

# FINTER U5 - 40 ugers komplet årsprogram

Leg, boldglæde, motorik og mod

Hvert ugepas er konkret og printklart. Kerneøvelser gentages med progression. U5-U12 har mindst to spilaktiviteter, og vinteruger har ekstra bevægelse.

## Årsoversigt

| Uge | Måned     | Tema                      | Træning     |
|-----|-----------|---------------------------|-------------|
| 1   | Januar    | Boldrytmer & koordination | Kendt ramme |
| 2   | Januar    | Boldrytmer & koordination | Progression |
| 3   | Januar    | Boldmestring              | Kendt ramme |
| 4   | Januar    | Boldmestring              | Progression |
| 5   | Februar   | Dribling & 1v1            | Kendt ramme |
| 6   | Februar   | Dribling & 1v1            | Progression |
| 7   | Februar   | Finter & vendinger        | Kendt ramme |
| 8   | Februar   | Finter & vendinger        | Progression |
| 9   | Marts     | Pasning                   | Kendt ramme |
| 10  | Marts     | Pasning                   | Progression |
| 11  | Marts     | Førsteberøring            | Kendt ramme |
| 12  | Marts     | Førsteberøring            | Progression |
| 13  | April     | Scanning                  | Kendt ramme |
| 14  | April     | Scanning                  | Progression |
| 15  | April     | Dribling & 1v1            | Kendt ramme |
| 16  | April     | Dribling & 1v1            | Progression |
| 17  | Maj       | Afslutning                | Kendt ramme |
| 18  | Maj       | Afslutning                | Progression |
| 19  | Maj       | Angreb                    | Kendt ramme |
| 20  | Maj       | Angreb                    | Progression |
| 21  | Juni      | Småspil                   | Kendt ramme |
| 22  | Juni      | Småspil                   | Progression |
| 23  | Juni      | Football IQ               | Kendt ramme |
| 24  | Juni      | Football IQ               | Progression |
| 25  | August    | Boldrytmer & koordination | Kendt ramme |
| 26  | August    | Boldrytmer & koordination | Progression |
| 27  | August    | Pasning                   | Kendt ramme |
| 28  | August    | Pasning                   | Progression |
| 29  | September | Førsteberøring            | Kendt ramme |
| 30  | September | Førsteberøring            | Progression |
| 31  | September | Scanning                  | Kendt ramme |
| 32  | September | Scanning                  | Progression |
| 33  | Oktober   | Forsvar                   | Kendt ramme |
| 34  | Oktober   | Forsvar                   | Progression |
| 35  | Oktober   | Omstillinger              | Kendt ramme |
| 36  | Oktober   | Omstillinger              | Progression |
| 37  | November  | Småspil                   | Kendt ramme |
| 38  | November  | Småspil                   | Progression |
| 39  | December  | Finter & vendinger        | Kendt ramme |
| 40  | December  | Finter & vendinger        | Progression |

# Uge 1 · Januar · Boldrytmer & koordination

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · VINTER: ekstra bevægelse

Dagens trænerfokus: Rytme, balance, fodarbejde og boldkontrol

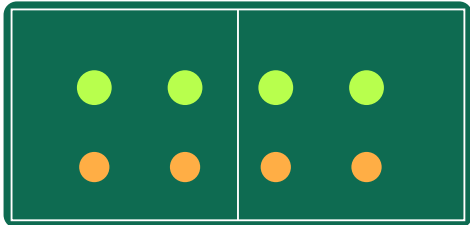
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø. Vinterregel: næsten konstant bevægelse og højst korte samlepåuser.

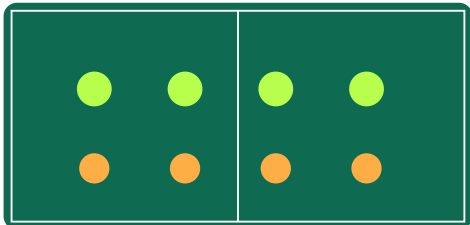


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. Boldrytmer på kegler - 5 min

Lav 4-6 kegler i en enkel linje eller firkant. Spillerne arbejder med små rytmiske berøringer: inderside, yderside, sål og skift. Ingen kapløb i starten; kvalitet før fart. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

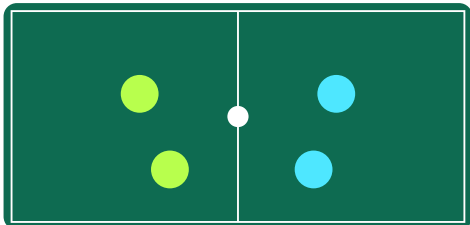


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. Spejl med bold - 10 min

Parvis. Den ene fører med rytme, retningsskift og små bevægelser; makkeren spejler med egen bold. Skift leder ofte. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

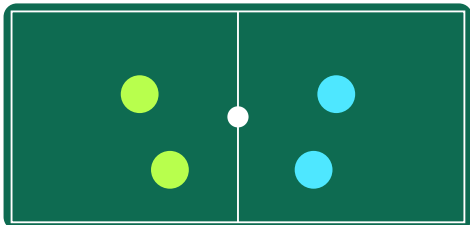


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. Koordinationsporte - 10 min

Mange små porte. Spillerne dribler gennem nye porte med skiftende rytme og retning. Ingen udgår; alle er i bevægelse. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

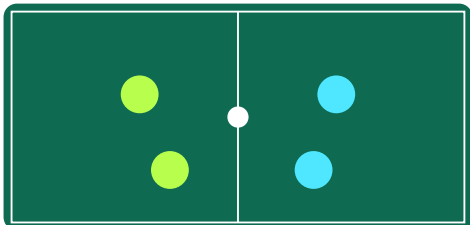


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

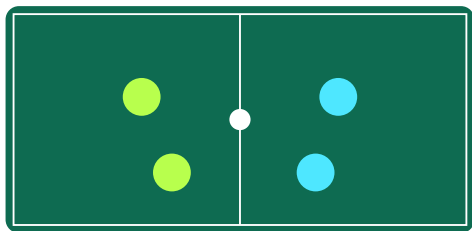


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Golden Goal - 5 min

Første mål vinder. Ny runde starter straks. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

## Uge 2 · Januar · Boldrytmer & koordination

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · VINTER: ekstra bevægelse

Dagens trænerfokus: Rytme, balance, fodarbejde og boldkontrol

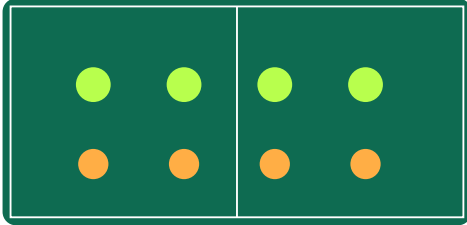
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

### 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø. Vinterregel: næsten konstant bevægelse og højst korte samlepåuser.

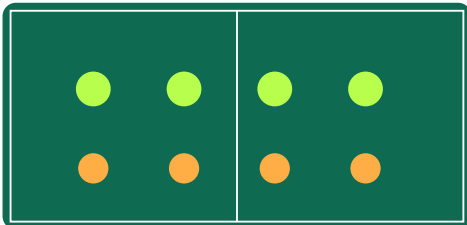


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 2. Boldrytmer på kegler - 5 min

Lav 4-6 kegler i en enkel linje eller firkant. Spillerne arbejder med små rytmiske berøringer: inderside, yderside, sål og skift. Ingen kapløb i starten; kvalitet før fart. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: begge fødder + retningsskift efter signal.

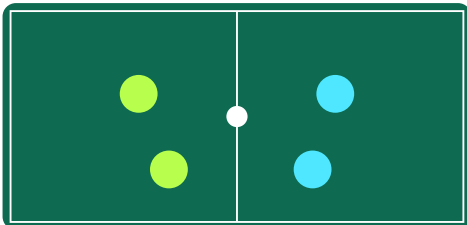


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 3. Spejl med bold - 10 min

Parvis. Den ene fører med rytme, retningsskift og små bevægelser; makkeren spejler med egen bold. Skift leder ofte. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: begge fødder + retningsskift efter signal.

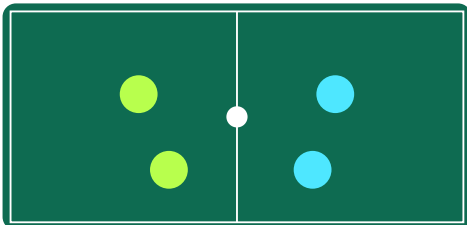


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 4. Koordinationsporte - 10 min

Mange små porte. Spillerne dribler gennem nye porte med skiftende rytme og retning. Ingen udgår; alle er i bevægelse. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: begge fødder + retningsskift efter signal.

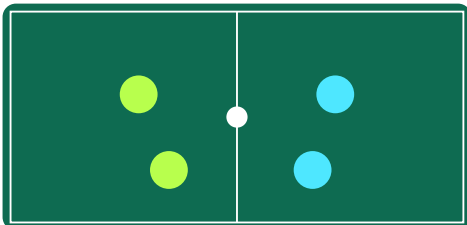


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

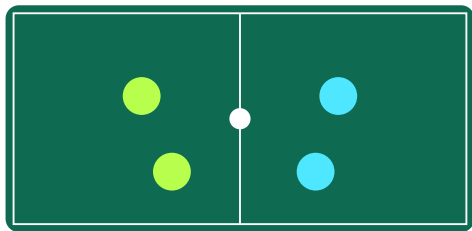


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Sidste mål vinder - 5 min

Træner annoncerer sent: næste mål slutter dagens træning. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

## Uge 3 · Januar · Boldmestring

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · VINTER: ekstra bevægelse

Dagens trænerfokus: Mange kontrollerede berøringer med begge fødder

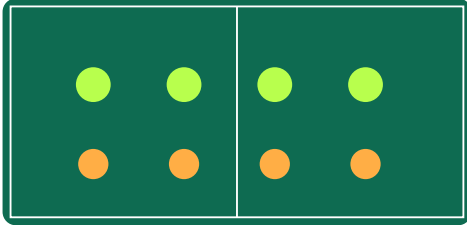
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

### 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø. Vinterregel: næsten konstant bevægelse og højst korte samlepauser.

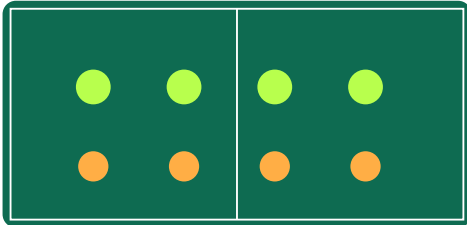


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 2. Boldtrafik - 5 min

Alle med bold i et område. Brug begge fødder, små touches på lidt plads og større touches i åbent rum. Træner viser retning eller bevægelse. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

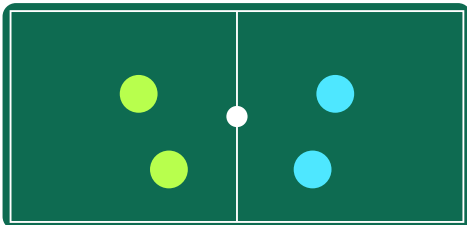


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 3. Portjagt - 10 min

Spillerne scorer point ved at dribble kontrolleret gennem forskellige porte. Efter hver port skal de finde ny retning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

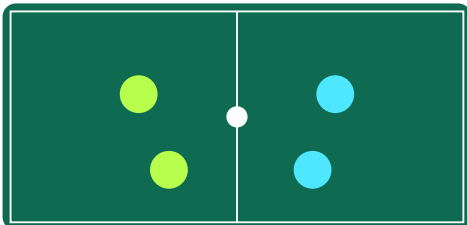


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 4. Beskyt din bold - 10 min

Alle med bold. Beskyt egen bold og prøv kontrolleret at prikke andres væk. Spillere går straks ind igen. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

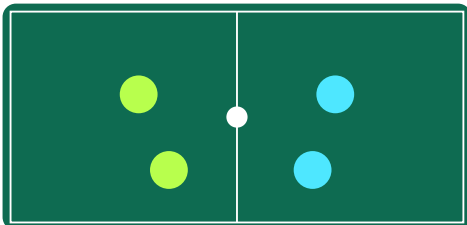


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

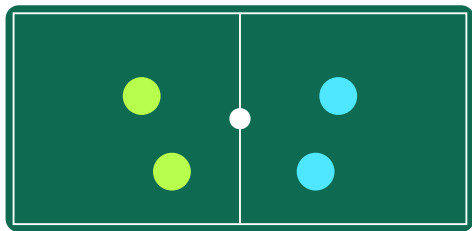


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Kongekamp - 5 min

2v2/3v3. Vindere bliver eller rykker op. Korte kampe. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

## Uge 4 · Januar · Boldmestring

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · VINTER: ekstra bevægelse

Dagens trænerfokus: Mange kontrollerede berøringer med begge fødder

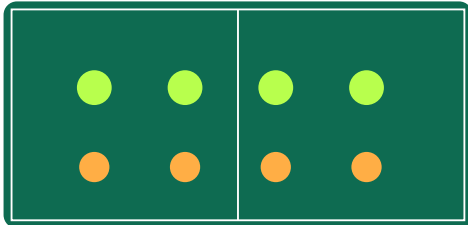
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

### 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø. Vinterregel: næsten konstant bevægelse og højst korte samlepauser.

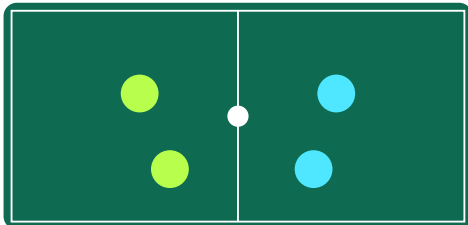


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 2. Portjagt - 5 min

Spillerne scorer point ved at dribble kontrolleret gennem forskellige porte. Efter hver port skal de finde ny retning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: begge fødder + retningskift efter signal.

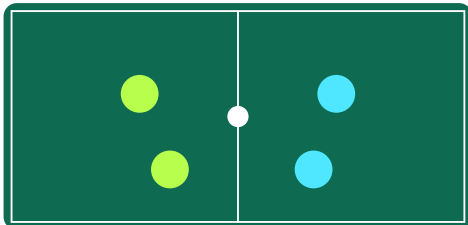


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 3. Beskyt din bold - 10 min

Alle med bold. Beskyt egen bold og prøv kontrolleret at prikke andres væk. Spillere går straks ind igen. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: begge fødder + retningskift efter signal.

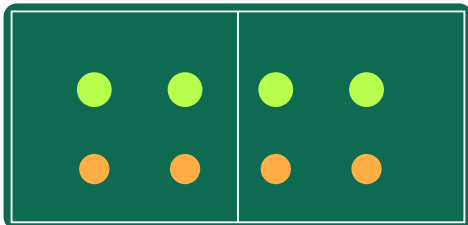


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 4. Boldtrafik - 10 min

Alle med bold i et område. Brug begge fødder, små touches på lidt plads og større touches i åbent rum. Træner viser retning eller bevægelse. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: begge fødder + retningskift efter signal.

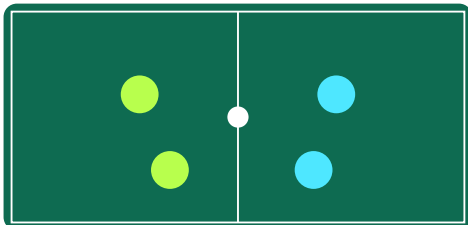


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

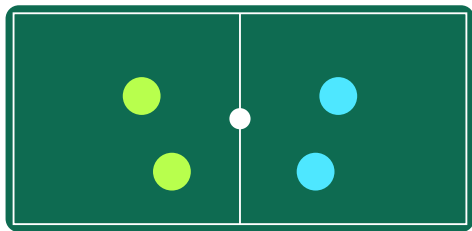


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Fire mål - 5 min

Begge hold kan score i to små mål. Mange retningsskift. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

## Uge 5 · Februar · Dribling & 1v1

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · VINTER: ekstra bevægelse

Dagens trænerfokus: Kontrol -> se -> skift -> accelerér -> udnyt

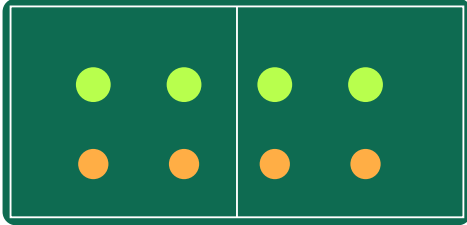
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

### 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø. Vinterregel: næsten konstant bevægelse og højst korte samlepauser.

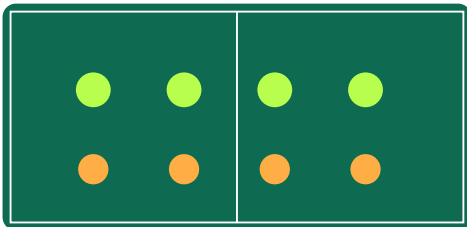


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 2. Dribleport + acceleration - 5 min

Spilleren dribler mod en port, skifter retning på signal og accelererer 4-6 meter bagefter. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

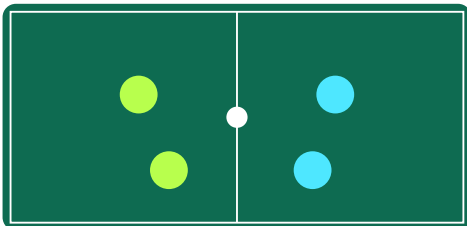


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 3. 2v2 med driblebonus - 10 min

Spil 2v2. Bonus hvis en 1v1-handling skaber en reel fordel før mål. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

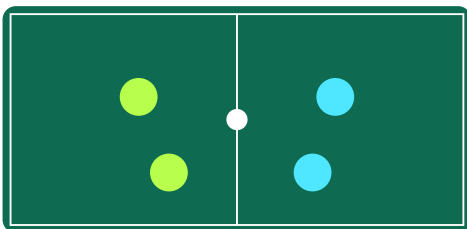


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 4. 1v1 til to mål - 10 min

Angriberen kan score i ét af to små mål. Forsvareren skal læse retningen. Ny duel starter straks efter afslutning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

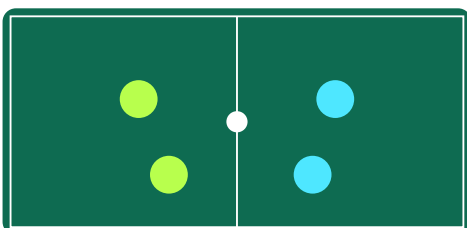


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

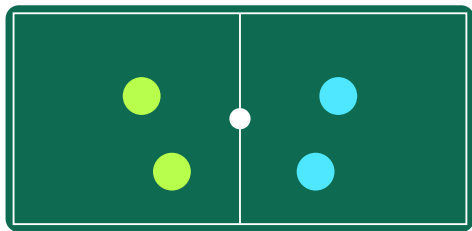


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. 60-sekunders finale - 5 min

Sidste minut i højt tempo. Frihed og mod til at prøve. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

## Uge 6 · Februar · Dribling & 1v1

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · VINTER: ekstra bevægelse

Dagens trænerfokus: Kontrol -> se -> skift -> accelerér -> udnyt

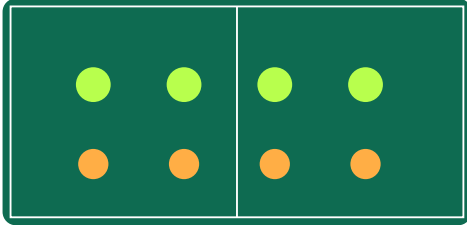
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

### 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø. Vinterregel: næsten konstant bevægelse og højst korte samlepauser.



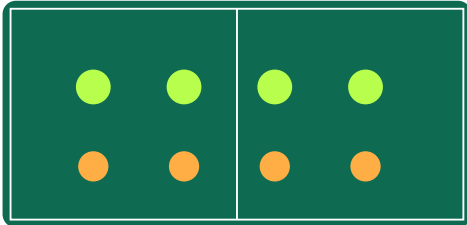
Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 2. Dribleport + acceleration - 5 min

Spilleren dribler mod en port, skifter retning på signal og accelererer 4-6 meter bagefter. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

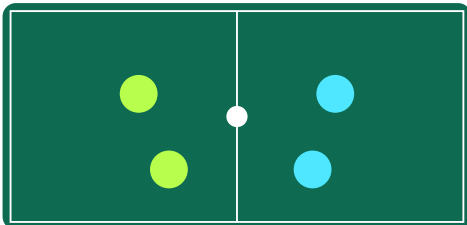


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 3. 2v2 med driblebonus - 10 min

Spil 2v2. Bonus hvis en 1v1-handling skaber en reel fordel før mål. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

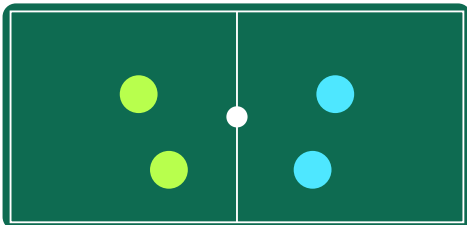


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 4. 1v1 til to mål - 10 min

Angriberen kan score i ét af to små mål. Forsvareren skal læse retningen. Ny duel starter straks efter afslutning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

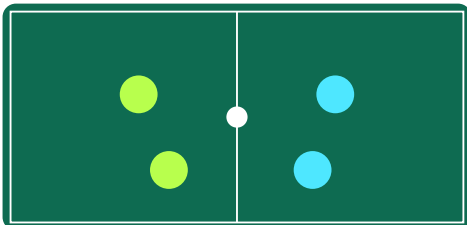


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

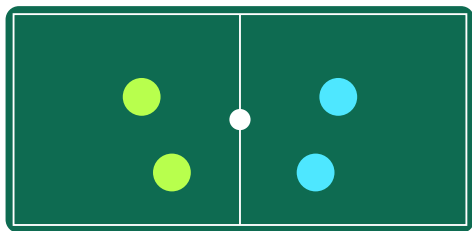


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Champions League - 5 min

Små hold får klubnavne og spiller korte finaler. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 7 · Februar · Finter & vendinger

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · VINTER: ekstra bevægelse

Dagens trænerfokus: Se -> snyd -> skift -> sprint

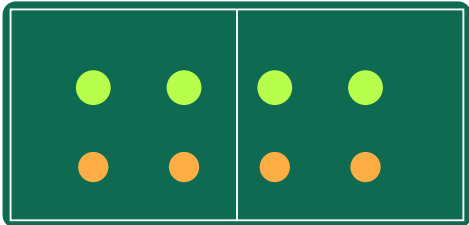
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø. Vinterregel: næsten konstant bevægelse og højst korte samlepauser.

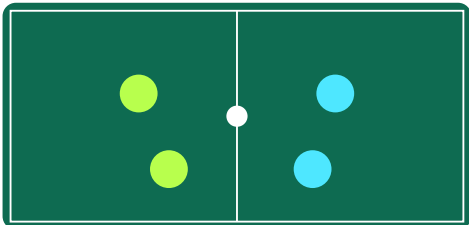


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. 1v1 fintezone - 5 min

Kort 1v1-bane. Angriberen skal true en side, snyde og angribe pladsen. Forsvareren må vinde bolden. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

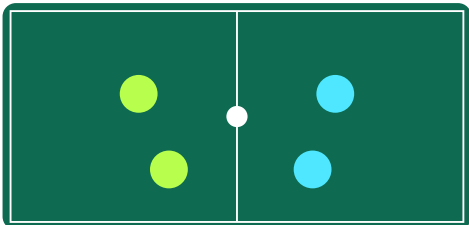


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 3v3 vende-spil - 10 min

3v3 med to endezoner. Spillerne skal kunne vende væk fra pres eller spille videre, når vejen frem er lukket. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

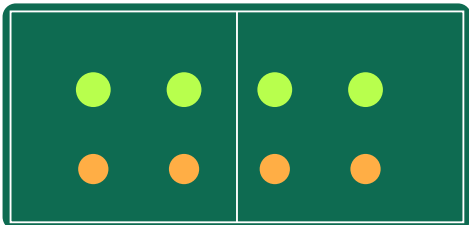


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. Se-snyd-skift-sprint - 10 min

Øv én kendt kropsfinte/vending. Gør bevægelsen roligt, derefter i fart. Efter finten skal der være tydelig acceleration. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

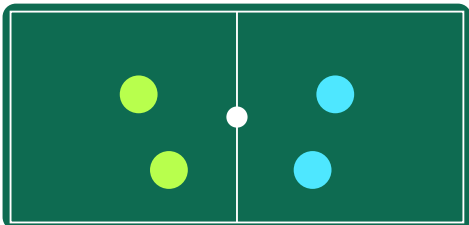


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

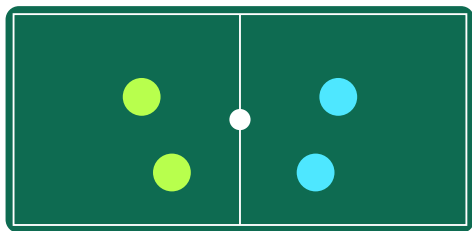


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Golden Goal - 5 min

Første mål vinder. Ny runde starter straks. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

## Uge 8 · Februar · Finter & vendinger

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · VINTER: ekstra bevægelse

Dagens trænerfokus: Se -> snyd -> skift -> sprint

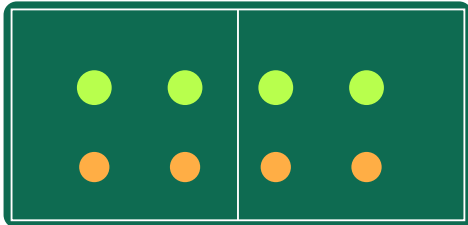
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

### 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø. Vinterregel: næsten konstant bevægelse og højst korte samlepauser.

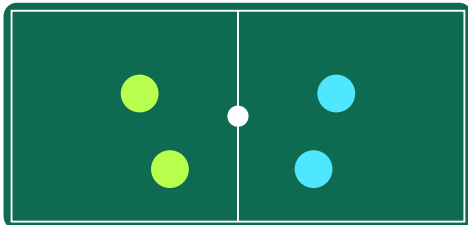


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 2. 3v3 vende-spil - 5 min

3v3 med to endezoner. Spillerne skal kunne vende væk fra pres eller spille videre, når vejen frem er lukket. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: begge fødder + retningsskift efter signal.

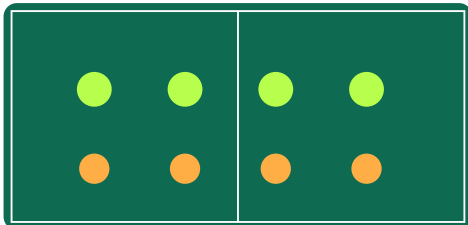


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 3. Se-snyd-skift-sprint - 10 min

Øv én kendt kropsfinte/vending. Gør bevægelsen roligt, derefter i fart. Efter finten skal der være tydelig acceleration. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: begge fødder + retningsskift efter signal.

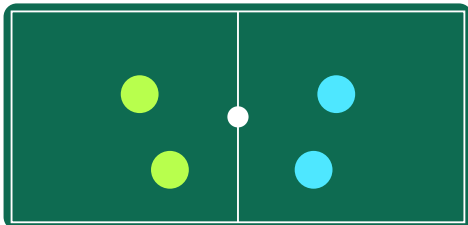


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 4. 1v1 fintezone - 10 min

Kort 1v1-bane. Angriberen skal true en side, snyde og angribe pladsen. Forsvareren må vinde bolden. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: begge fødder + retningsskift efter signal.

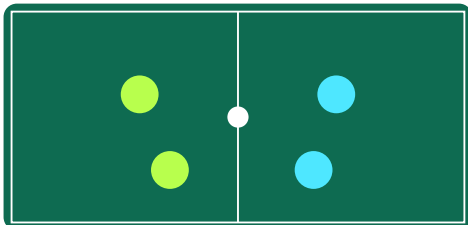


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

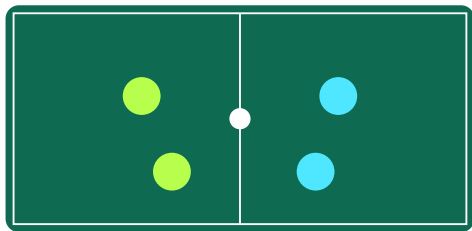


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Sidste mål vinder - 5 min

Træner annoncerer sent: næste mål slutter dagens træning. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

## Uge 9 · Marts · Pasning

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Præcision, støttevinkel, timing og bevægelse efter pasning

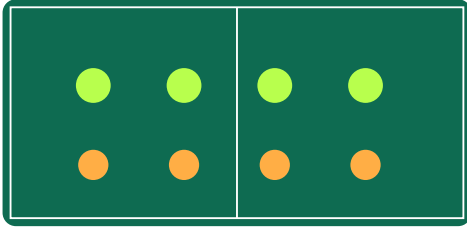
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

### 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.

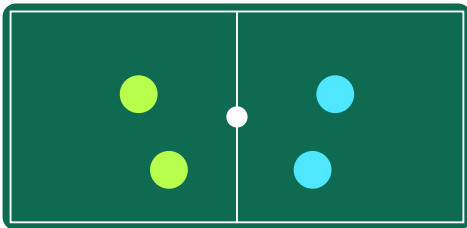


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 2. 4v4 pasningsbonus - 5 min

Fri kamp. Bonus efter en tydelig støtte-aflevering-bevægelse-sekvens. Hold reglerne simple. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

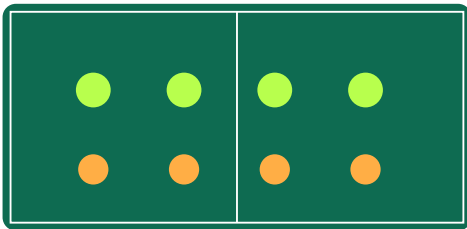


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 3. Pas gennem porte - 10 min

Par spiller gennem små porte og flytter sig efter hver aflevering. Fokus på støttevinkel, passende kraft og begge fødder. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

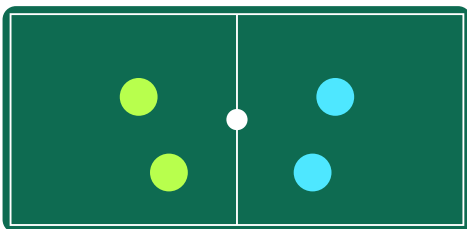


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 4. 3v1 rondo - 10 min

Tre holder bolden mod én. Skift jæger ofte. Bevæg jer efter afleveringen og giv boldholderen to løsninger. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

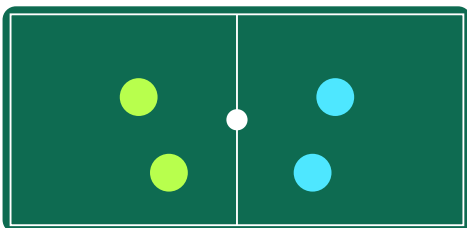


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

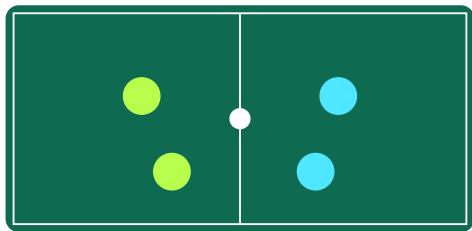


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Kongekamp - 5 min

2v2/3v3. Vindere bliver eller rykker op. Korte kampe. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 10 · Marts · Pasning

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Præcision, støttevinkel, timing og bevægelse efter pasning

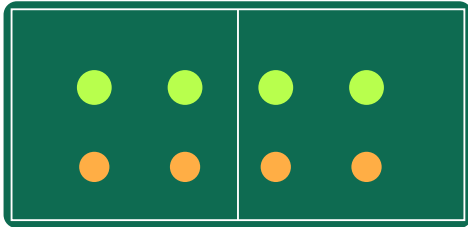
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.



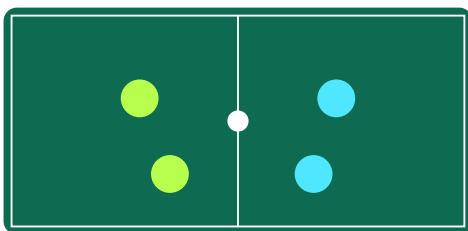
Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. 4v4 pasningsbonus - 5 min

Fri kamp. Bonus efter en tydelig støtte-aflevering-bevægelse-sekvens. Hold reglerne simple. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.

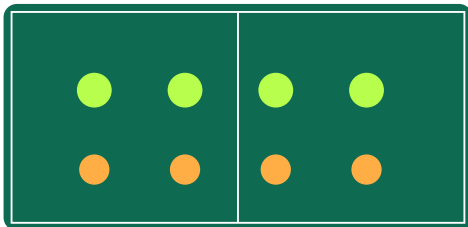


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. Pas gennem porte - 10 min

Par spiller gennem små porte og flytter sig efter hver aflevering. Fokus på støttevinkel, passende kraft og begge fødder. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.

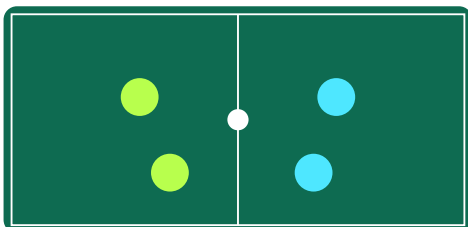


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. 3v1 rondo - 10 min

Tre holder bolden mod én. Skift jæger ofte. Bevæg jer efter afleveringen og giv boldholderen to løsninger. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.

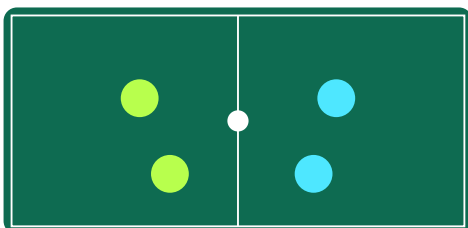


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

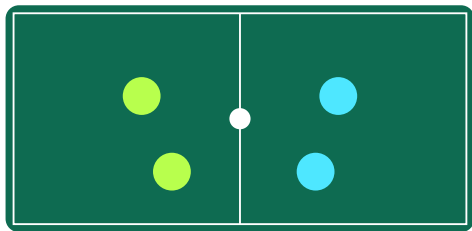


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Fire mål - 5 min

Begge hold kan score i to små mål. Mange retningsskift. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.  
Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 11 · Marts · Førsteberøring

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Scan -> modtag i retning -> næste handling

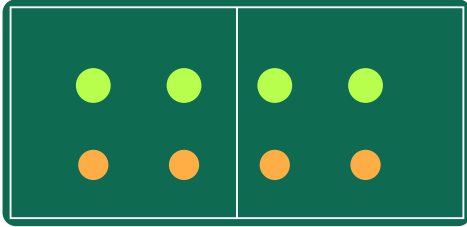
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

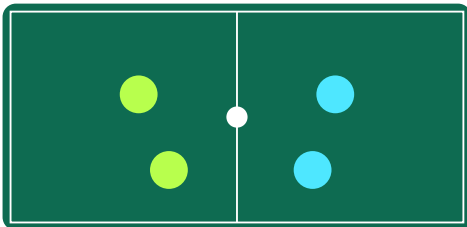
Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.



Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. 4v4 endezoner - 5 min

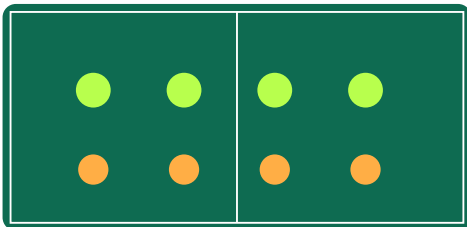
Score ved kontrolleret modtagelse i endezone. Bevægelse uden bold og retningsbestemt førsteberøring bliver centrale. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. Modtag og flyt - 10 min

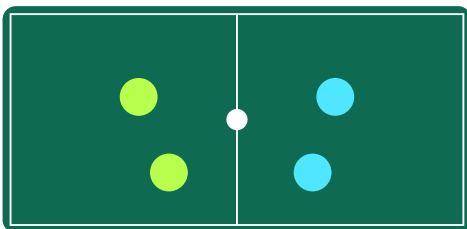
Par/trekanter. Førsteberøringen skal flytte bolden ind i næste handling i stedet for bare at stoppe den. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. 2v1 efter første touch - 10 min

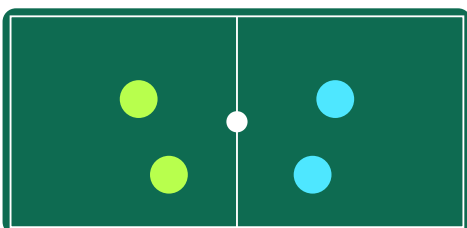
Boldmodtager scanner, tager førsteberøring væk fra pres og spiller derefter 2v1. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

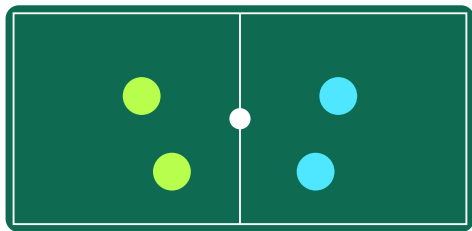
Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. 60-sekunders finale - 5 min

Sidste minut i højt tempo. Frihed og mod til at prøve. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 12 · Marts · Førsteberøring

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Scan -> modtag i retning -> næste handling

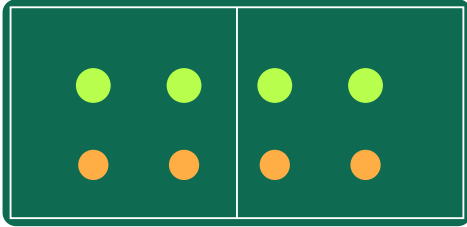
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.

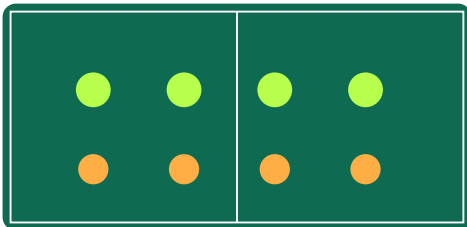


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. Modtag og flyt - 5 min

Par/trekanter. Førsteberøringen skal flytte bolden ind i næste handling i stedet for bare at stoppe den. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.

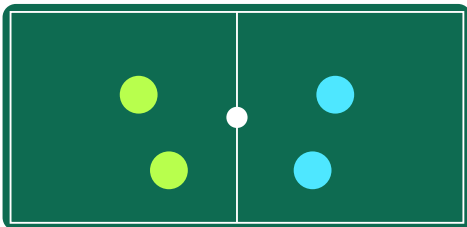


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 2v1 efter første touch - 10 min

Boldmodtager scanner, tager førsteberøring væk fra pres og spiller derefter 2v1. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.

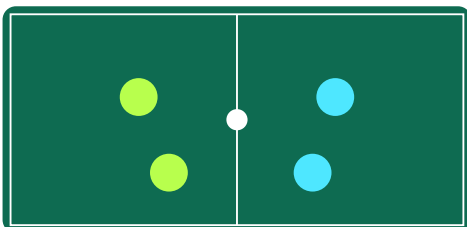


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. 4v4 endezoner - 10 min

Score ved kontrolleret modtagelse i endezone. Bevægelse uden bold og retningsbestemt førsteberøring bliver centrale. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.

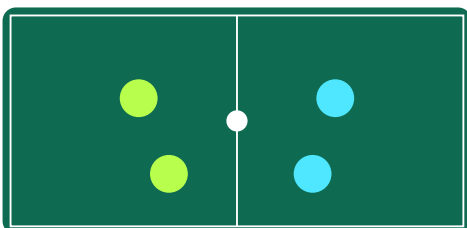


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

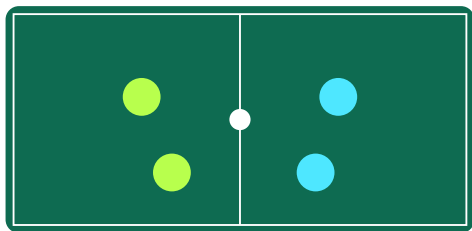


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Champions League - 5 min

Små hold får klubnavne og spiller korte finaler. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 13 · April · Scanning

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Se før bolden kommer, find pres, rum og næste løsning

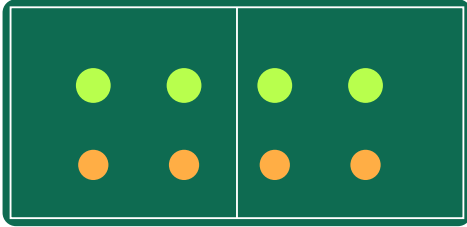
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

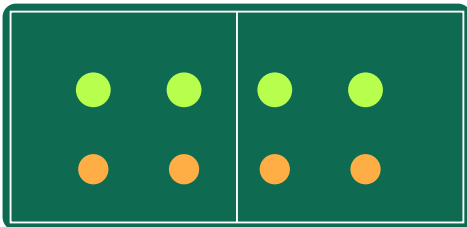
Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.



Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. Farvescan - 5 min

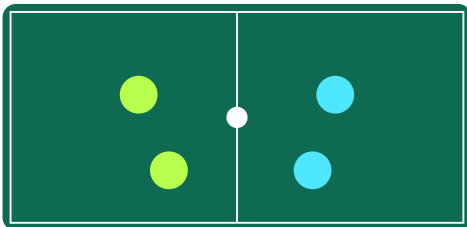
En hjælper viser farve/nummer bag spilleren. Spilleren scanner før modtagelse, siger informationen og løser næste handling. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 3v2 se før bold - 10 min

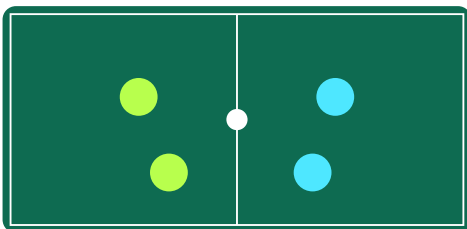
Tre spillere mod to. Boldmodtager skal orientere sig før bolden kommer og vælge dribbling eller pasning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. 4v4 + joker - 10 min

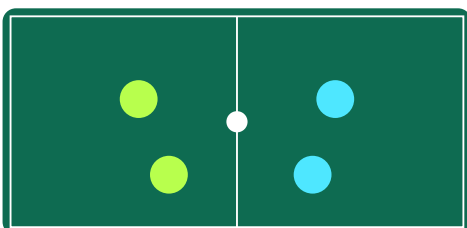
Spil med joker. Fokus på at kigge væk fra bolden og opdage næste løsning før modtagelsen. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

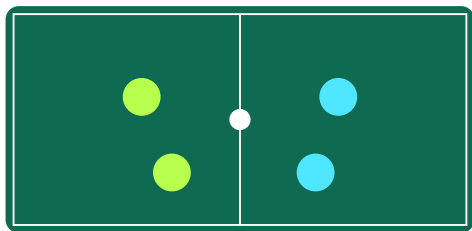
Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Golden Goal - 5 min

Første mål vinder. Ny runde starter straks. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 14 · April · Scanning

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Se før bolden kommer, find pres, rum og næste løsning

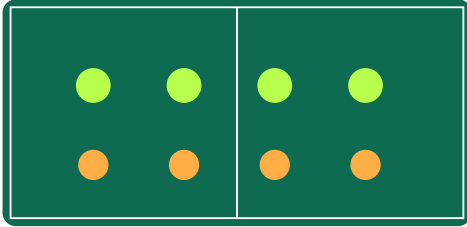
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

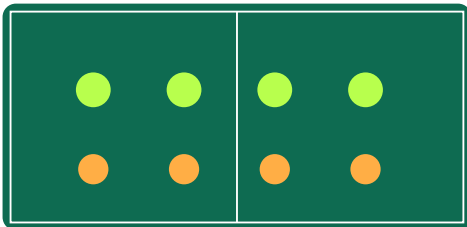
Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.



Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. Farvescan - 5 min

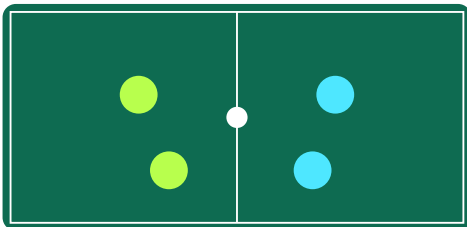
En hjælper viser farve/nummer bag spilleren. Spilleren scanner før modtagelse, siger informationen og løser næste handling. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 3v2 se før bold - 10 min

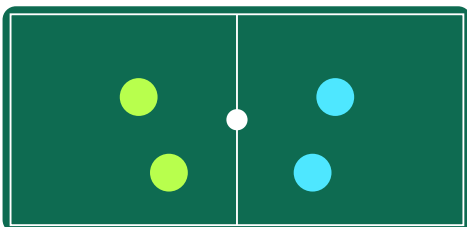
Tre spillere mod to. Boldmodtager skal orientere sig før bolden kommer og vælge dribbling eller pasning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. 4v4 + joker - 10 min

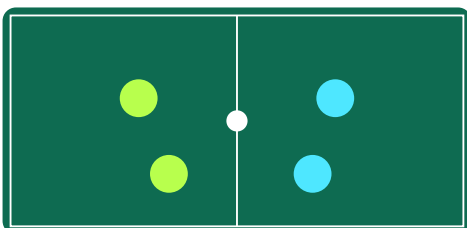
Spil med joker. Fokus på at kigge væk fra bolden og opdage næste løsning før modtagelsen. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

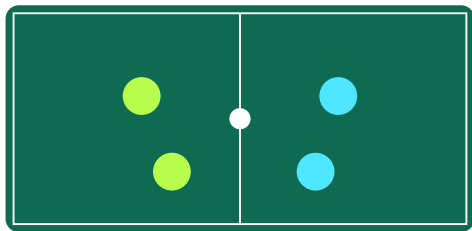
Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Sidste mål vinder - 5 min

Træner annoncerer sent: næste mål slutter dagens træning. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 15 · April · Dribling & 1v1

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Kontrol -> se -> skift -> accelerér -> udnyt

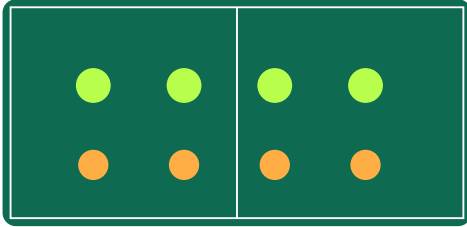
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

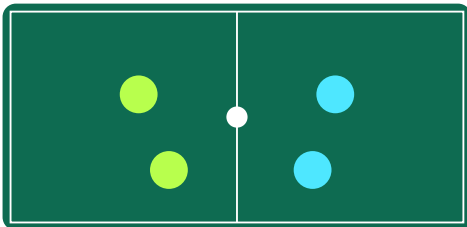
Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.



Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. 1v1 til to mål - 5 min

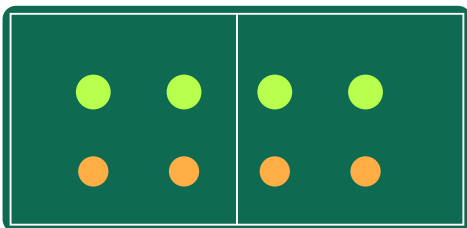
Angriberen kan score i ét af to små mål. Forsvareren skal læse retningen. Ny duel starter straks efter afslutning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. Dribleport + acceleration - 10 min

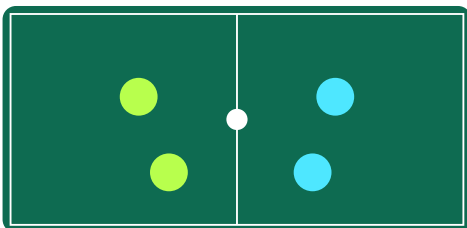
Spilleren dribler mod en port, skifter retning på signal og accelererer 4-6 meter bagefter. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. 2v2 med driblebonus - 10 min

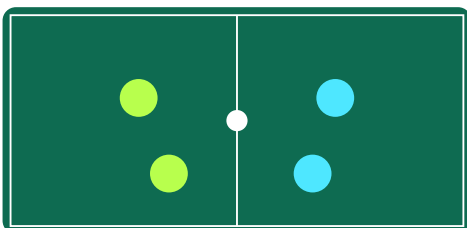
Spil 2v2. Bonus hvis en 1v1-handling skaber en reel fordel før mål. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

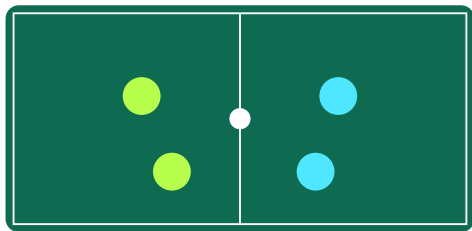
Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Kongekamp - 5 min

2v2/3v3. Vindere bliver eller rykker op. Korte kampe. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 16 · April · Dribling & 1v1

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Kontrol -> se -> skift -> accelerér -> udnyt

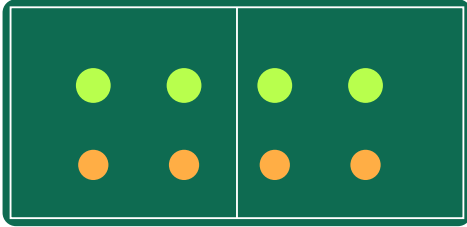
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.

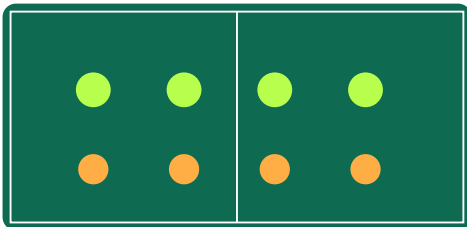


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. Dribleport + acceleration - 5 min

Spilleren dribler mod en port, skifter retning på signal og accelererer 4-6 meter bagefter. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

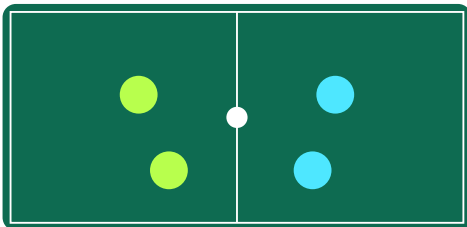


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 2v2 med driblebonus - 10 min

Spil 2v2. Bonus hvis en 1v1-handling skaber en reel fordel før mål. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

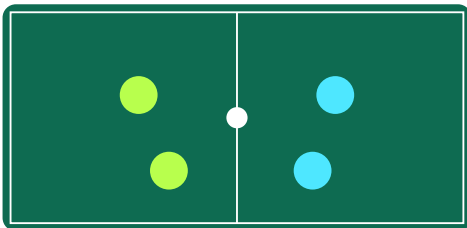


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. 1v1 til to mål - 10 min

Angriberen kan score i ét af to små mål. Forsvareren skal læse retningen. Ny duel starter straks efter afslutning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

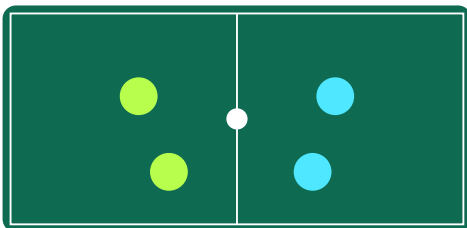


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

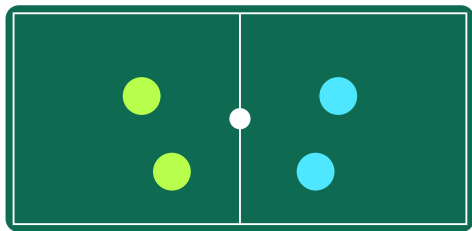


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Fire mål - 5 min

Begge hold kan score i to små mål. Mange retningsskift. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.  
Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 17 · Maj · Afslutning

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Se -> bevæg -> vælg -> afslut

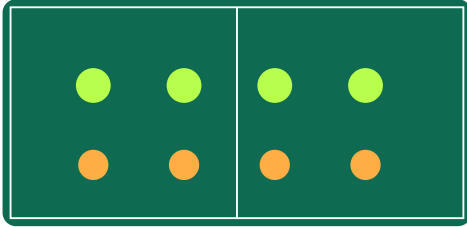
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.

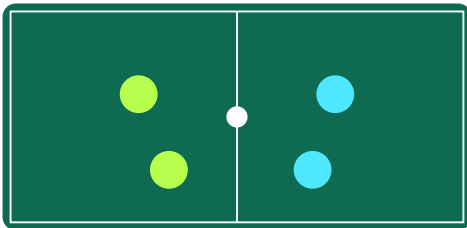


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. 2v1 til mål - 5 min

To spillere mod én jæger. Boldholder truer mål og vælger skud eller aflevering. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

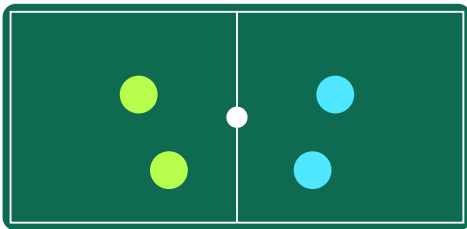


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 3v3 afslutningsbonus - 10 min

3v3/4v4. Bonus efter dagens afslutningsprincip, fx cutback, førstegangsafslutning eller første touch til skud. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

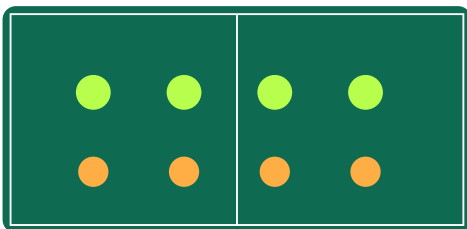


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. Første touch til skud - 10 min

Modtag pasning, flyt bolden ind i skudvinkel og afslut hurtigt. Brug flere små baner for at undgå kø. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

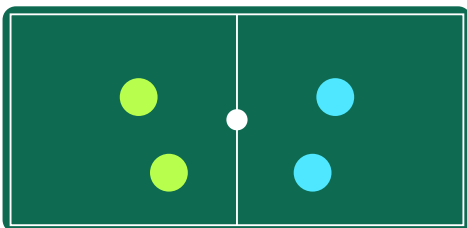


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

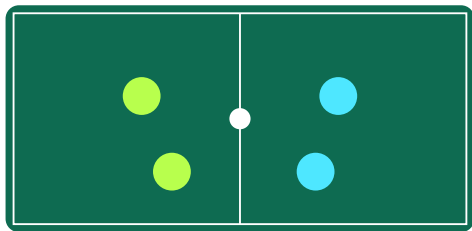


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. 60-sekunders finale - 5 min

Sidste minut i højt tempo. Frihed og mod til at prøve. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 18 · Maj · Afslutning

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Se -> bevæg -> vælg -> afslut

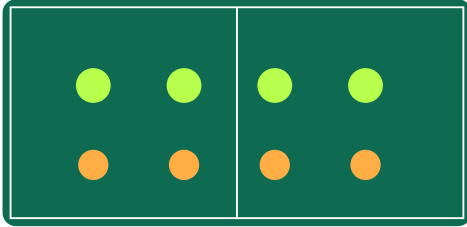
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.



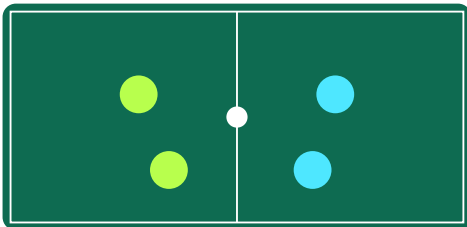
Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. 2v1 til mål - 5 min

To spillere mod én jæger. Boldholder truer mål og vælger skud eller aflevering. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

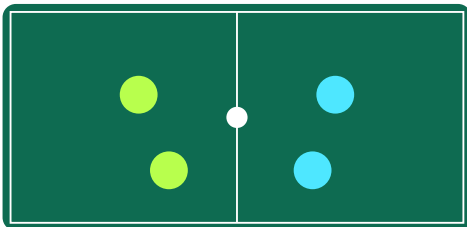


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 3v3 afslutningsbonus - 10 min

3v3/4v4. Bonus efter dagens afslutningsprincip, fx cutback, førstegangsafslutning eller første touch til skud. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

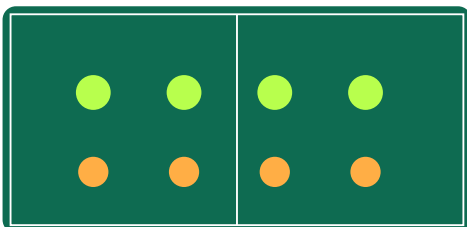


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. Første touch til skud - 10 min

Modtag pasning, flyt bolden ind i skudvinkel og afslut hurtigt. Brug flere små baner for at undgå kø. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

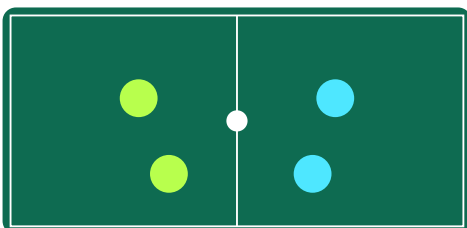


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

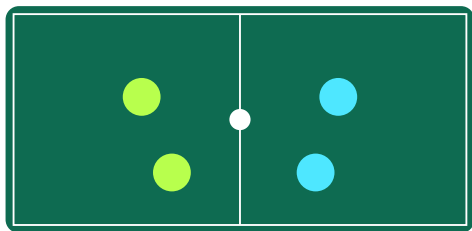


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Champions League - 5 min

Små hold får klubnavne og spiller korte finaler. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 19 · Maj · Angreb

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Bredde, dybde, støtte og overtalsvalg

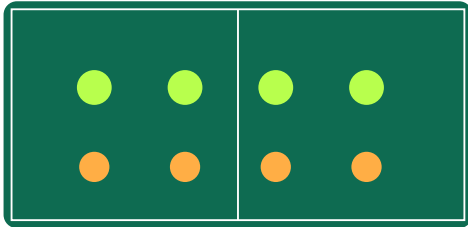
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

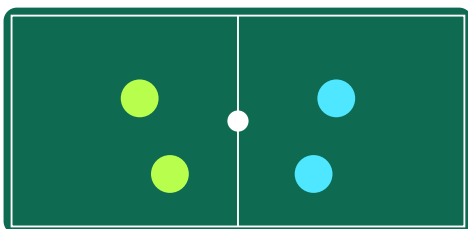
Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.



Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. 3v2 gennembrud - 5 min

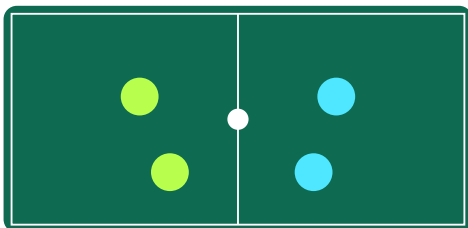
Tre spillere mod to. Skab bredde, tempo og et klart valg mellem dribling, pasning og afslutning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 4v4 endezoneangreb - 10 min

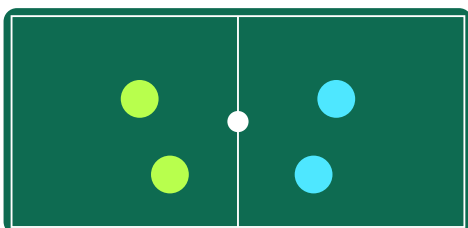
Score ved kontrolleret indspil eller dribling ind i endezone. Fokus på bredde, dybde og støtte. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. 2v1 bind forsvareren - 10 min

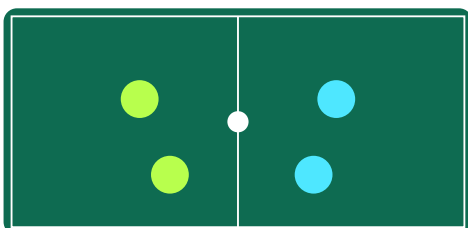
Boldholder angriber fremad. Medspiller skaber vinkel. Afleveringen kommer først, når jægeren reelt bindes. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

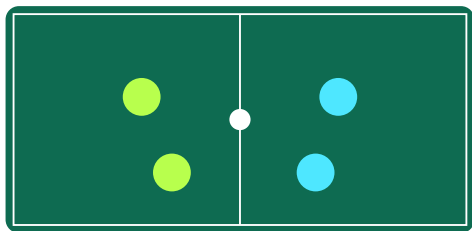
Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Golden Goal - 5 min

Første mål vinder. Ny runde starter straks. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

## Uge 20 · Maj · Angreb

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Bredde, dybde, støtte og overtalsvalg

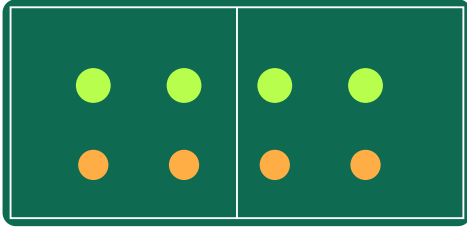
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

### 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.

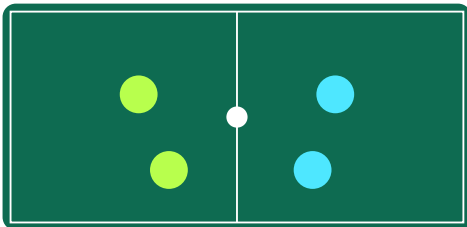


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 2. 4v4 endezoneangreb - 5 min

Score ved kontrolleret indspil eller dribbling ind i endezone. Fokus på bredde, dybde og støtte. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

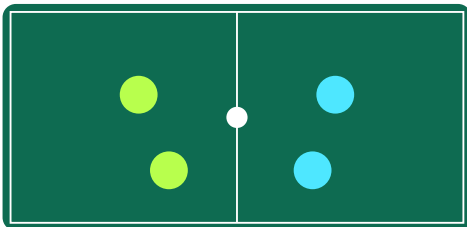
Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 3. 2v1 bind forsvareren - 10 min

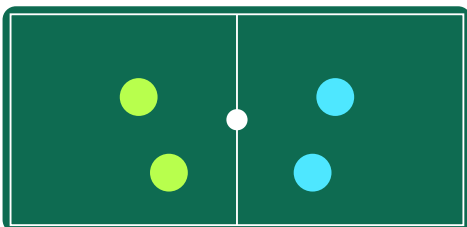
Boldholder angriber fremad. Medspiller skaber vinkel. Afleveringen kommer først, når jægeren reelt bindes. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 4. 3v2 gennembrud - 10 min

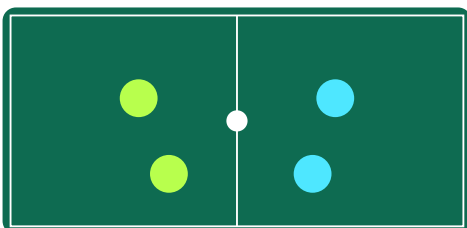
Tre spillere mod to. Skab bredde, tempo og et klart valg mellem dribbling, pasning og afslutning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

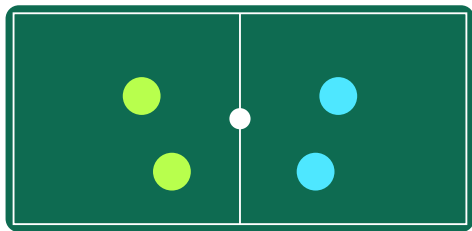
Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Sidste mål vinder - 5 min

Træner annoncerer sent: næste mål slutter dagens træning. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 21 · Juni · Småspil

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Mange involveringer og kampnære beslutninger

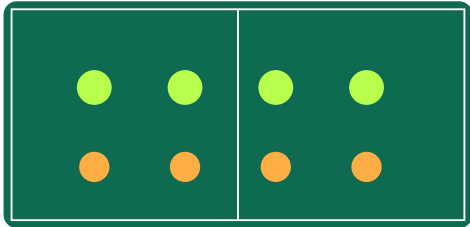
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

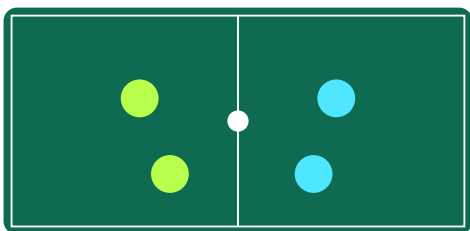
Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.



Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. Kongebanen - 5 min

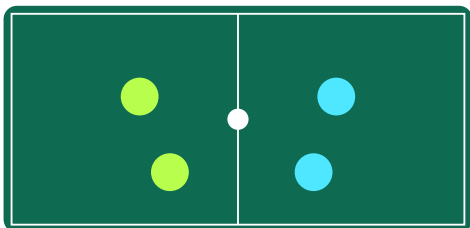
Små hold spiller korte kampe. Vinderen rykker bane. Rotation sker hurtigt, så ingen står længe. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 2v2 bølger - 10 min

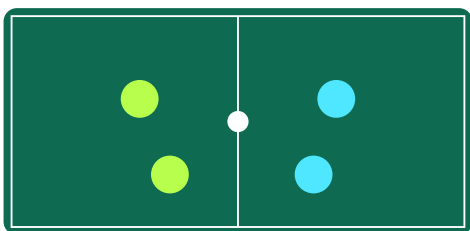
Nyt par angriber straks efter afslutning. Hold pauser ultrakorte og sæt hurtigt ny bold i spil. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. 3v3 fire mål - 10 min

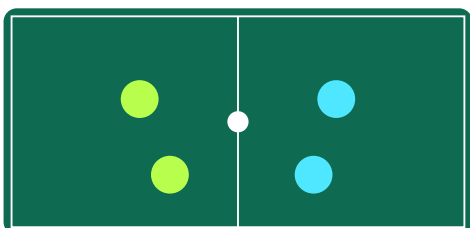
Hvert hold jæger to mål. Spillerne skal se rum, skifte retning og vælge mellem dribling og pasning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

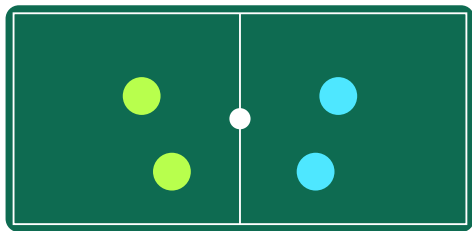
Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Kongekamp - 5 min

2v2/3v3. Vindere bliver eller rykker op. Korte kampe. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 22 · Juni · Småspil

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Mange involveringer og kampnære beslutninger

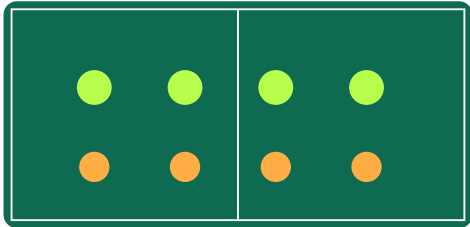
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

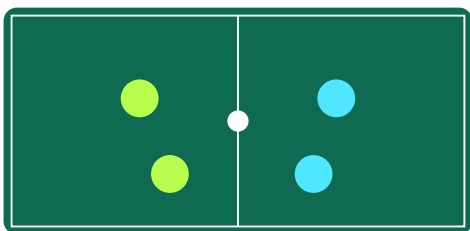
Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.



Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. Kongebanen - 5 min

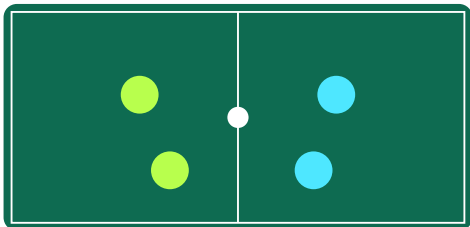
Små hold spiller korte kampe. Vinderen rykker bane. Rotation sker hurtigt, så ingen står længe. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 2v2 bølger - 10 min

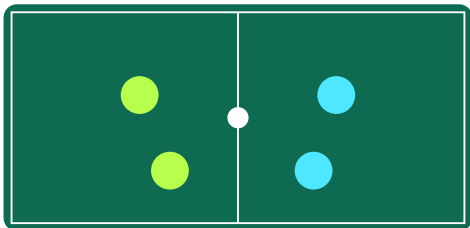
Nyt par angriber straks efter afslutning. Hold pauser ultrakorte og sæt hurtigt ny bold i spil. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. 3v3 fire mål - 10 min

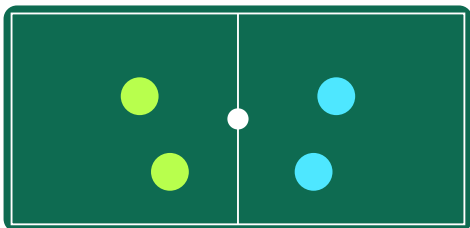
Hvert hold jager to mål. Spillerne skal se rum, skifte retning og vælge mellem dribling og pasning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

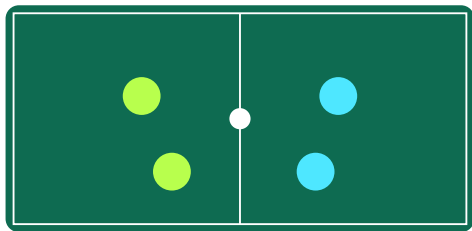
Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Fire mål - 5 min

Begge hold kan score i to små mål. Mange retningsskift. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.  
Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 23 · Juni · Football IQ

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Se, forstå og vælg - med færre trænerstop

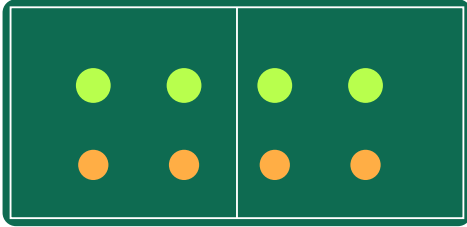
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.

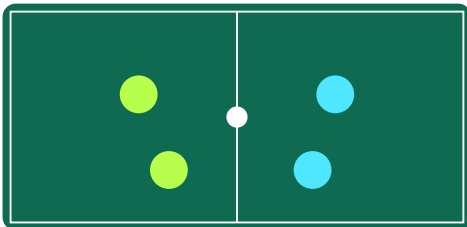


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. Fri kamp med observation - 5 min

Fjern specialreglerne og se, om ugens adfærd viser sig uden hjælp. Coach mindre; observer mere. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

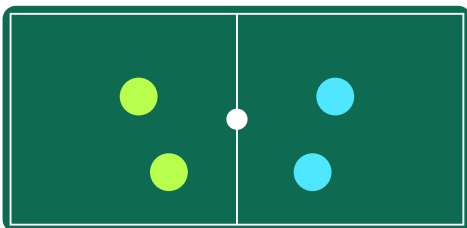


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. Tre mål - vælg - 10 min

Holdet kan angribe flere mål. Pointen er at se hvor pladsen er - ikke at huske en fast løsning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

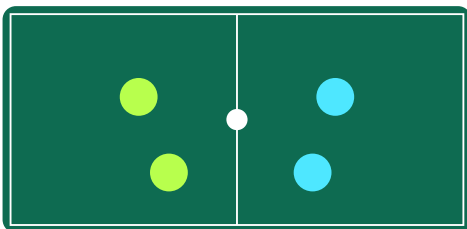


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. 4v4 spørgsmål i pauser - 10 min

Spil frit. I naturlige pauser stiller træner ét kort spørgsmål: Hvad så du? Hvor var pladsen? Hvad kunne næste valg være? Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

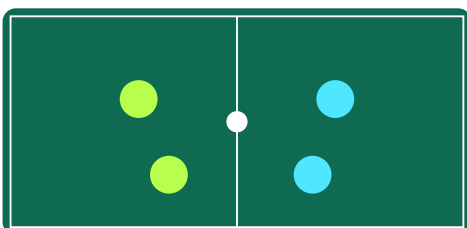


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

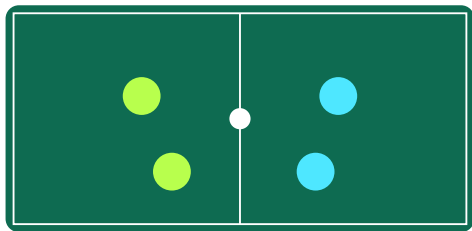


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. 60-sekunders finale - 5 min

Sidste minut i højt tempo. Frihed og mod til at prøve. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 24 · Juni · Football IQ

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Se, forstå og vælg - med færre trænerstop

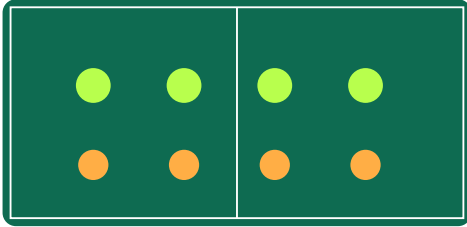
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.



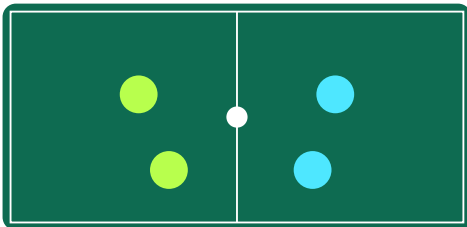
Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. Tre mål - vælg - 5 min

Holdet kan angribe flere mål. Pointen er at se hvor pladsen er - ikke at huske en fast løsning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

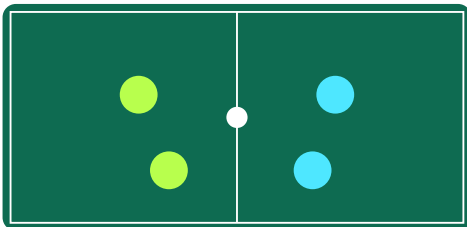


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 4v4 spørgsmål i pauser - 10 min

Spil frit. I naturlige pauser stiller træner ét kort spørgsmål: Hvad så du? Hvor var pladsen? Hvad kunne næste valg være? Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

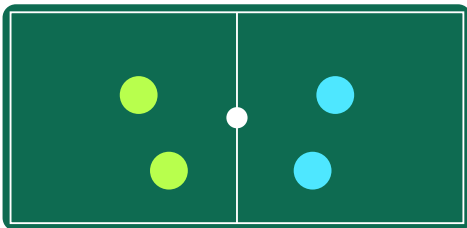


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. Fri kamp med observation - 10 min

Fjern specialreglerne og se, om ugens adfærd viser sig uden hjælp. Coach mindre; observer mere. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

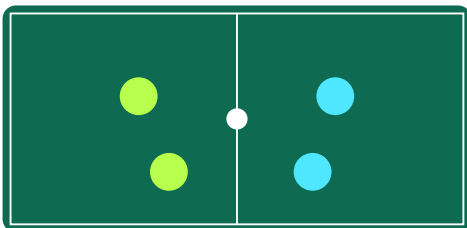


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

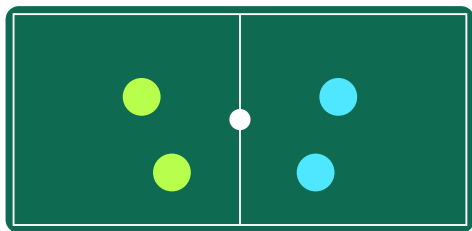


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Champions League - 5 min

Små hold får klubnavne og spiller korte finaler. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 25 · August · Boldrytmer & koordination

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Rytme, balance, fodarbejde og boldkontrol

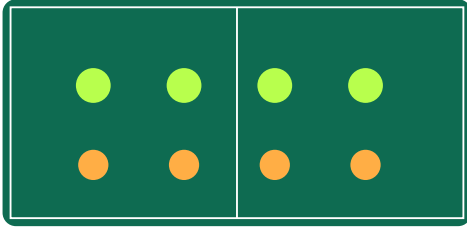
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.

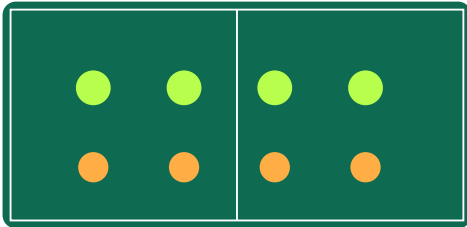


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. Boldrytmer på kegler - 5 min

Lav 4-6 kegler i en enkel linje eller firkant. Spillerne arbejder med små rytmiske berøringer: inderside, yderside, sål og skift. Ingen kapløb i starten; kvalitet før fart. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

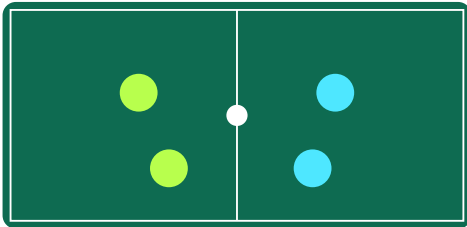


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. Spejl med bold - 10 min

Parvis. Den ene fører med rytme, retningsskift og små bevægelser; makkeren spejler med egen bold. Skift leder ofte. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

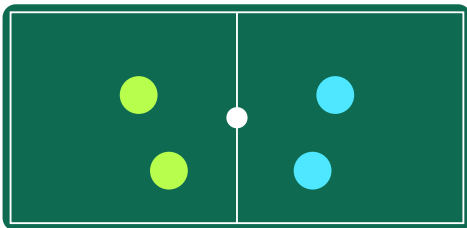


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. Koordinationsporte - 10 min

Mange små porte. Spillerne dribler gennem nye porte med skiftende rytme og retning. Ingen udgår; alle er i bevægelse. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

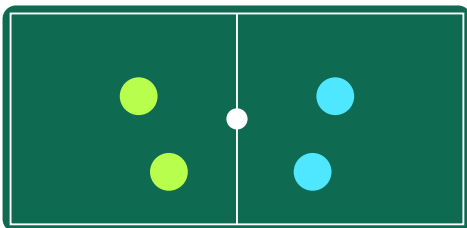


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

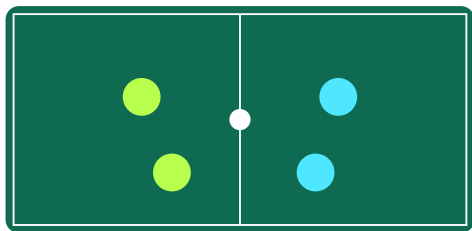


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Golden Goal - 5 min

Første mål vinder. Ny runde starter straks. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 26 · August · Boldrytmer & koordination

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Rytme, balance, fodarbejde og boldkontrol

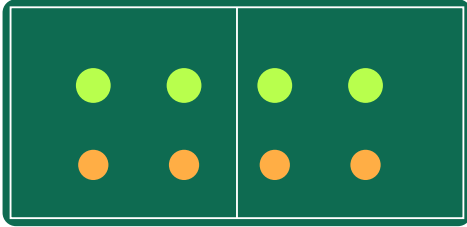
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

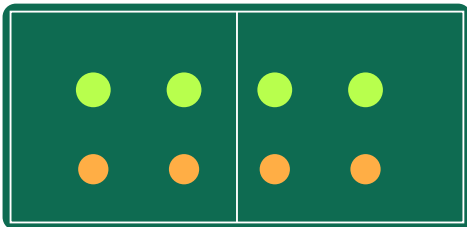
Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.



Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. Boldrytmer på kegler - 5 min

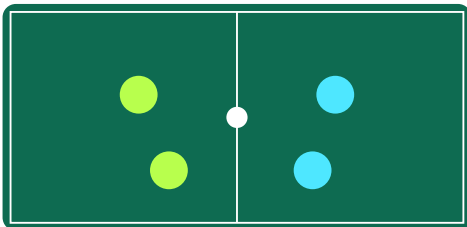
Lav 4-6 kegler i en enkel linje eller firkant. Spillerne arbejder med små rytmiske berøringer: inderside, yderside, sål og skift. Ingen kapløb i starten; kvalitet før fart. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: begge fødder + retnings skift efter signal.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. Spejl med bold - 10 min

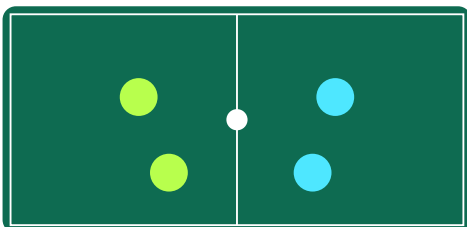
Parvis. Den ene fører med rytme, retnings skift og små bevægelser; makkeren spejler med egen bold. Skift leder ofte. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: begge fødder + retnings skift efter signal.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. Koordinationsporte - 10 min

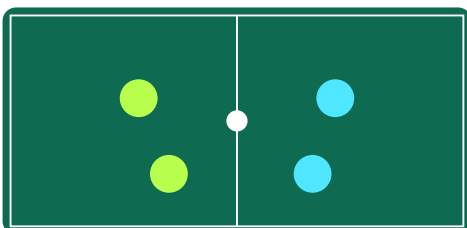
Mange små porte. Spillerne dribler gennem nye porte med skiftende rytme og retning. Ingen udgår; alle er i bevægelse. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: begge fødder + retnings skift efter signal.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

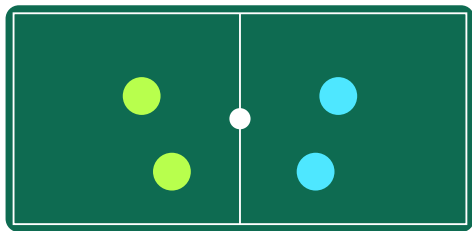
Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Sidste mål vinder - 5 min

Træner annoncerer sent: næste mål slutter dagens træning. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

## Uge 27 · August · Pasning

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Præcision, støttevinkel, timing og bevægelse efter pasning

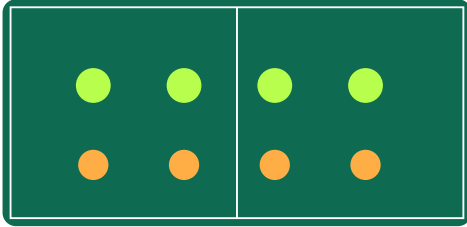
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

### 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.

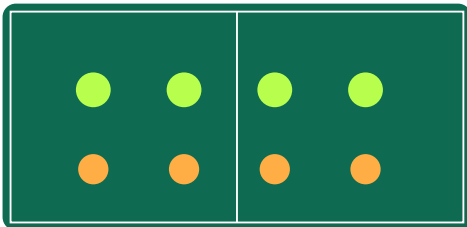


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 2. Pas gennem porte - 5 min

Par spiller gennem små porte og flytter sig efter hver aflevering. Fokus på støttevinkel, passende kraft og begge fødder. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

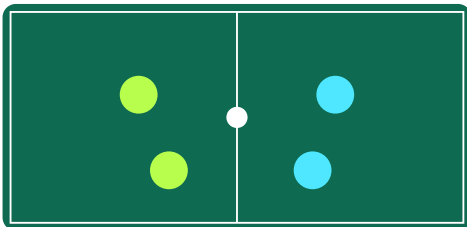


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 3. 3v1 rondo - 10 min

Tre holder bolden mod én. Skift jæger ofte. Bevæg jer efter afleveringen og giv boldholderen to løsninger. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

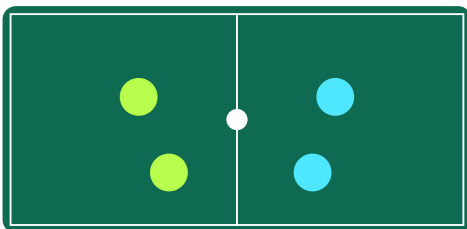


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 4. 4v4 pasningsbonus - 10 min

Fri kamp. Bonus efter en tydelig støtte-aflevering-bevægelse-sekvens. Hold reglerne simple. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

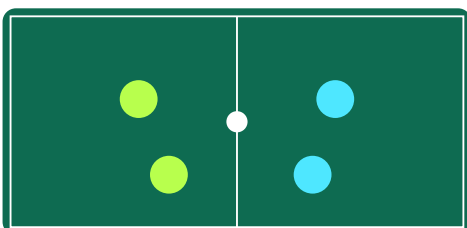


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

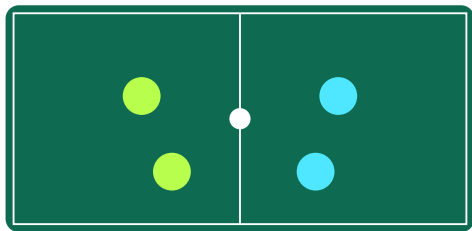


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Kongekamp - 5 min

2v2/3v3. Vindere bliver eller rykker op. Korte kampe. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

## Uge 28 · August · Pasning

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Præcision, støttevinkel, timing og bevægelse efter pasning

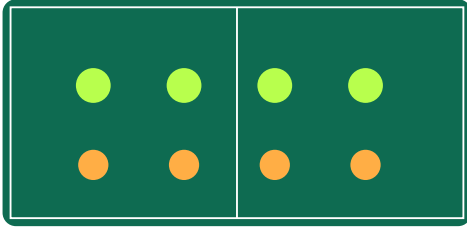
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

### 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

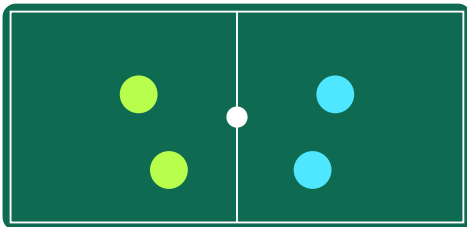
Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.



Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 2. 3v1 rondo - 5 min

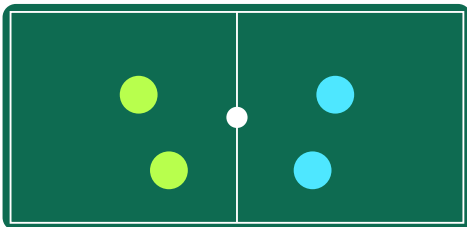
Tre holder bolden mod én. Skift jæger ofte. Bevæg jer efter afleveringen og giv boldholderen to løsninger. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 3. 4v4 pasningsbonus - 10 min

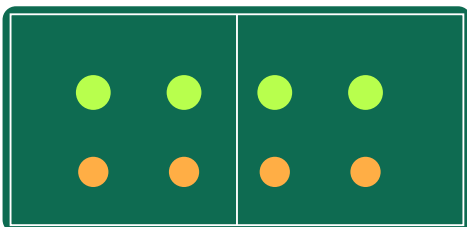
Fri kamp. Bonus efter en tydelig støtte-aflevering-bevægelse-sekvens. Hold reglerne simple. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 4. Pas gennem porte - 10 min

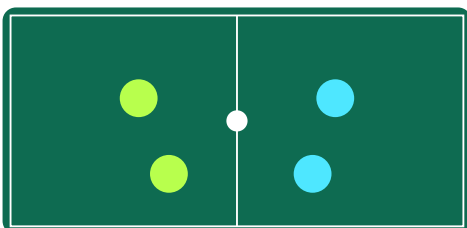
Par spiller gennem små porte og flytter sig efter hver aflevering. Fokus på støttevinkel, passende kraft og begge fødder. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

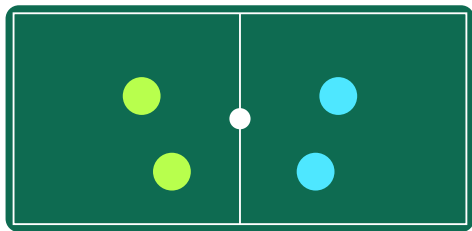
Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Fire mål - 5 min

Begge hold kan score i to små mål. Mange retningsskift. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.  
Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 29 · September · Førsteberøring

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Scan -> modtag i retning -> næste handling

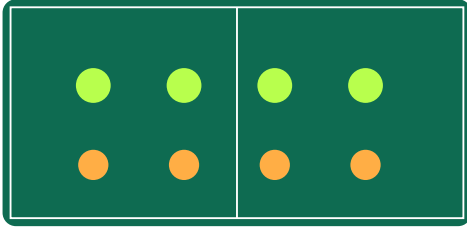
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

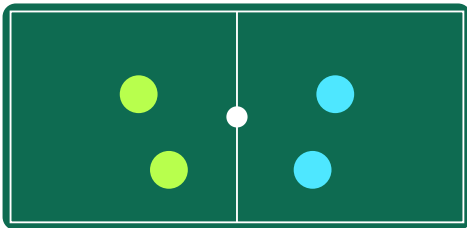
Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.



Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. 2v1 efter første touch - 5 min

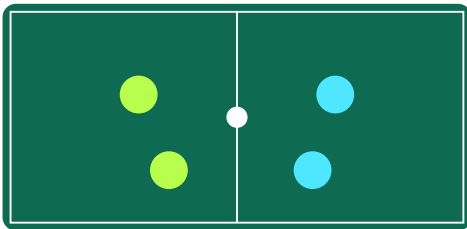
Boldmodtager scanner, tager førsteberøring væk fra pres og spiller derefter 2v1. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 4v4 endezoner - 10 min

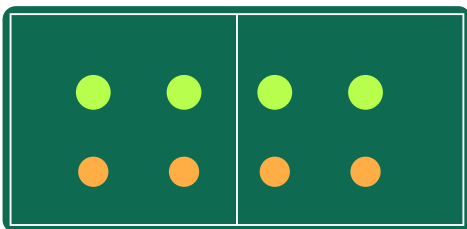
Score ved kontrolleret modtagelse i endezone. Bevægelse uden bold og retningsbestemt førsteberøring bliver centrale. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. Modtag og flyt - 10 min

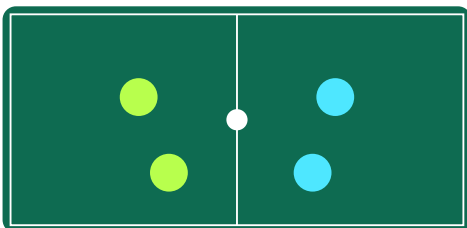
Par/trekanter. Førsteberøringen skal flytte bolden ind i næste handling i stedet for bare at stoppe den. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

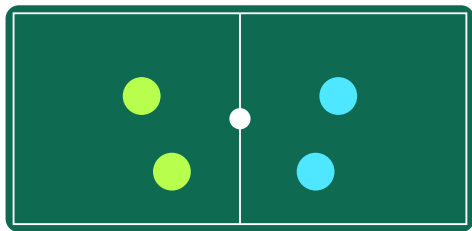
Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. 60-sekunders finale - 5 min

Sidste minut i højt tempo. Frihed og mod til at prøve. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 30 · September · Førsteberøring

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Scan -> modtag i retning -> næste handling

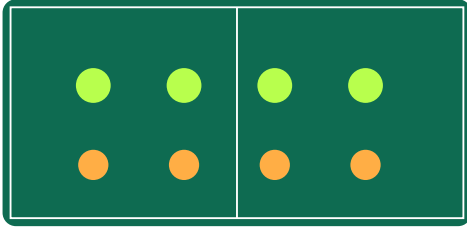
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.

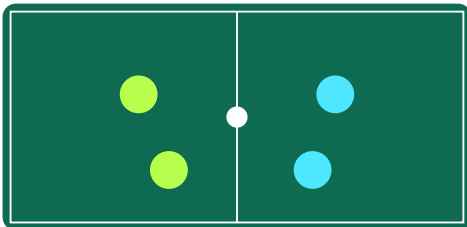


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. 2v1 efter første touch - 5 min

Boldmodtager scanner, tager førsteberøring væk fra pres og spiller derefter 2v1. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

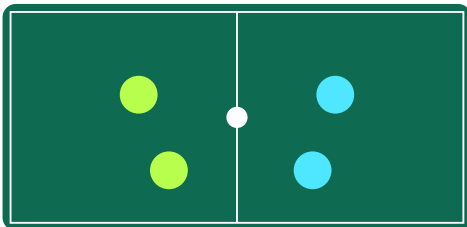
Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 4v4 endezoner - 10 min

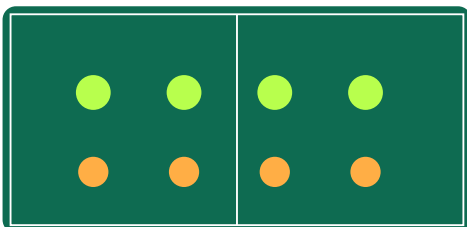
Score ved kontrolleret modtagelse i endezone. Bevægelse uden bold og retningsbestemt førsteberøring bliver centrale. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. Modtag og flyt - 10 min

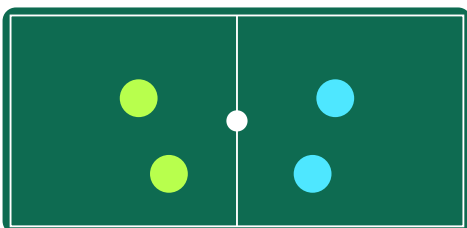
Par/trekanter. Førsteberøringen skal flytte bolden ind i næste handling i stedet for bare at stoppe den. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

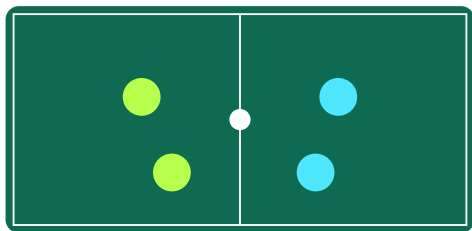
Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Champions League - 5 min

Små hold får klubnavne og spiller korte finaler. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 31 · September · Scanning

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Se før bolden kommer, find pres, rum og næste løsning

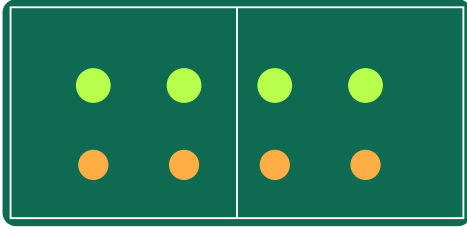
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.

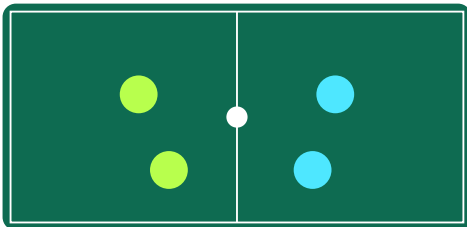


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. 3v2 se før bold - 5 min

Tre spillere mod to. Boldmodtager skal orientere sig før bolden kommer og vælge dribbling eller pasning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

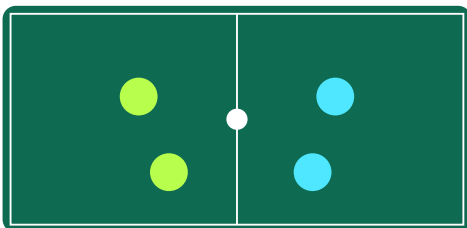


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 4v4 + joker - 10 min

Spil med joker. Fokus på at kigge væk fra bolden og opdage næste løsning før modtagelsen. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

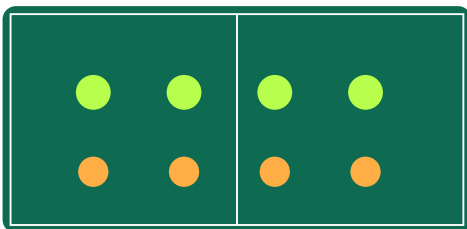


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. Farvescan - 10 min

En hjælper viser farve/nummer bag spilleren. Spilleren scanner før modtagelse, siger informationen og løser næste handling. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

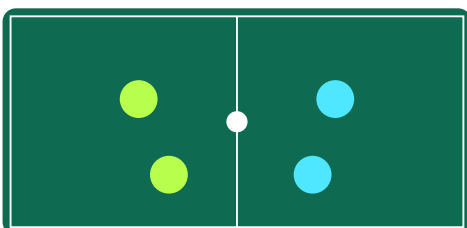


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

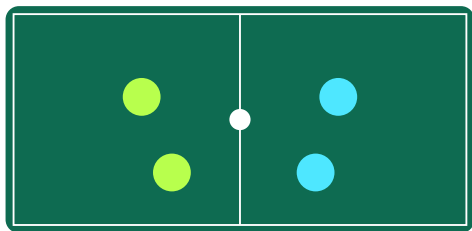


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Golden Goal - 5 min

Første mål vinder. Ny runde starter straks. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

## Uge 32 · September · Scanning

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Se før bolden kommer, find pres, rum og næste løsning

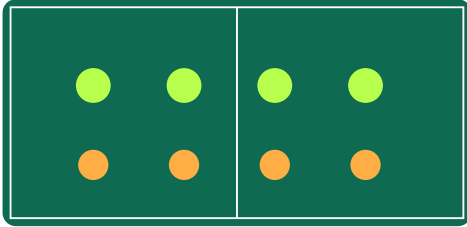
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

### 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.



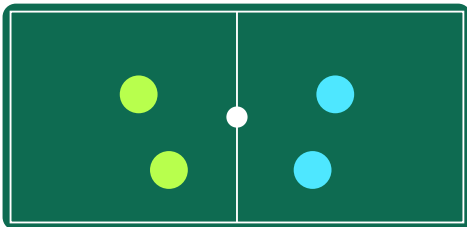
Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 2. 4v4 + joker - 5 min

Spil med joker. Fokus på at kigge væk fra bolden og opdage næste løsning før modtagelsen. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.

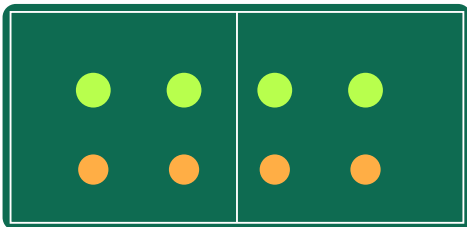


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 3. Farvescan - 10 min

En hjælper viser farve/nummer bag spilleren. Spilleren scanner før modtagelse, siger informationen og løser næste handling. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.

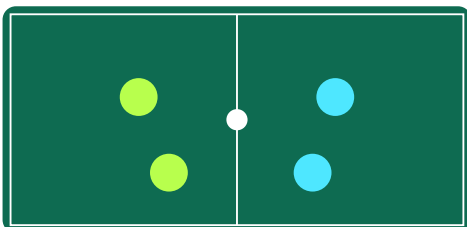


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 4. 3v2 se før bold - 10 min

Tre spillere mod to. Boldmodtager skal orientere sig før bolden kommer og vælge dribbling eller pasning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads eller passiv/aktiv modstander.

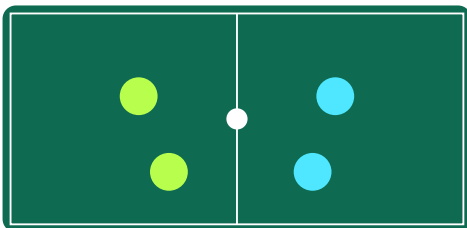


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

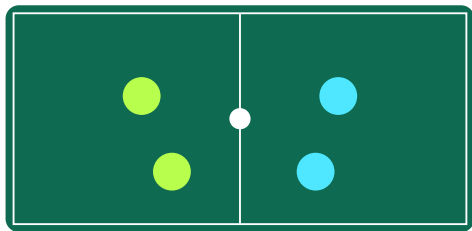


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Sidste mål vinder - 5 min

Træner annoncerer sent: næste mål slutter dagens træning. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

## Uge 33 · Oktober · Forsvar

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Pres, retning, sikring og samarbejde

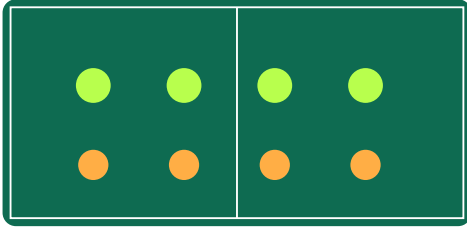
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

### 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.

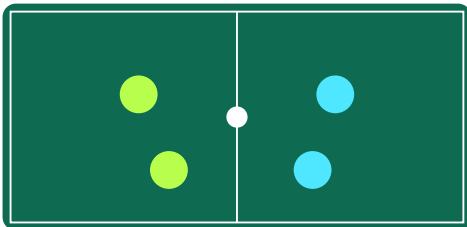


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 2. 4v4 genvindingsspil - 5 min

Efter boldtab reagerer holdet samlet. For yngre: jagt bolden sammen; for ældre: pres, sikring og kompakthed. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

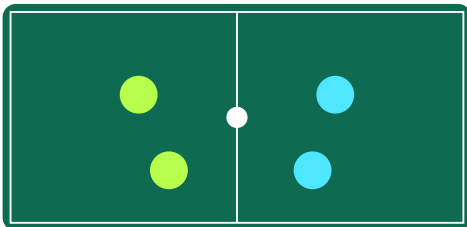


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 3. 1v1 presretning - 10 min

Forsvarer nærmer sig kontrolleret, bremser og forsøger at styre spilleren væk fra farligt område. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

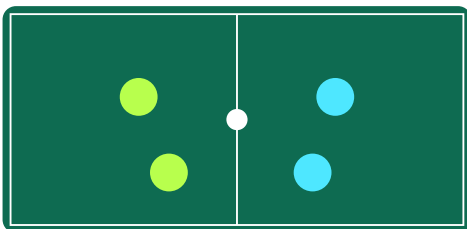


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 4. 2v2 pres + sikring - 10 min

Første jæger presser, anden sikrer. Roller skifter hele tiden efter boldens placering. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

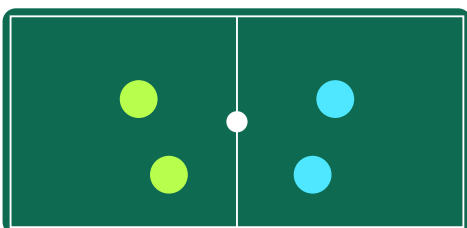


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

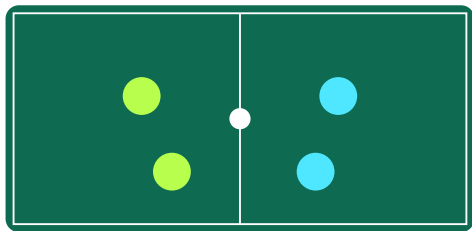


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Kongekamp - 5 min

2v2/3v3. Vindere bliver eller rykker op. Korte kampe. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 34 · Oktober · Forsvar

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Pres, retning, sikring og samarbejde

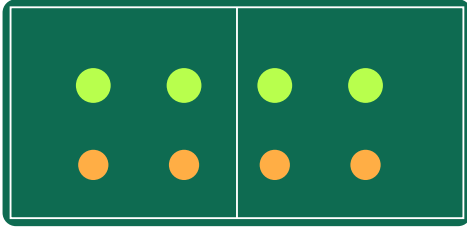
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.

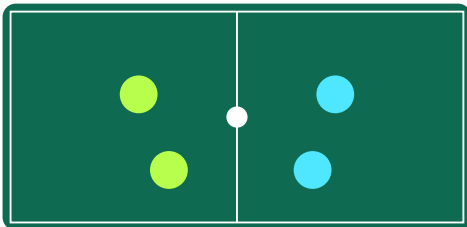


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. 4v4 genvindingsspil - 5 min

Efter boldtab reagerer holdet samlet. For yngre: jagt bolden sammen; for ældre: pres, sikring og kompakthed. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

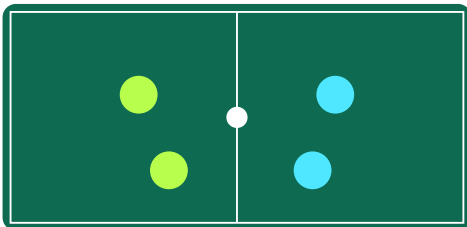


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 1v1 presretning - 10 min

Forsvarer nærmer sig kontrolleret, bremser og forsøger at styre spilleren væk fra farligt område. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

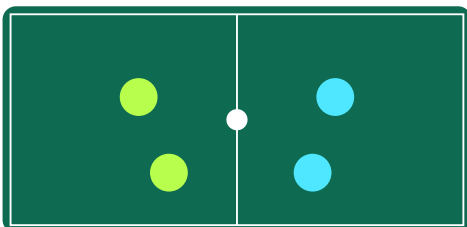


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. 2v2 pres + sikring - 10 min

Første jæger presser, anden sikrer. Roller skifter hele tiden efter boldens placering. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

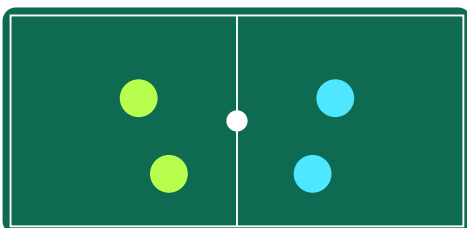


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

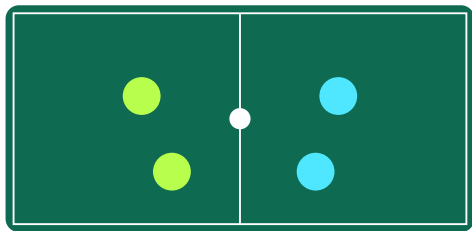


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Fire mål - 5 min

Begge hold kan score i to små mål. Mange retningsskift. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.  
Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 35 · Oktober · Omstillinger

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Reager hurtigt ved erobring og boldtab

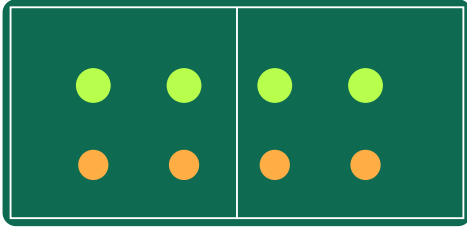
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.

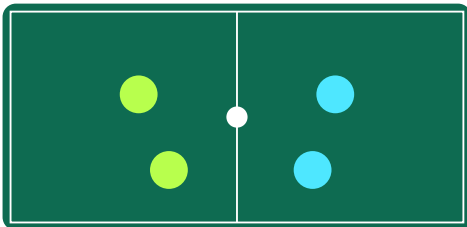


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. 4v4 reaktion efter boldtab - 5 min

Efter boldtab reagerer nærmeste spillere med det samme; resten gør banen mindre eller falder på plads. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

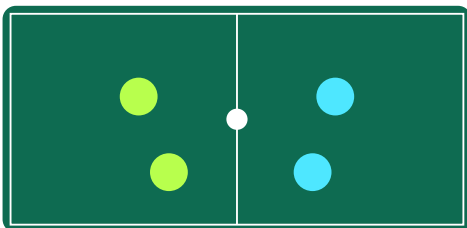


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 2v2 + ny bold - 10 min

Når bolden er ude eller der scores, sætter træner straks en ny bold i spil til det andet hold. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

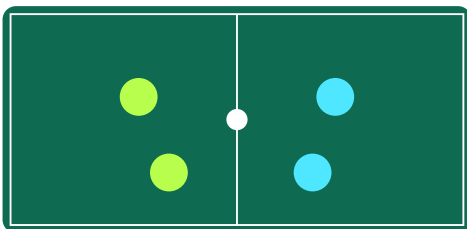


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. 3v3 vend spillet - 10 min

Ved erobring angribes hurtigt i modsatte retning. Spillere lærer at skifte tanke fra forsvar til angreb. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

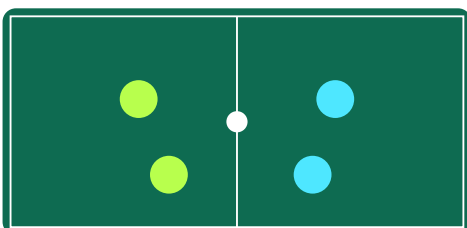


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

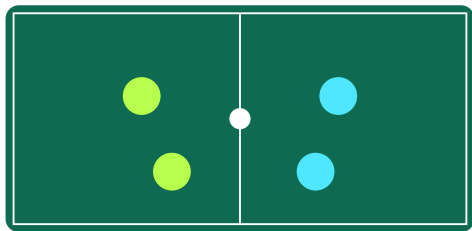


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. 60-sekunders finale - 5 min

Sidste minut i højt tempo. Frihed og mod til at prøve. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 36 · Oktober · Omstillinger

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · Normal sæson

Dagens trænerfokus: Reager hurtigt ved erobring og boldtab

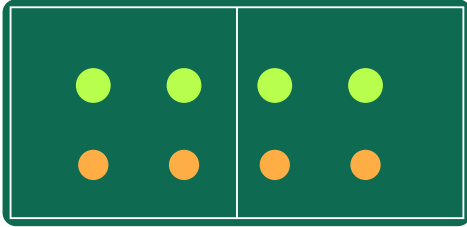
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø.



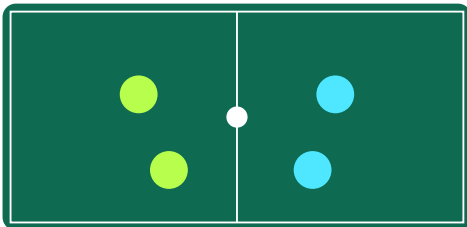
Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. 2v2 + ny bold - 5 min

Når bolden er ude eller der scores, sætter træner straks en ny bold i spil til det andet hold. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

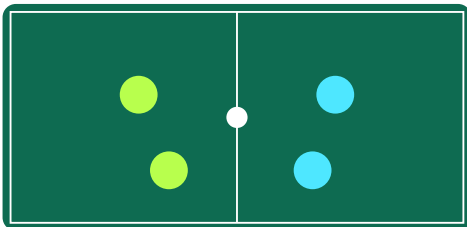


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 3v3 vend spillet - 10 min

Ved erobring angribes hurtigt i modsatte retning. Spillere lærer at skifte tanke fra forsvar til angreb. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

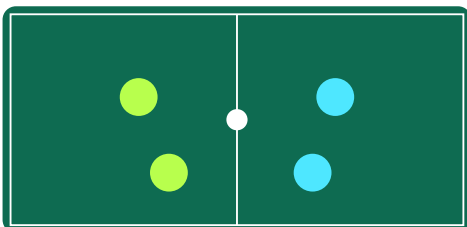


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. 4v4 reaktion efter boldtab - 10 min

Efter boldtab reagerer nærmeste spillere med det samme; resten gør banen mindre eller falder på plads. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

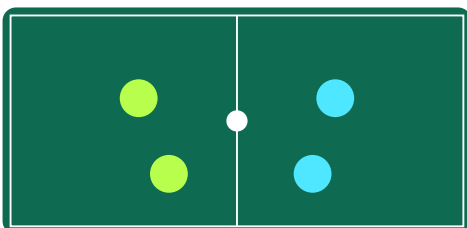


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

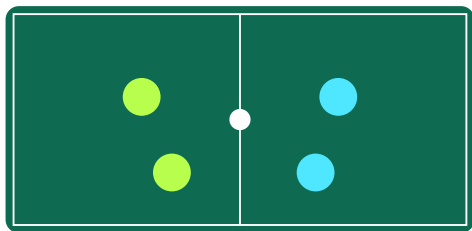


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Champions League - 5 min

Små hold får klubnavne og spiller korte finaler. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

## Uge 37 · November · Småspil

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · VINTER: ekstra bevægelse

Dagens trænerfokus: Mange involveringer og kampnære beslutninger

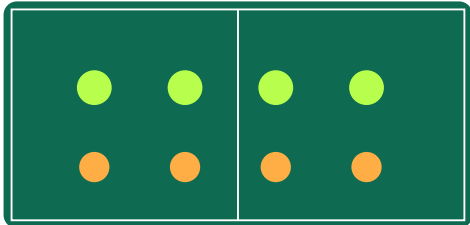
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

### 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø. Vinterregel: næsten konstant bevægelse og højst korte samlepauser.

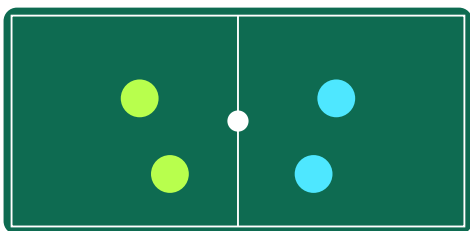


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 2. 2v2 bølger - 5 min

Nyt par angriber straks efter afslutning. Hold pauser ultrakorte og sæt hurtigt ny bold i spil. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

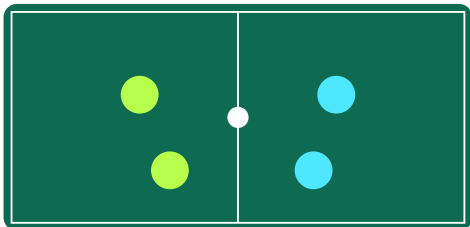


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 3. 3v3 fire mål - 10 min

Hvert hold jæger to mål. Spillerne skal se rum, skifte retning og vælge mellem dribling og pasning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

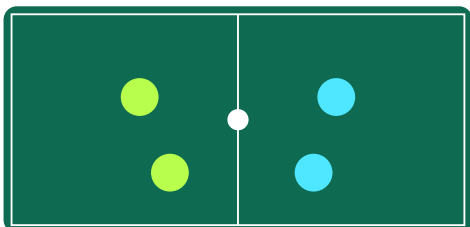


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 4. Kongebanen - 10 min

Små hold spiller korte kampe. Vinderen rykker bane. Rotation sker hurtigt, så ingen står længe. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

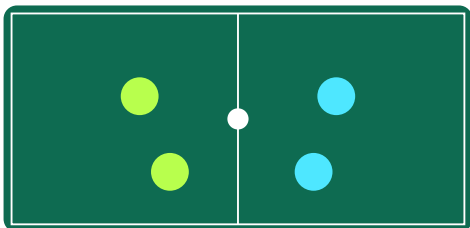


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

### 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

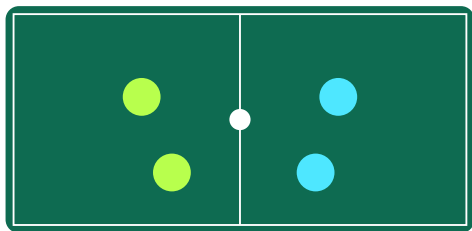


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Golden Goal - 5 min

Første mål vinder. Ny runde starter straks. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 38 · November · Småspil

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · VINTER: ekstra bevægelse

Dagens trænerfokus: Mange involveringer og kampnære beslutninger

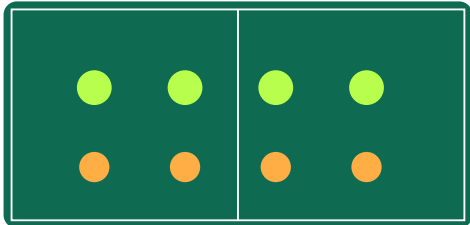
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø. Vinterregel: næsten konstant bevægelse og højst korte samlepauser.

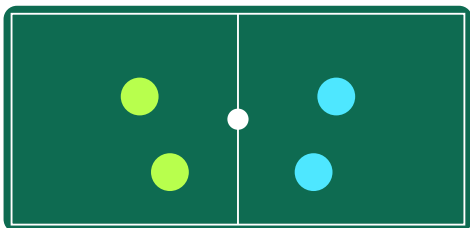


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. 2v2 bølger - 5 min

Nyt par angriber straks efter afslutning. Hold pauser ultrakorte og sæt hurtigt ny bold i spil. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

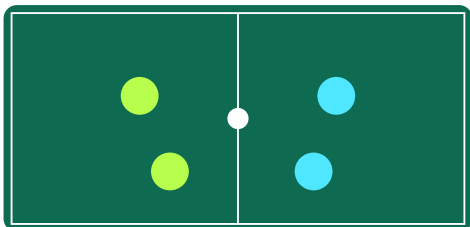


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 3v3 fire mål - 10 min

Hvert hold jæger to mål. Spillerne skal se rum, skifte retning og vælge mellem dribling og pasning. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

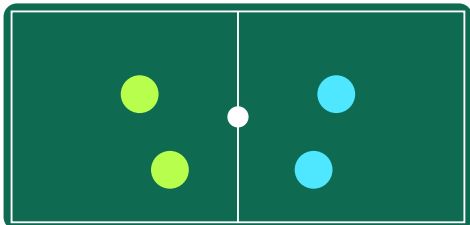


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. Kongebanen - 10 min

Små hold spiller korte kampe. Vinderen rykker bane. Rotation sker hurtigt, så ingen står længe. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: mindre plads, hurtigere genstart eller tydeligere modstand.

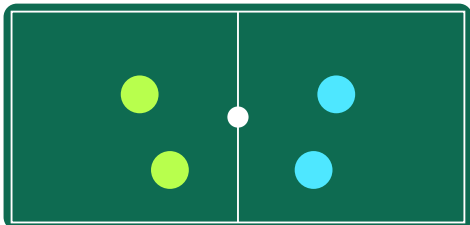


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

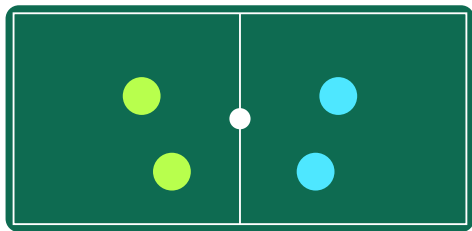


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Sidste mål vinder - 5 min

Træner annoncerer sent: næste mål slutter dagens træning. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 39 · December · Finter & vendinger

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · VINTER: ekstra bevægelse

Dagens trænerfokus: Se -> snyd -> skift -> sprint

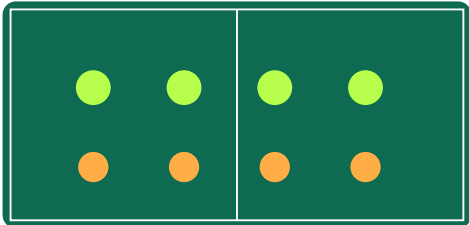
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø. Vinterregel: næsten konstant bevægelse og højst korte samlepauser.

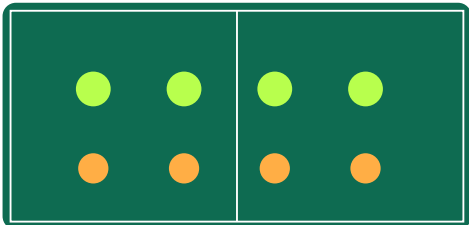


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. Se-snyd-skift-sprint - 5 min

Øv én kendt kropsfinte/vending. Gør bevægelsen roligt, derefter i fart. Efter finten skal der være tydelig acceleration. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

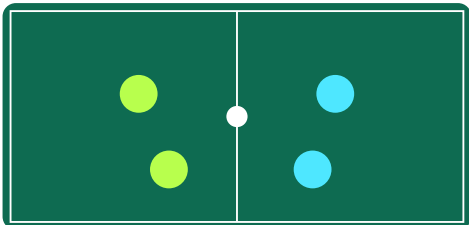


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 1v1 fintezone - 10 min

Kort 1v1-bane. Angriberen skal true en side, snyde og angribe pladsen. Forsvareren må vinde bolden. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

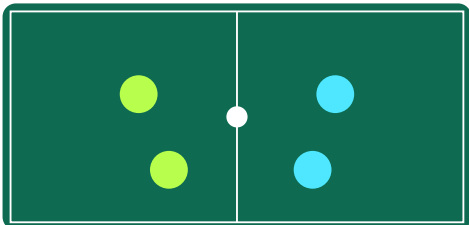


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. 3v3 vende-spil - 10 min

3v3 med to endezoner. Spillerne skal kunne vende væk fra pres eller spille videre, når vejen frem er lukket. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Kør den kendte grundform og lad spillerne finde rytmen. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen.

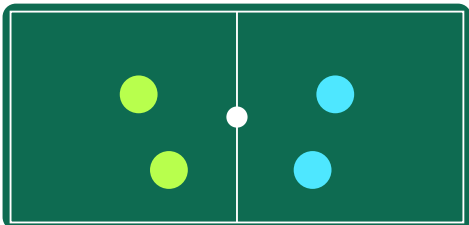


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

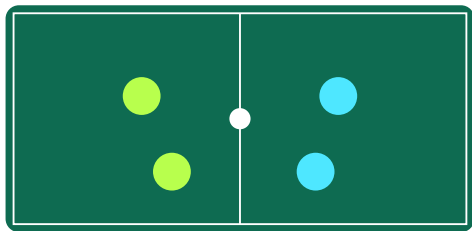


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Kongekamp - 5 min

2v2/3v3. Vindere bliver eller rykker op. Korte kampe. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.

Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.

# Uge 40 · December · Finter & vendinger

45 min · Leg, boldglæde, motorik og mod · VINTER: ekstra bevægelse

Dagens trænerfokus: Se -> snyd -> skift -> sprint

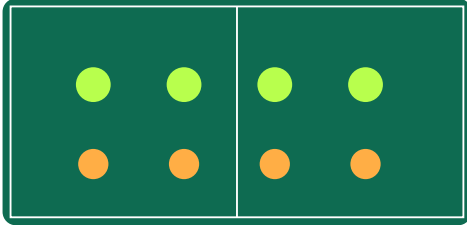
Station: Stationer: del spillerne i små grupper. To stationer skal være spil for U5-U12. Brug samme stationstyper gennem blokken.

Forløb: Forløb: byg fra kendt teknik/leg til modstand, småspil og fri kamp.

Hybrid: Hybrid: fælles aktiv start -> 2-3 stationer/temaaktiviteter -> fælles småspil og afslutningsleg.

## 1. Boldleg i bevægelse - 5 min

Alle har en bold. Brug kendte rytmer, retninger og stop/start. Ingen udgår, og ingen står i kø. Vinterregel: næsten konstant bevægelse og højst korte samlepauser.

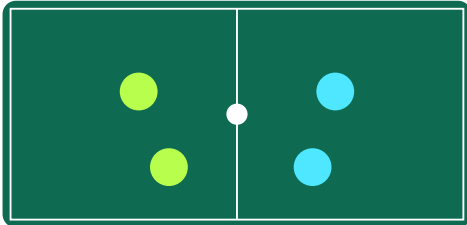


Coaching: Vis hurtigt og få alle i gang.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 2. 1v1 fintezone - 5 min

Kort 1v1-bane. Angriber skal true en side, snyde og angribe pladsen. Forsvareren må vinde bolden. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: begge fødder + retningskift efter signal.

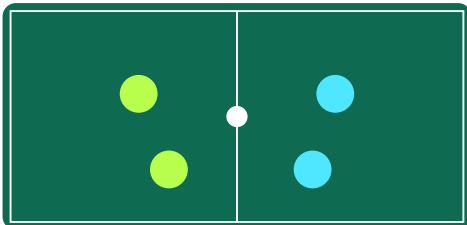


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 3. 3v3 vende-spil - 10 min

3v3 med to endezoner. Spillerne skal kunne vende væk fra pres eller spille videre, når vejen frem er lukket. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: begge fødder + retningskift efter signal.

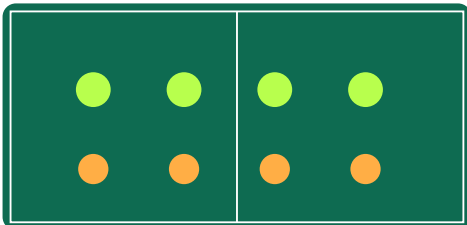


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 4. Se-snyd-skift-sprint - 10 min

Øv én kendt kropsfinte/vending. Gør bevægelsen roligt, derefter i fart. Efter finten skal der være tydelig acceleration. Gør det til en leg med farver, dyr, pirater eller superhelte. Behold samme opsætning, men tilføj én progression. Forklar på maks. ca. 30-40 sekunder og vis med kroppen. Progression: begge fødder + retningskift efter signal.

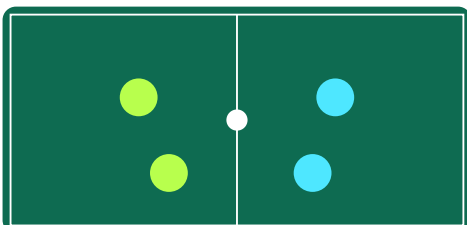


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 5. 2v2/3v3 fri kamp - 10 min

Fjern de fleste specialregler. Se om dagens handlinger dukker op af sig selv. Træneren stopper kun ved sikkerhed eller en meget tydelig læringsmulighed.

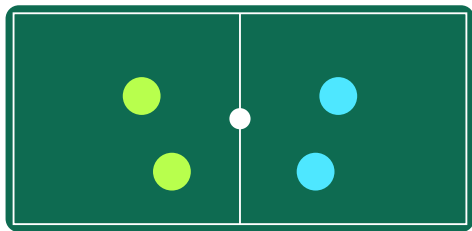


Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.

[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

## 6. Fire mål - 5 min

Begge hold kan score i to små mål. Mange retningsskift. Brug den samme afslutningsleg igen senere i sæsonen, så børnene kender formatet.



Coaching: Brug 1-2 korte nøgleord. Coach mens spillerne er aktive.  
[FINTER-forklaring](#) · [YouTube-video](#)

Inde med bander: Med bander: brug vægspil, returer og hurtige genstarter; banen må gerne være lidt mindre.  
Inde uden bander: Uden bander: marker tydelige sidelinjer/endezoner og hav reservebolde klar til genstart på 2-3 sekunder.