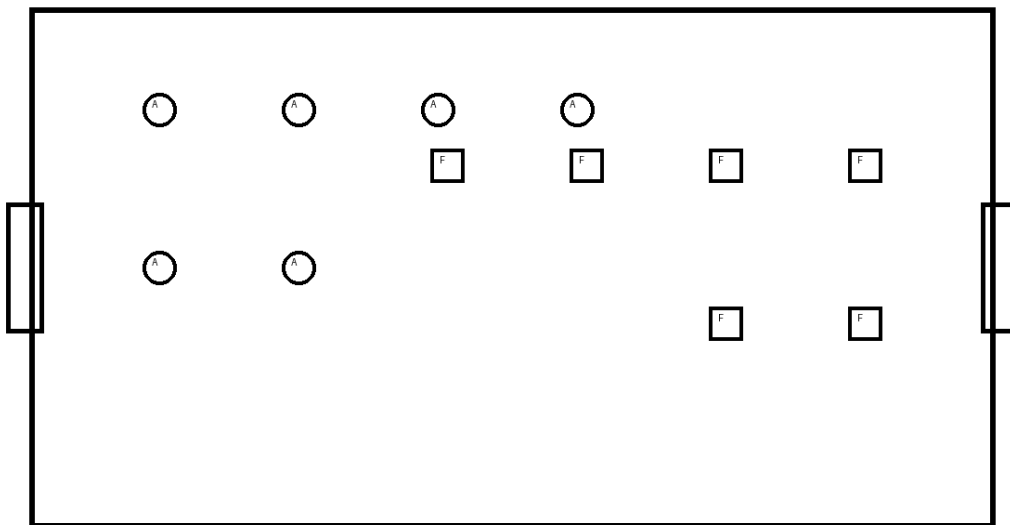
Spillere: 12

Bane: 32 x 44 m

Tid: 3 x 6 min

Tema: Game-realistic / Football
IQ / fri coaching

Udstyr: 2 mål, veste, bolde



Skematisk baneopsætning - tilpas afstandene til alder, niveau og antal spillere.

Sådan sætter du det op

248. Lav en kampnær småspilsbane med mål i begge ender.
249. Spil 6 mod 6.
250. Vælg ét konkret problem fra seneste kamp: fx manglende bredde, langsom omstilling eller for lidt scanning.

Sådan spilles det

251. Start 3 minutter helt frit og observer problemet.
252. Indfør derefter kun én regel, som påvirker problemet.
253. Afslut sidste periode frit igen og se, om adfærden bliver i spillet.

Point og regler

- Normal scoring.
- Evt. ét bonuspoint for den adfærd I træner på - men fjern bonus igen i sidste periode.

Coachingpunkter

- Coach adfærd, ikke bare resultat.
- Stil spørgsmål: Hvad så du? Hvilken løsning havde du?
- Målet er overførsel til rigtig kamp, ikke at vinde øvelsen.

Gør den lettere
Gør banen større eller fjern modreglen.

Gør den sværere
Mindre bane eller kortere beslutningstid.

Aldersguide - vælg hurtigt det rigtige småspil

Alder	Gode startspil	Fokus	Trænerens vigtigste greb
U6-U8	1, 2, 4, 9, 18, 21, 33	1v1, boldglæde, simple valg	Få regler, korte runder, mange bolde og små hold.
U9-U10	1-10, 17-18, 21-22, 26-30, 33-34, 37, 39	dueller, støtte, scanning, omstilling	Brug spørgsmål og bonuspoint frem for lange forklaringer.
U11-U13	3-24, 26-40	possession, gennembrud, pres, Football IQ	Juster bane og regler for at fremkalde dagens tema.
U14-U17	6-40	tempo, kollektiv taktik, transitioner	Arbejd i korte højintense blokke og mål adfærd.
Senior	6-40	kamprealistiske relationer og taktiske principper	Knyt øvelsen direkte til kampens problem og positioner.

Temaindeks - find spillet efter dagens fokus

Tema	Spil	Brug når...
1v1, finter og dribling	1, 2, 18, 21, 33	spillerne undgår dueller eller mangler temposkift.
Scanning og førsteberøring	5-10, 20, 25, 28-31, 39	spillerne opdager løsninger for sent.
Possession og pasninger	6, 9, 10, 15, 16, 23, 26, 28, 30	I mister bolden hurtigt eller står i samme linje.
Pres og genpres	8, 19, 27, 32, 38	reaktionen efter boldtab er for langsom.
Omstillinger	11, 19, 27, 32, 34, 39	I bruger for lang tid efter erobring eller tab.
Afslutninger	11, 12, 34, 35, 37	I skaber situationer men afslutter for sent eller upræcist.
Bredde og sideskift	7, 12, 22, 30, 36	spillet bliver for smalt og forudsigeligt.
Spil mellem linjer	13, 20, 31	I mangler spillere i mellemrummene.
Football IQ / kamp-problem	24, 40	du vil træne et konkret problem fra kampen.

Ændr én regel - ændr hele spillet

Du ændrer	Typisk effekt	Brug det når	Pas på
Mindre bane	mere pres, færre berøringer, hurtigere valg	du vil øge tempo og dueltryk	for lille bane kan skabe tilfældigheder.
Større bane	mere tid, flere løb og større afstande	du vil træne scanning, løb og sideskift	intensiteten kan falde.
Flere mål	mere scanning og retningsskift	du vil åbne spillet og skabe valg	spillere kan jagte mål uden relationer.
Endezoner	mere dybde og timing	du vil fremkalde gennembrudsløb	undgå spillere der bare parkerer i zonen.
Joker	overtal og flere pasningsvinkler	du vil skabe succes med possession	jokeren må ikke stå stille.
Touchbegrænsning	hurtigere boldtempo	niveauet er klar til højere beslutningshastighed	brug ikke som standard for unge spillere.
Bonuspoint	styrer opmærksomheden mod en adfærd	du vil fremkalde et bestemt princip	fjern bonus igen og test fri overførsel.
Tidsregel efter erobring	hurtigere omstilling	du vil træne kontra og direkte spil	tving ikke afslutning når den ikke er der.

6 færdige træningspas - 60, 75 og 90 minutter

60 min U9-U11 - 1v1 & mod

10 min boldleg/finter -> 15 min spil 1 -> 15 min spil 4 -> 15 min spil 33 -> 5 min fri kamp

60 min U11-U13 - scanning

10 min rondo 9 -> 15 min spil 6 -> 15 min spil 30 -> 15 min spil 31 -> 5 min opsamling

75 min U12-U15 - genpres

10 min aktivering -> 15 min spil 8 -> 15 min spil 32 -> 20 min spil 38 -> 15 min fri 5v5/6v6

75 min U10-U13 - afslutninger

10 min teknisk afslutning -> 15 min spil 11 -> 15 min spil 34 -> 20 min spil 35 -> 15 min fri kamp

90 min U13-senior - possession & sideskift

15 min rondo 10 -> 20 min spil 28 -> 20 min spil 30 -> 20 min spil 36 -> 15 min fri kamp

90 min U14-senior - kampens problem

10 min opvarmning -> 15 min relevant teknik -> 20 min valgt småspil -> 30 min spil 40 -> 15 min evaluering/fri kamp

VIDEO HUB - QR-koder til øvelsestyper



1v1 small-sided game - The Coaching Manual

<https://www.youtube.com/watch?v=u4KXrv8M1wk>

Brug sammen med spil 1, 2, 18, 21 og 33.



7 small-sided games - 1v1, 2v1, 2v2, 3v2

<https://www.youtube.com/watch?v=i8kSenTr6u8>

Brug som inspiration til spil 1-4, 27 og 39.



YouTube-søgning: rondo 4v1 / 5v2 coaching

https://www.youtube.com/results?search_query=rondo+4v1+5v2+football+coaching

Brug sammen med spil 9 og 10.



YouTube-søgning: counterpress small sided game

https://www.youtube.com/results?search_query=counterpress+small+sided+game+football+coaching

Brug sammen med spil 8, 19, 32 og 38.



YouTube-søgning: 4v4 possession football

https://www.youtube.com/results?search_query=4v4+possession+football+training

Brug sammen med spil 7, 15, 28 og 30.



YouTube-søgning: transition finishing small sided game

https://www.youtube.com/results?search_query=transition+finishing+small+sided+game+football

Brug sammen med spil 11, 27 og 34.

Spiller-challenges - print og brug som konkurrence

- [] **Scan 3:** Kig over begge skuldre mindst tre gange før du modtager tre bolde i træk.
- [] **Fint + fart:** Lav en tydelig finte og accelerér forbi en modstander.
- [] **Vind den tilbage:** Vær med til at genvinde bolden inden fem sekunder efter boldtab.
- [] **Tredje mand:** Deltag i en kombination hvor en tredje spiller modtager fremad.
- [] **Svag fod:** Lav tre vellykkede afleveringer eller en afslutning med svageste fod.
- [] **Sideskift:** Vær med til at flytte bolden fra den ene side af banen til den anden.
- [] **Kommunikation:** Giv tre konkrete informationer til en medspiller før modtagelse.
- [] **Modig 1v1:** Tag mindst tre offensive 1v1-dueller i spillet.

Træner-quiz - Småspils IQ

1. Hvad sker typisk, når banen gøres mindre?

A: Mere tid B: Mere pres og hurtigere valg C: Færre dueller

Svar: _____

2. Hvorfor kan fire mål være bedre end to i et 4v4-spil?

A: Det skaber flere retninger og scanning B: Det fjerner behovet for pasninger C: Det gør banen automatisk større

Svar: _____

3. Hvad er første opgave i et godt genpres?

A: Alle løber hjem B: Nærmeste spiller presser, andre lukker muligheder C: Keeperen råber

Svar: _____

4. Hvornår bør en bonusregel fjernes?

A: Aldrig B: Når spillerne kan vise adfærden i friere spil C: Før øvelsen starter

Svar: _____

5. Hvad er vigtigst i småspil med børn?

A: Mange regler B: Lange forklaringer C: Mange involveringer, korte instruktioner og spilletid

Svar: _____

Facit: 1B - 2A - 3B - 4B - 5C

Observationsark - trænerens hurtige evaluering

Dato / hold

Dagens tema

Valgt småspil

Hvad så jeg før reglen blev ændret?

Hvilken regel ændrede jeg?

Hvad ændrede sig i spillernes adfærd?

Hvem viste tydelig læring?

Hvad tager vi med til næste træning/kamp?

FINTER Småspil ULTIMATE MAX - sådan får du mest ud af pakken

- Print kun de sider, du skal bruge på banen - eller hele hæftet som trænerbank.
- Vælg ét læringsmål pr. småspil. Justér kun én regel ad gangen.
- Brug QR-videoer som kort inspiration, ikke som erstatning for spilletid.
- Slut så ofte som muligt med friere spil, så du tester om læringen overføres.
- Skriv efter træningen én ting der virkede og én ting du vil ændre næste gang.

Video-kilder verificeret oktober 2026. YouTube-links kan ændres eller fjernes af udgiveren over tid.