

Beslutningstempo i fodbold

Den bedste beslutning er ikke nødvendigvis den hurtigste. Den er den, der passer til pres, plads, medspillere og målet med situationen.

FINTERs SE-FORSTÅ-VÆLG-UDFØR

SE Hvor kommer pres fra? Hvem er fri?	FORSTÅ Er der plads til at vende eller spille frem?
VÆLG Drible, aflevere, vende, skyde eller sikre?	UDFØR Teknik, timing – og klar til næste handling.

3 mini-situationer du kan diskutere

Fri spiller med plads: Vending eller fremadrettet førsteberøring kan være bedre end en tvungen et-touch-aflevering.

Boldvinding: Søg muligheden fremad, men pas på en lukket aflevering under pres.

2v1: Boldholderen kan binde forsvareren, før afleveringen kommer. Timing slår hastværk.

Trænerens husker

“Hvad så du?” er ofte bedre end “Spil hurtigere!”. Skab situationer, hvor børnene har mindst to reelle løsninger.

Vigtigt: Antal scanninger, få berøringer og et hurtigt svar er ikke universelle mål for kvalitet.

4 stationer · klar til træningsbanen

Eksempel til 16 spillere fordelt i fire grupper á fire. Stationerne kan spilles parallelt; skift grupper, så alle prøver alle stationer.

STATION 1 Orientering	3v1-rondo Modtager forsøger at have mindst to pasningsvinkler. Spørg: "Hvor kom presset fra?"
STATION 2 Vælg løsning	2v2 / to små mål Forsvareren skifter placering. Boldholder vælger dribling, pasning eller vending.
STATION 3 Første valg	2v2 omstillinger Hurtig genstart. Holdet vælger om det kan gå fremad eller skal fastholde bolden.
STATION 4 Fri kamp	2v2 eller 4v4 Ingen berøringsregel. Observer om spillerne selv finder det rigtige tempo.

75 minutters træning

8 min	Boldleg og orientering
48 min	4 stationer á 12 min
6 min	3 stationsskift á 2 min
10 min	Fri afsluttende kamp
3 min	To spørgsmål fra spillerne

Alternativ 30 minutter

5 min farveleg · 10 min 2v1 · 10 min 3v3 · 5 min fri kamp/refleksion.

Træning skal skabe valgmuligheder. Begrænsninger som to berøringer er et redskab – ikke et mål.

Observation og refleksion

Brug skemaet over to korte, sammenlignelige runder. Vurder kun situationer med mindst to synlige muligheder. Tallet er et samtaleredskab, ikke en videnskabelig IQ-test.

Notér 10 situationer

Nr.	Valgt handling	Passede valget til situationen?	Hvad så spilleren?
1		☐ Ja ☐ Delvist ☐ Nej	
2		☐ Ja ☐ Delvist ☐ Nej	
3		☐ Ja ☐ Delvist ☐ Nej	
4		☐ Ja ☐ Delvist ☐ Nej	
5		☐ Ja ☐ Delvist ☐ Nej	
6		☐ Ja ☐ Delvist ☐ Nej	
7		☐ Ja ☐ Delvist ☐ Nej	
8		☐ Ja ☐ Delvist ☐ Nej	
9		☐ Ja ☐ Delvist ☐ Nej	
10		☐ Ja ☐ Delvist ☐ Nej	

Runde A: ____ hensigtsmæssige valg ud af ____ • **Runde B:** ____ ud af ____

Beregning: (hensigtsmæssige valg / valgsituationer) × 100. Tolk med forbehold for forskellig modstand, roller og sværhedsgrad.

Spørg efter spillet

1. Hvad så du før bolden kom?
2. Hvor kom presset fra?
3. Hvilket alternativ havde du?
4. Hvornår hjalp det at vente?

Plads til noter

Aldersguide, kilder og QR-kode

Hvad passer til hvilken alder?

U7-U9	1v1 og 2v1. Find mål, rum og makker. Leg og korte beskeder.
U10-U12	3v3, 3v2. Modtagelse, kropsstilling og orientering.
U13-U15	4v4, jokere, pres og flere mulige løsninger.
U16-U18	Omstillinger, spil på 3. mand, genpres og kamprealistiske valg.

Kilder og faglig inspiration

Aksum m.fl. (2021), PLOS ONE: Fire elite-midtbanespilleres scanning i kamp. Studiets størrelse begrænser generalisering.

Zhao m.fl. (2022), Frontiers: Oversigt over videobaseret beslutningstræning og behov for flere transfer-tests.

FIFA Training Centre: Træningsdesign og betydningen af spillerantal og plads. Se kildeafsnittet i artiklen.

FINTERs 12 øvelser og observationsskema er praktiske forslag, ikke dokumenterede præstationsnormer.



Åbn hele artiklen

Scan QR-koden for øvelser, forskningslinks, interaktiv quiz, afstemninger og træningsgenerator.

finter.dk

Til næste træning

“Find det rigtige tempo – ikke bare det højeste tempo.”

© FINTER.dk · Gratis trænerressource · Oktober 2026