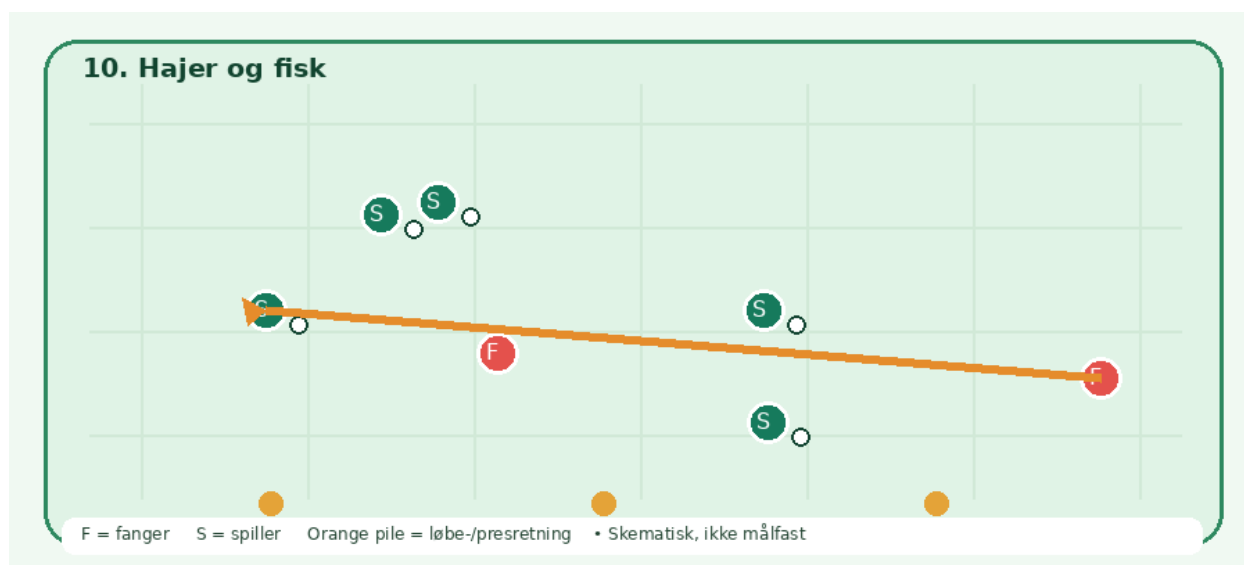


FINTER.DK · GRATIS TRÆNERPAKKE

30 fangelege til fodboldopvarmning

U5-U12 · klare regler · 30 baneskitser · øvelseskort · 4 stationer · 4 uger · 7-dages challenge



Fra haleleg og farvefange til hajer og fisk, redningslege og fangelege med bold. Brug kortene direkte på træningsbanen, eller vælg en leg med den interaktive generator på FINTER.dk.

Øvelserne er praktiske idéer fra FINTER, ikke dokumenterede forskningsprotokoller. Tilpas altid til gruppens forudsætninger.



Scan QR-koden for 30 legesamling, videoer, quiz, afstemninger og legegenerator.

Sådan bruger du pakken

1. Vælg en leg efter alder, spillerantal, plads, materialer og træningsmål.
2. Lav et felt med god afstand, vis legen på 20-30 sekunder, og lad børnene prøve.
3. Brug let berøring på skulder/ryg; ingen udgår i længere tid.
4. Introducér først mere fart, flere fangere eller bolde, når børnene er trygge.
5. Slut gerne med et kort 2v2 eller 3v3, så bevægelserne overføres til fodbold.

Tryk og inkluderende opvarmning

- Ingen kram er obligatoriske: highfive eller kontaktfri helle er lige så godt.
- Ingen hårde skub, fastholdelser, glidende tacklinger eller kast med bold mod børn.
- Fangede børn får en enkel, hurtig mulighed for at være med igen.
- Brug flade markører, tjek underlag og skab flere små baner ved store grupper.
- Planlæg korte pauser og deltagelsesmuligheder for spillere med forskellige behov.

Fire træningsstationer à ca. 8 minutter

Station / mål	Organisation
1. Reaktion	Farvefange: 8-10 min, med synlige signaler.
2. Med bold	Hajer og fisk: 8-10 min, 1 bold pr. spiller.
3. Samarbejde	Frys og befri: 8-10 min, korte befrielser.
4. Kamp	2v2 eller 3v3 på flere små baner, frie valg.

Forslag til 45 minutter: 5 min start + 4 × 8 min stationer + 3 × 1 min skift + 5 min fælles afslutning = 45 min.

Fire ugers fangelege-program

Uge 1: orientering

Haleleg · Farvefange · Spejl og fang

Forslag: 2-3 lege à 5-7 min og derefter et kort småspil.

Uge 2: bold

Hajer og fisk · Portefange · Finteredning

Forslag: 2-3 lege à 5-7 min og derefter et kort småspil.

Uge 3: samarbejde

Frys og befri · Stiv heks med afleveringer · Befri din makker

Forslag: 2-3 lege à 5-7 min og derefter et kort småspil.

Uge 4: børnene vælger

Superheltefange · Kaosfange med to bolde · favorit fra afstemning

Forslag: 2-3 lege à 5-7 min og derefter et kort småspil.

7-dages challenge

Dag 1: Haleleg ☐ gennemført

Dag 2: Hajer og fisk ☐ gennemført

Dag 3: Frys og befri ☐ gennemført

Dag 4: Farveport-fange ☐ gennemført

Dag 5: Skattejagt med bold ☐ gennemført

Dag 6: Superheltefange ☐ gennemført

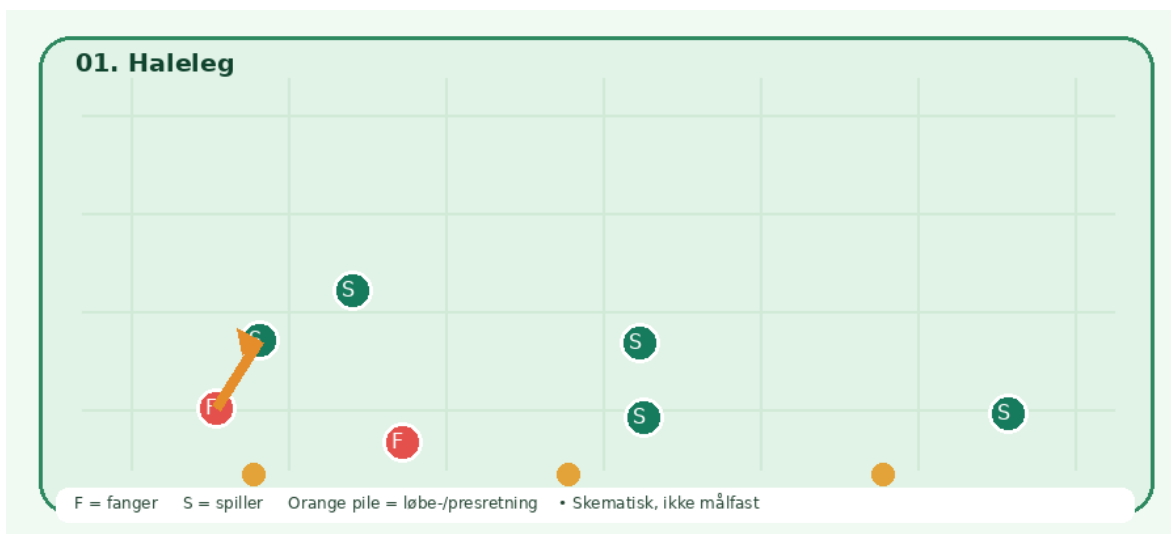
Dag 7: Barnets egen opfundne leg ☐ gennemført

Forslag til 10 / 20 minutter

10 min: 1 min instruktion, 4 min leg A, 4 min leg B og 1 min overgang. 20 min: 2 min start, 6 min leg A, 6 min leg B, 6 min 2v2/3v3.

01 · Haleleg

U5-U12 | 5-8 min | Bold: Nej / valgfrit | Fokus: Retningsskift · orientering



BANE / UDSTYR: 8-18; 20×15 m; Bløde bånd og 8 kegler

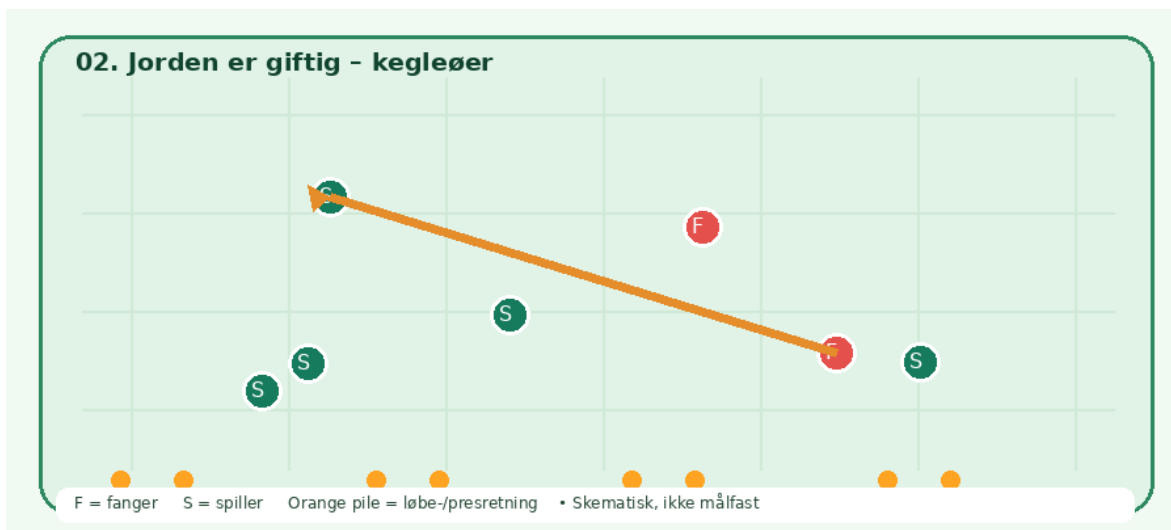
SÅDAN: Alle får et blødt bånd løst i linningen. Fang 1-3 haler og aflever dem på en base. Mistet hale? Hent en ny med det samme.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Lad alle have en bold eller brug farvehaler.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

02 · Jorden er giftig - kegleøer

U5-U9 | 4-6 min | Bold: Nej | Fokus: Balance · fantasi



BANE / UDSTYR: 8-16; 18×15 m; 8-12 flade skiver

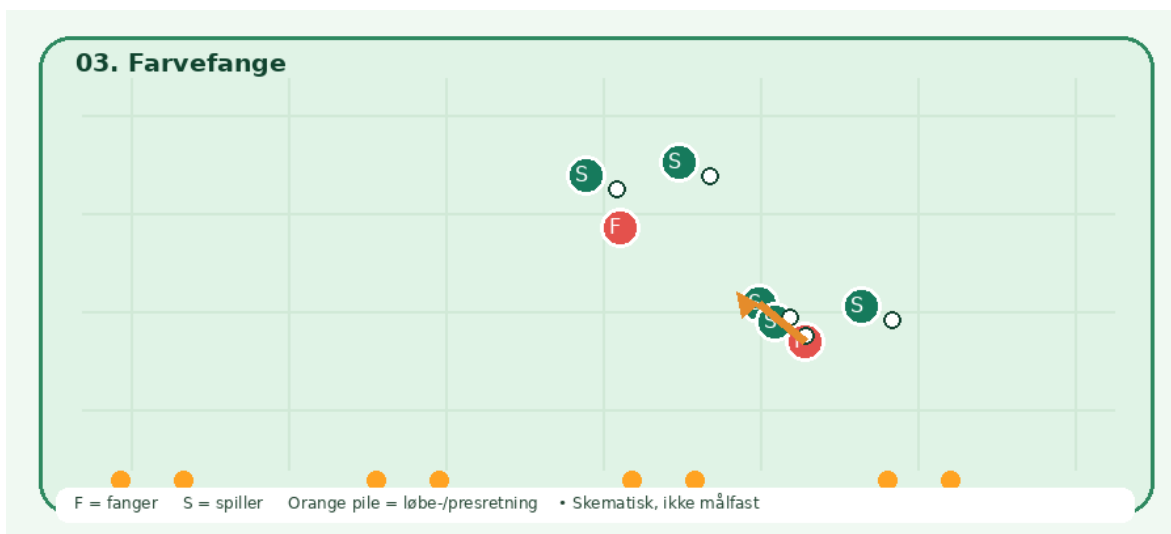
SÅDAN: Lav sikre øer med flade markeringsskiver på græsset. Spillerne flytter sig mellem øerne på et signal; mellem signaler må de løbe frit.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Tilføj en blød bold, der bæres eller dribles langsomt.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

03 · Farvefange

U6-U12 | 5-7 min | Bold: Valgfrit | Fokus: Reaktion · valg



BANE / UDSTYR: 8-18; 22×18 m; 4 farver kegler

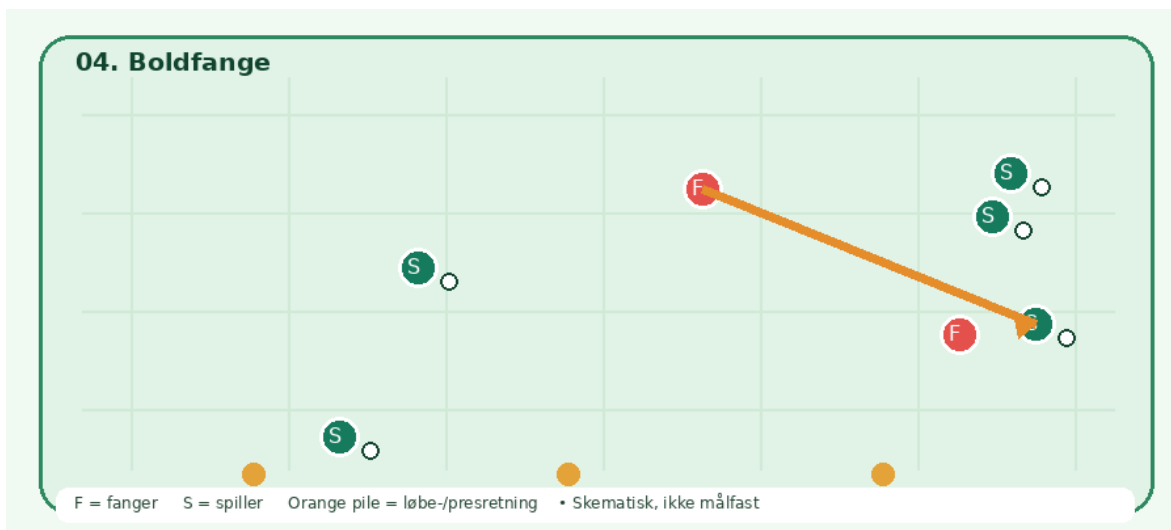
SÅDAN: Læg farvede kegler i fire hjørner. Træneren viser en farve; spillerne skal finde en ledig kegle, inden fangeren rører dem let på skulderen.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Lad spillere dribble, eller skift farver uden verbale råb.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

04 · Boldfange

U6-U12 | 5-7 min | Bold: Ja | Fokus: Overblik · aflevering



BANE / UDSTYR: 8-18; 22×18 m; 1 blød bold og 8 kegler

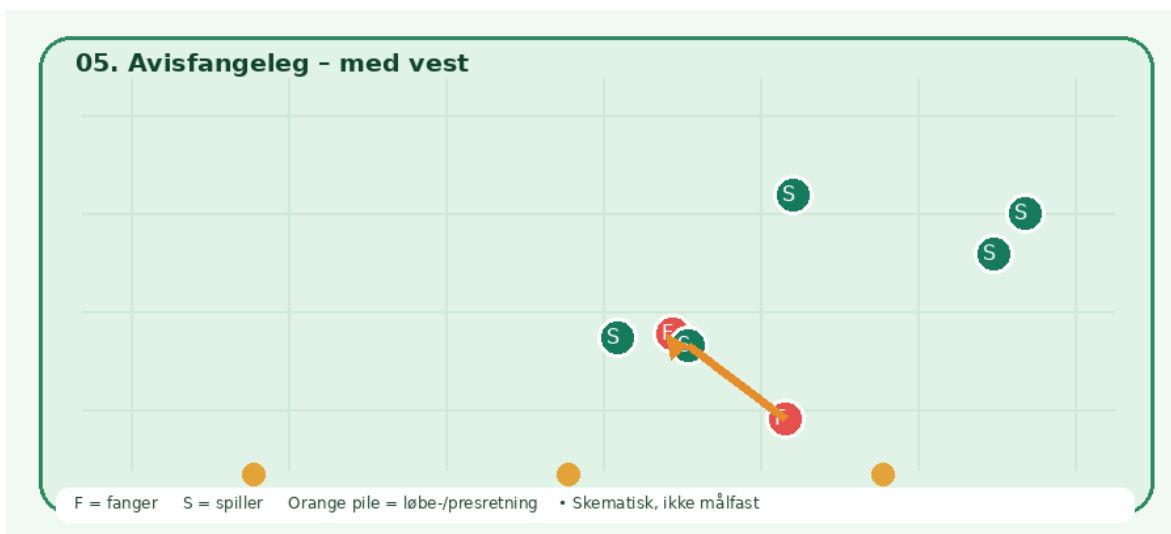
SÅDAN: Én fanger holder en blød bold. Fangeren må kun røre en spiller med fri hånd, når bolden er i hænderne. Byt roller efter hver berøring.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Spil to fangere eller aflever bolden som del af fangeholdet.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

05 · Avisfangeleg - med vest

U5-U10 | 4-6 min | Bold: Nej | Fokus: Fart · koncentration



BANE / UDSTYR: 8-16; 20×15 m; 1 blød vest

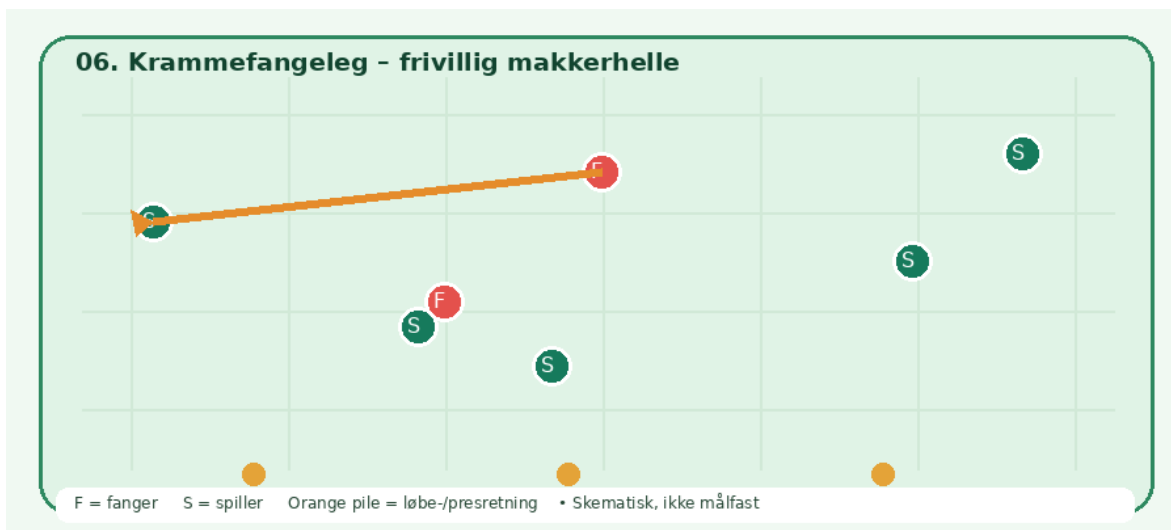
SÅDAN: Brug en blød overtræksvest i stedet for en avis. Fangeren har vesten i hånden og giver et let prik på ryggen; roller byttes straks.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Fangere skal først lave en vending omkring en kegle.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

06 · Krammefangeleg - frivillig makkerhelle

U5-U10 | 4-6 min | Bold: Nej | Fokus: Tryghed · samarbejde



BANE / UDSTYR: 8-16; 20×16 m; Kegler / veste

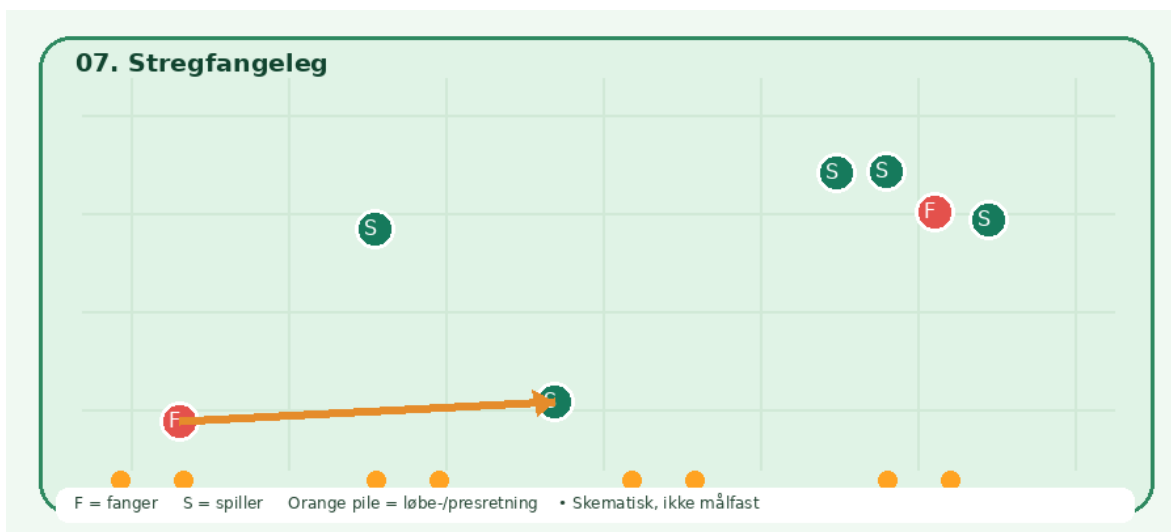
SÅDAN: Helle opnås ved frivilligt makker-highfive eller ved at stå skulder ved skulder i to sekunder. Ingen skal kramme for at være med.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Brug tre-mands-helle eller byt makkere efter hvert signal.

TRYGHED: Kontakt er frivillig. Highfive eller kontaktfri helle er fuldgældige alternativer.

07 · Stregfangeleg

U6-U12 | 5-8 min | Bold: Nej | Fokus: Balance · rumforståelse



BANE / UDSTYR: 8-14; linjer / 20×15 m; Kegler

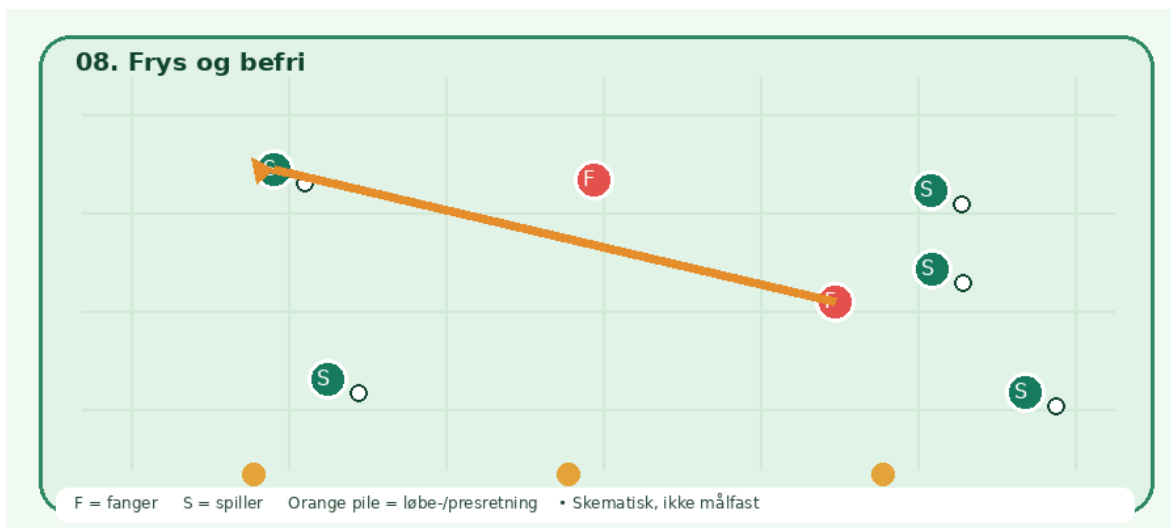
SÅDAN: Brug banestreger eller keglelinjer. Kun bevægelse langs stregerne; fangeren må berøre på ryg eller skulder. Byt efter 30 sekunder.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Med bold og dribling langs streger; bløde stop ved kryds.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

08 · Frys og befri

U5-U10 | 5-7 min | Bold: Valgfrit | Fokus: Samarbejde · rum



BANE / UDSTYR: 8-16; 20×15 m; 2 veste

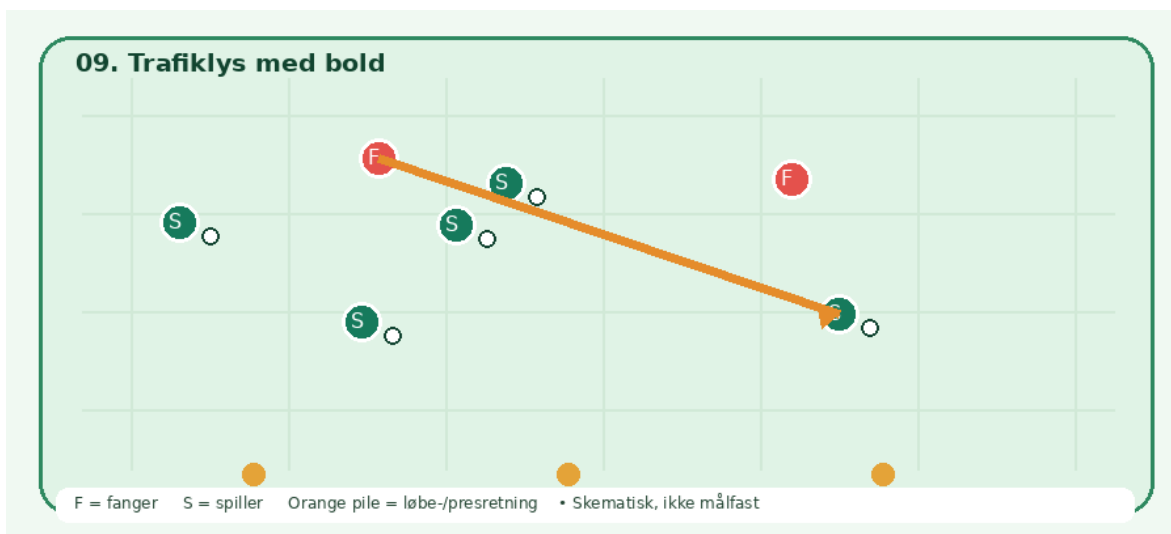
SÅDAN: To fangere fryser ved let berøring. En makker befrier med highfive, hvorefter begge løber videre. Byt fangere jævnligt.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Befri ved at aflevere en bold gennem en port.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

09 · Trafiklys med bold

U5-U12 | 5-8 min | Bold: Ja | Fokus: Start-stop · boldkontrol



BANE / UDSTYR: 8-18; 22×18 m; 1 bold pr. spiller, kort

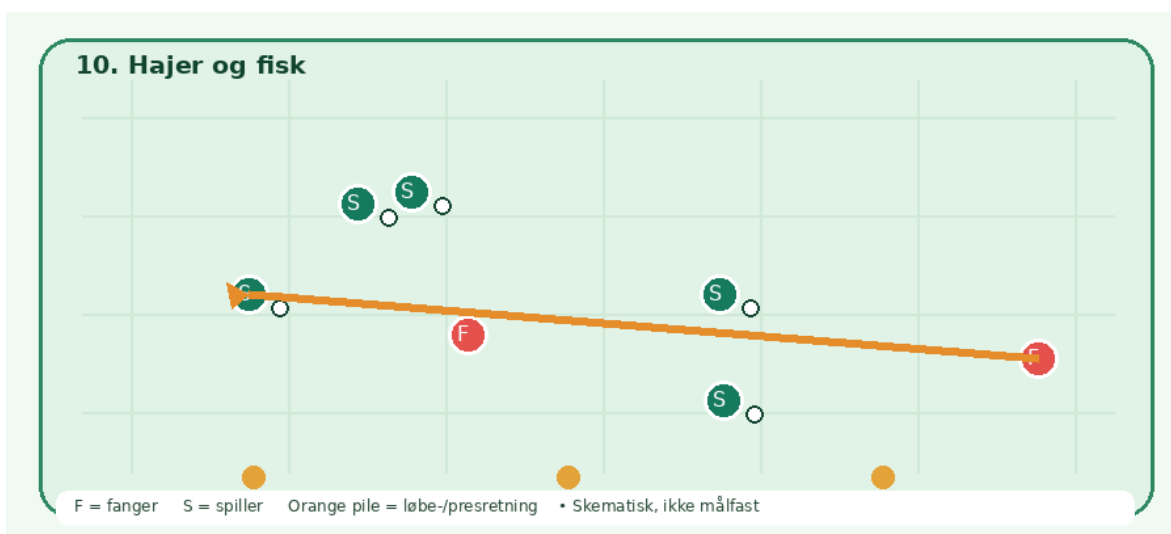
SÅDAN: Grøn = dribl, gul = små berøringer, rød = stop bolden med sålen. Tilføj blå = vend og kig op.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Lad en spiller styre farverne; derefter to retningsvalg.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

10 · Hajer og fisk

U6-U12 | 6-8 min | Bold: Ja | Fokus: 1v1 · finter



BANE / UDSTYR: 8-18; 28×18 m; 1 bold pr. fisk

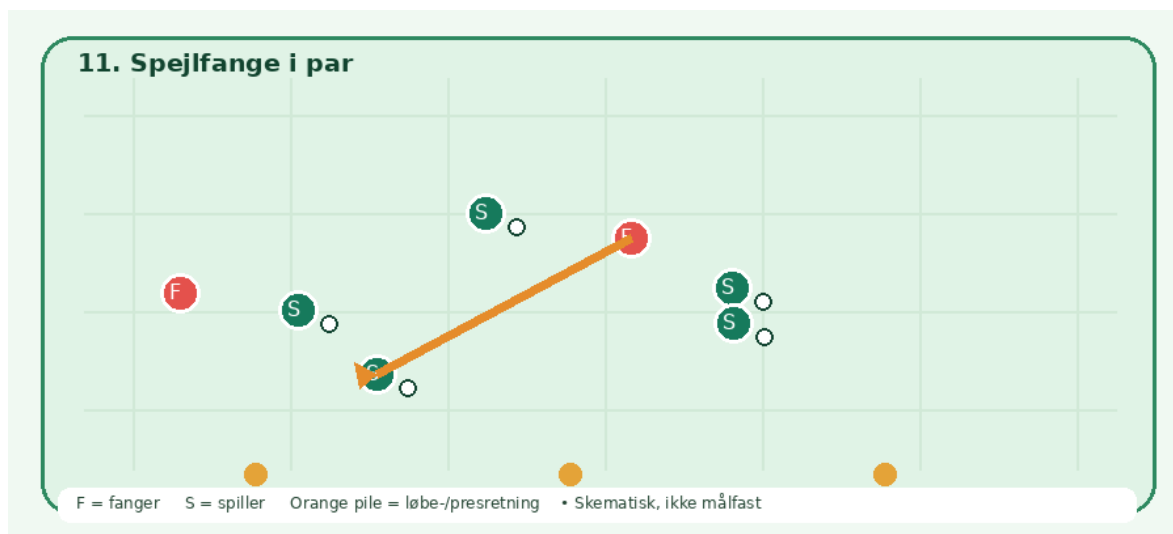
SÅDAN: Fiskene dribler fra den ene ende til den anden. Hajerne prøver at erobre bolden med fødderne. Mister man bolden, henter man den og går med næste runde.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Lav to baner og tilpas antal hajer.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

11 · Spejlfange i par

U6-U14 | 4-6 min | Bold: Valgfrit | Fokus: Smidighed · reaktion



BANE / UDSTYR: 2 pr. felt; 8×6 m; 2-4 kegler pr. par

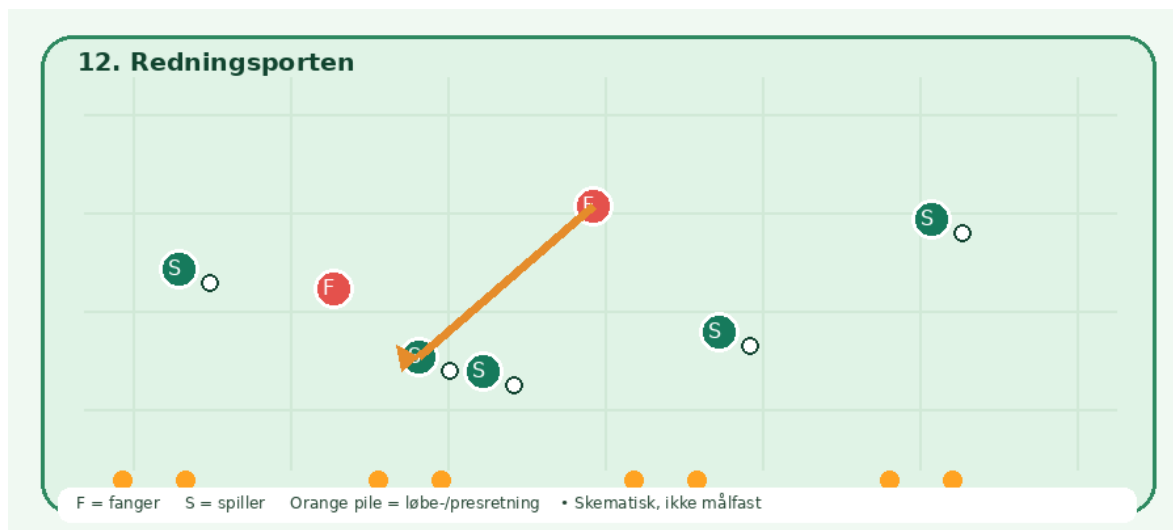
SÅDAN: To spillere står overfor hinanden i et felt. A bevæger sig sidelæns og vender; B spejler. Efter 20 sekunder må B fange ved let berøring.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Læg en bold ved hver spiller og dribl langsomt.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

12 · Redningsporten

U7-U12 | 6-8 min | Bold: Ja | Fokus: Orientering · hjælp



BANE / UDSTYR: 8-16; 22×18 m; Bolde og porte

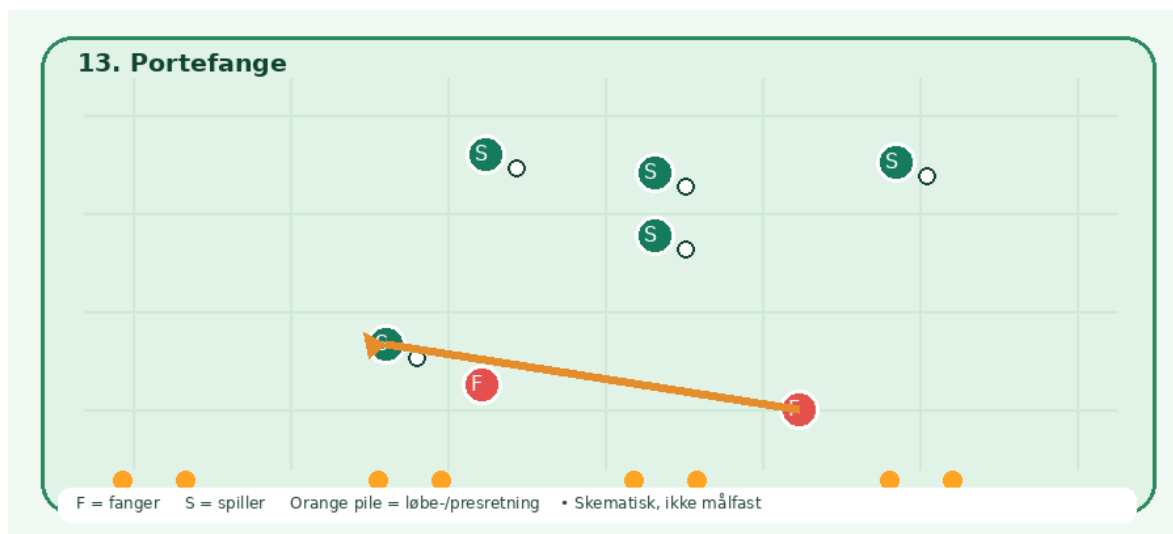
SÅDAN: Spillere dribler i felt. Fangeren peger på den, der jages. Spilleren kan reddes af en medspiller, der afleverer gennem en lille port til vedkommende.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Mindre porte for større sværhed eller ekstra redningsbold.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

13 · Portefange

U7-U13 | 5-8 min | Bold: Ja | Fokus: Vendinger · acceleration



BANE / UDSTYR: 8-18; 25×18 m; Bold pr. spiller, 12 kegler

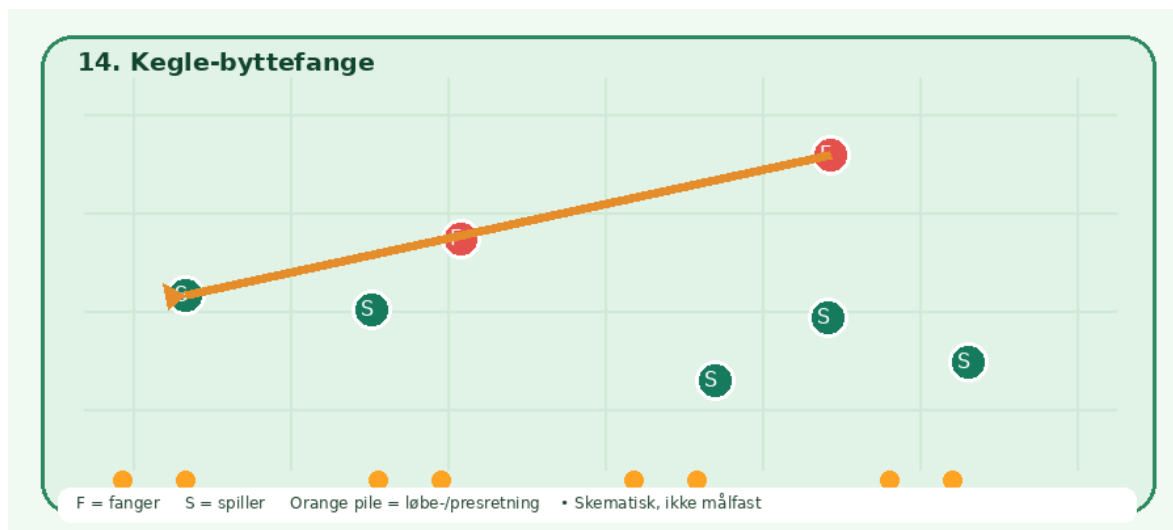
SÅDAN: Placér mange to-kegleporte. Fangerne må kun fange mellem porte; de øvrige scorer ved at dribble gennem forskellige porte.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Efter tre porte skal man lave en vending.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

14 · Kegle-byttefange

U5-U10 | 4-6 min | Bold: Nej | Fokus: Orientering · plads



BANE / UDSTYR: 8-16; 20×18 m; Flade skiver

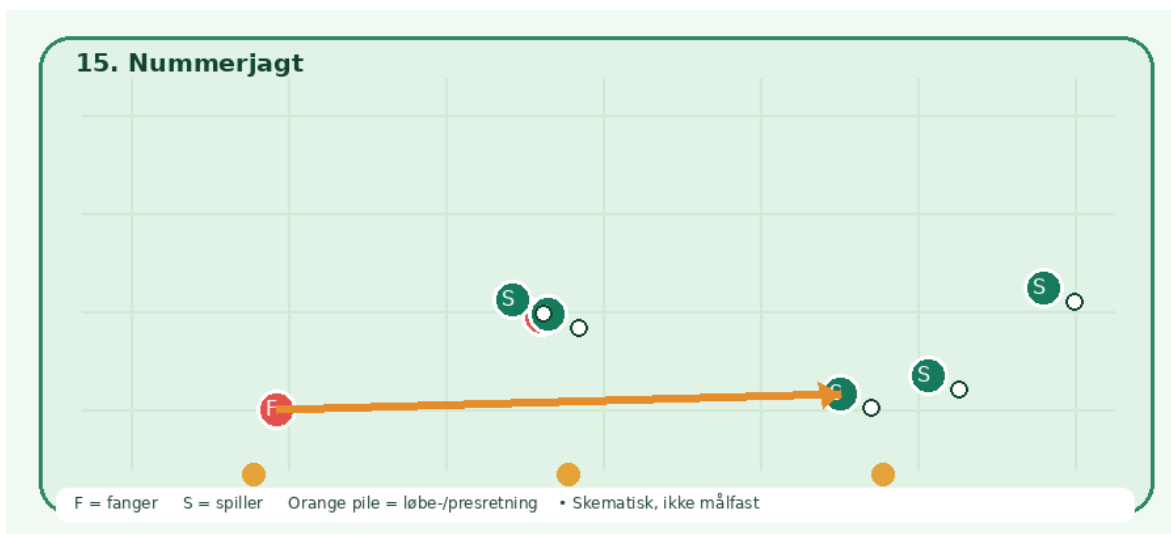
SÅDAN: Alle har en kegle undtagen én fanger. På signal bytter alle ø, mens fangeren prøver at få en ledig plads. Ingen går ud af legen.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Med bold og dribling; ingen må blive på samme ø to gange.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

15 · Nummerjagt

U8-U14 | 5-8 min | Bold: Valgfrit | Fokus: Opmærksomhed · beslutning



BANE / UDSTYR: 8-16; 22×16 m; Farvekort og kegler

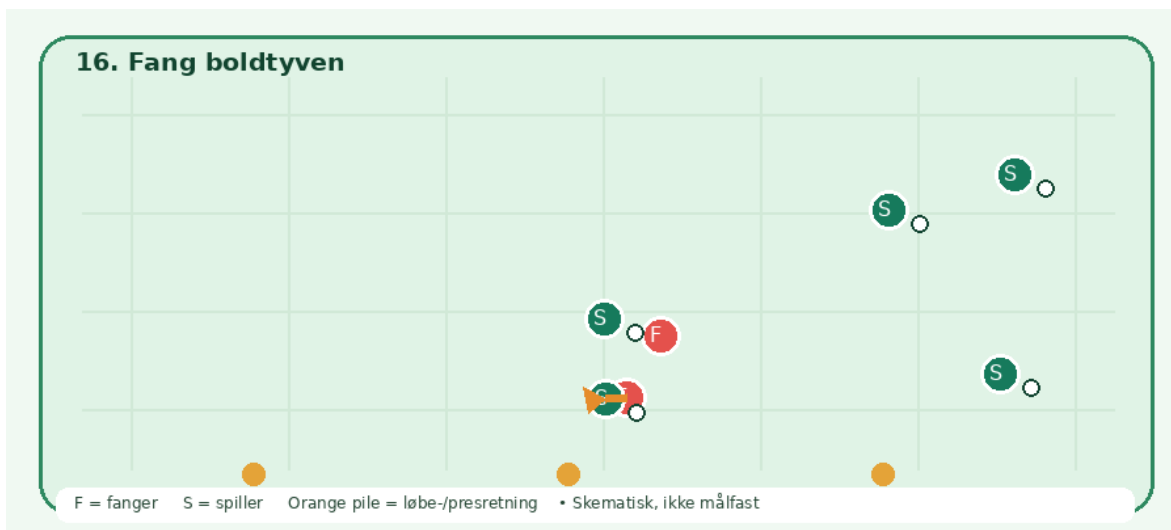
SÅDAN: Del i par med numre. Træneren kalder et nummer og en farve; spillere løber til farven, mens makkeren følger og forsøger en let berøring.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Lad spilleren se et visuelt kort frem for at høre signal.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

16 · Fang boldtyven

U8-U14 | 6-8 min | Bold: Ja | Fokus: Beskyttelse · kropstilling



BANE / UDSTYR: 2 pr. felt; 9×6 m; 1 bold pr. par

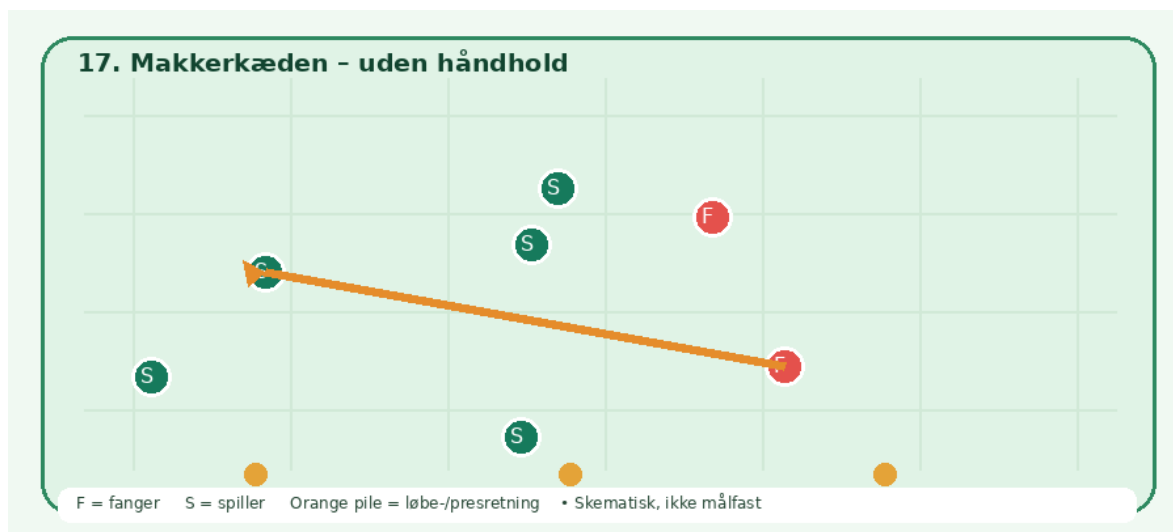
SÅDAN: Spil 1v1 i små felter. Boldholderen beskytter sin bold i 15 sekunder, mens boldtyven forsøger en kontrolleret erobring. Byt roller.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Giv bonus for vellykket vending væk fra pres.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

17 · Makkerkæden - uden håndhold

U7-U12 | 5-7 min | Bold: Nej | Fokus: Kommunikation · teamwork



BANE / UDSTYR: 8-18; 22×16 m; 2 veste

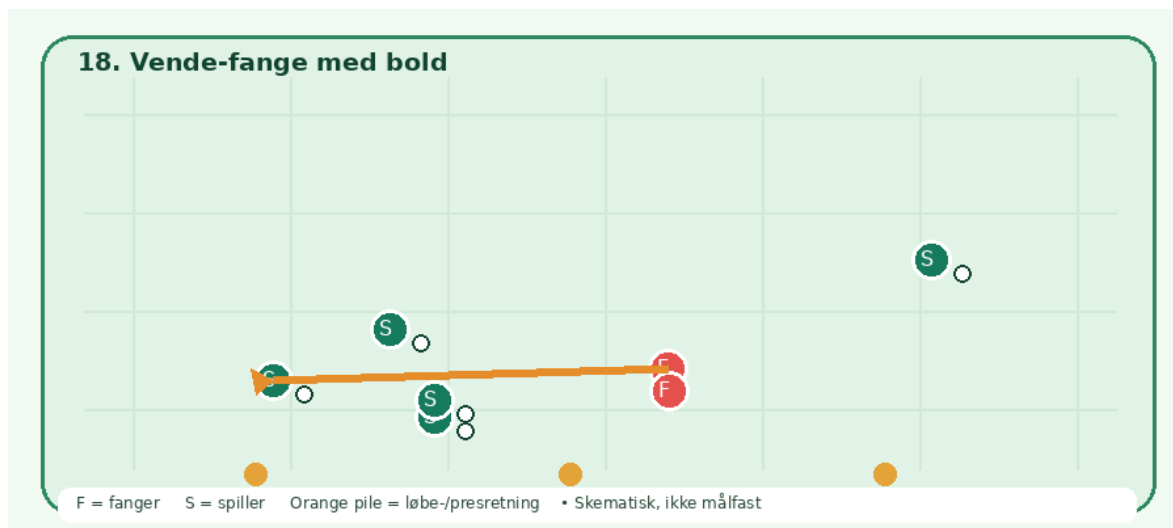
SÅDAN: To fangere skal bevæge sig side om side med en arms afstand og aftale, hvem de lukker af. Den fangede bliver ny makker til næste runde.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Tilføj en tredje fanger eller små redningszoner.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

18 · Vende-fange med bold

U9-U15 | 6-8 min | Bold: Ja | Fokus: Opbremsning · vending



BANE / UDSTYR: 8-18; 24×18 m; 1 bold pr. spiller

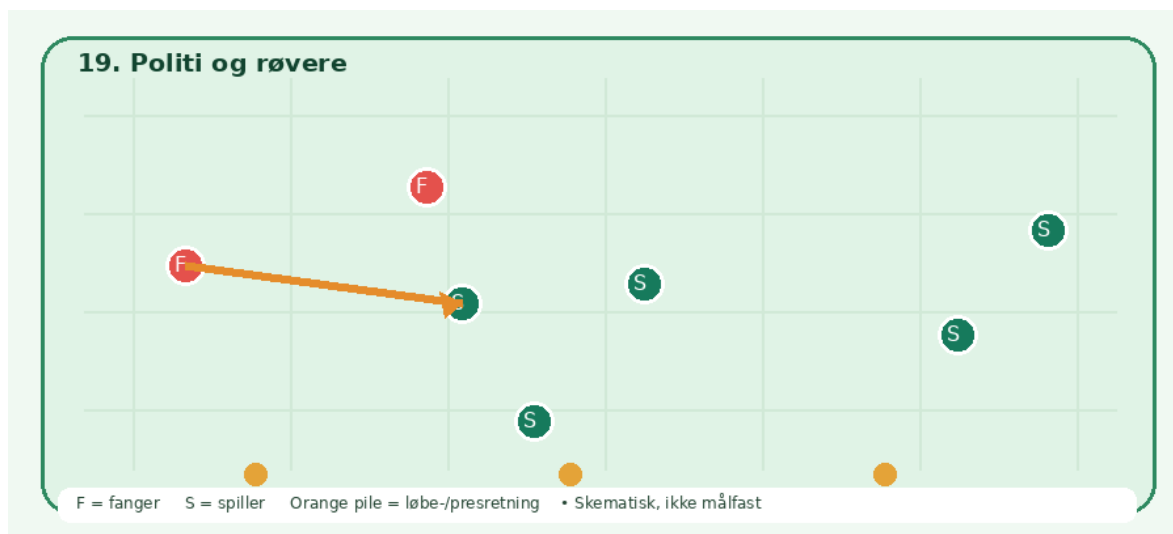
SÅDAN: Alle dribler i feltet. En fanger forsøger at røre en skulder. Undvigelse kræver en kontrolleret vending med bold, ikke blot fuld sprint.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Kald forskellige vendingstyper eller giv to fangere.

TRYGHED: Hold god afstand, vælg let berøring, og lad alle komme hurtigt ind igen.

19 · Politi og røvere

U6-U12 | 5-8 min | Bold: Nej | Fokus: Reaktion og retningskift



BANE / UDSTYR: 10-18 spillere; ca. 22×16 m; 1-3 veste, 8 kegler

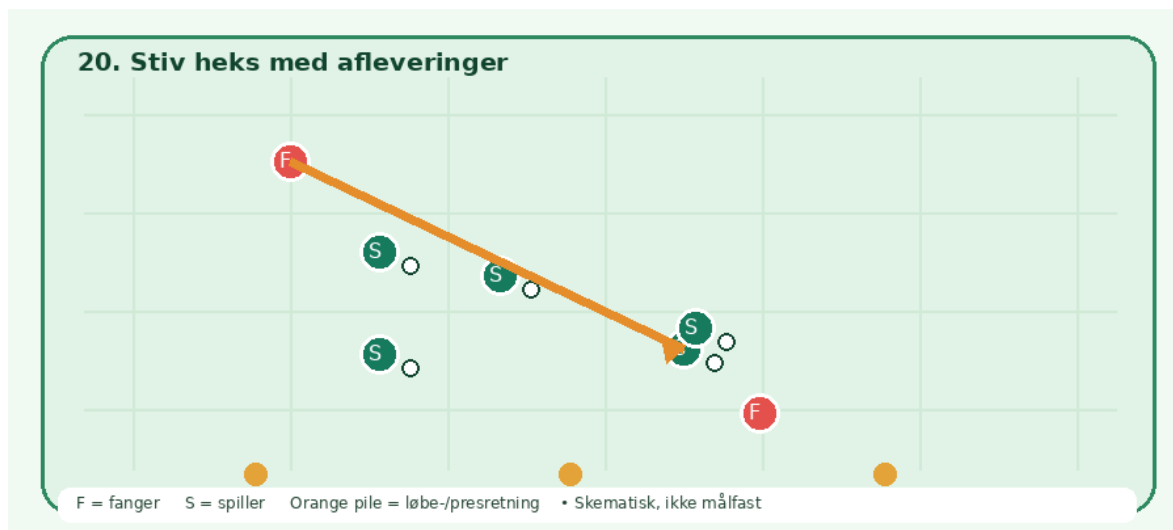
SÅDAN: 2-3 politibetjente jager røvere i et markeret felt. Berørte røvere går til en tydelig befrielseszone. En fri røver giver highfive og hjælper dem tilbage.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Aftal 2 redningsporte.

TRYGHED: Undgå fangekæder og lange ventetider.

20 · Stiv heks med afleveringer

U7-U12 | 6-8 min | Bold: Ja | Fokus: Afleveringer og hjælp



BANE / UDSTYR: 8-16 spillere; ca. 24×18 m; 1 bold pr. spiller, 8 kegler

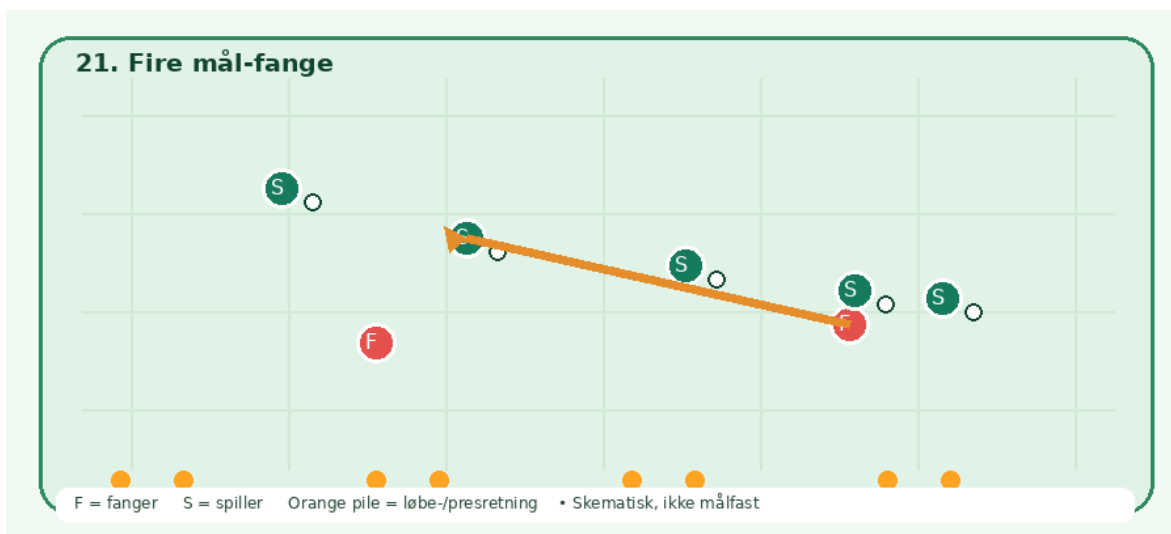
SÅDAN: Alle dribler med egen bold. To fangere berører let på skulderen. Den fangede stopper sin bold og står stille med benene let adskilt. En makker spiller en rolig bold gennem en port ved siden af spilleren for at befri.

GØR SVÆRERE / LETTERE: For yngre: befri med en aflevering til fødderne.

TRYGHED: Ingen spark gennem benene, hvis spilleren ikke ønsker det; brug port ved siden af.

21 · Fire mål-fange

U7-U12 | 6-8 min | Bold: Ja | Fokus: Scanning og valg



BANE / UDSTYR: 8-16 spillere; ca. 24×18 m; 1 bold pr. spiller, 8 kegler

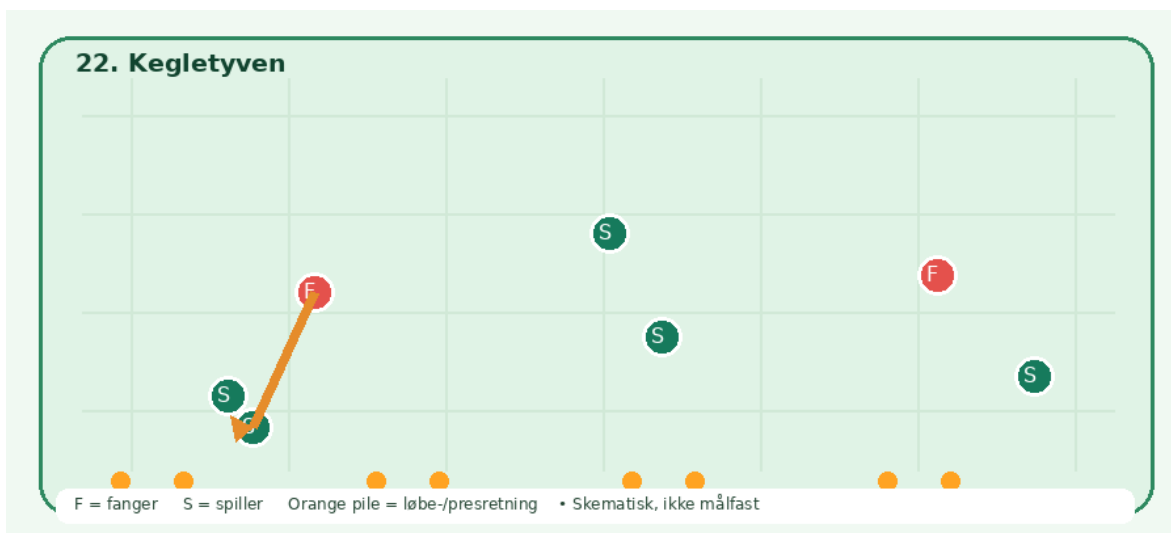
SÅDAN: Placér fire keglemål ved banens kanter. Alle dribler og scorer ved at føre bolden kontrolleret gennem et af målene. To fangere forsøger let at berøre en skulder; fanget spiller udfører en vending og fortsætter.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Målet kan kun bruges én gang i træk.

TRYGHED: Lav god afstand mellem målene; ingen tacklinger.

22 · Kegletyven

U6-U11 | 5-8 min | Bold: Nej | Fokus: Acceleration og overblik



BANE / UDSTYR: 8-20 spillere; ca. 25×20 m; 20 flade markører, 8 kegler

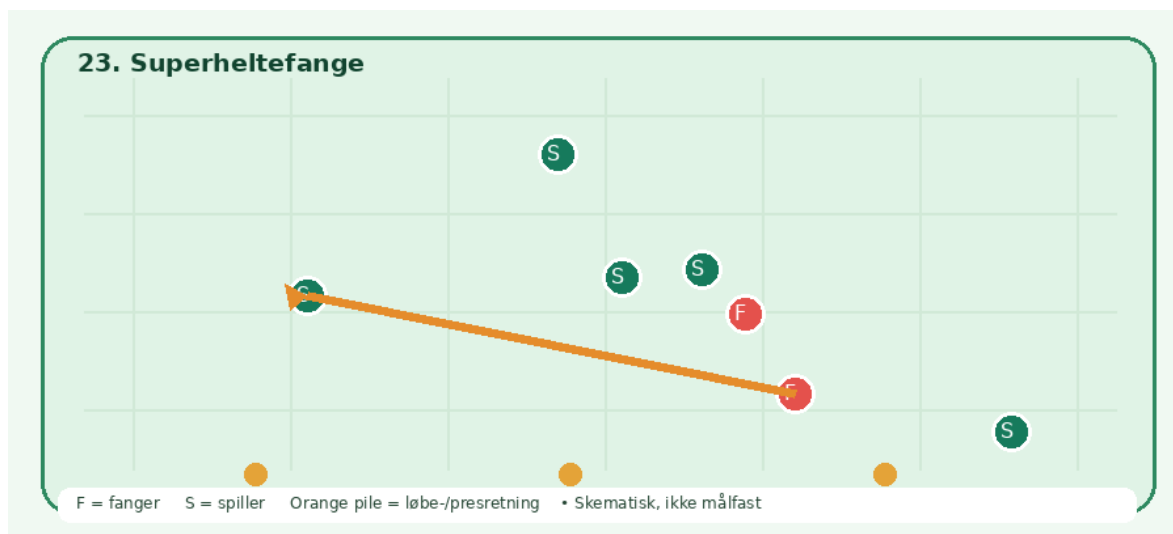
SÅDAN: Fire farvebaser har 5 flade markører hver. Alle prøver at hente én markør ad gangen fra en valgfri base. Fangerne berører let; den berørte afleverer markøren tilbage og spiller straks videre.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Tilføj helle i 2 sekunder ved egen base.

TRYGHED: Ingen kast, skub eller glid på markører.

23 · Superheltefange

U5-U10 | 5-7 min | Bold: Nej | Fokus: Fantasi og samarbejde



BANE / UDSTYR: 8-18 spillere; ca. 20×15 m; 2 veste, 8 kegler

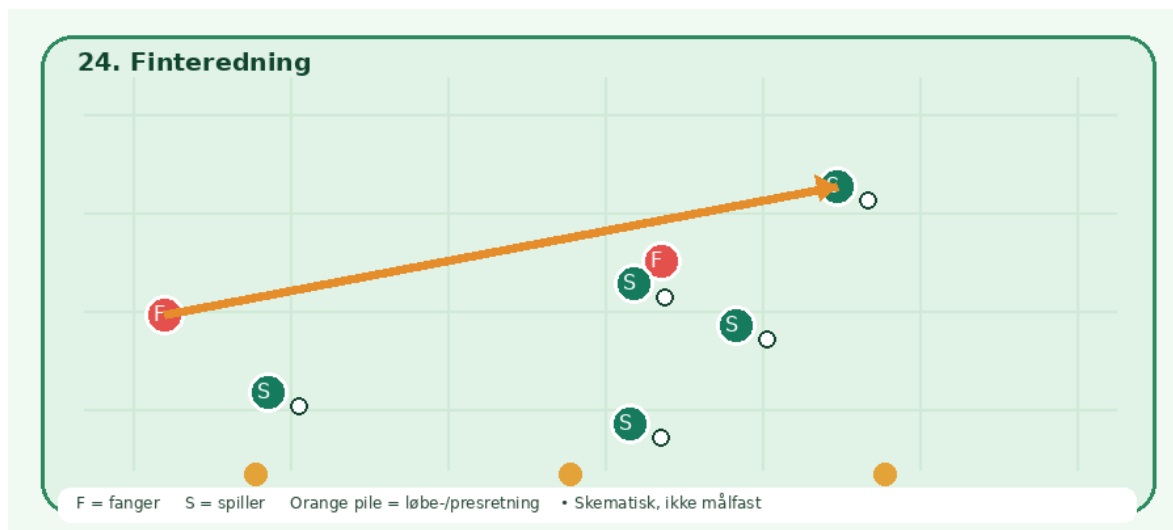
SÅDAN: To fangere er skurke. Alle andre er superhelte, som kan befri ved at vise en aftalt bevægelse sammen med en fanget makker, fx en stjernepose. Ingen udgår.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Lad børnene finde på tre superheltebevægelser.

TRYGHED: Alle bevægelser skal være rolige og kontaktfri.

24 · Finteredning

U8-U13 | 6-8 min | Bold: Ja | Fokus: Finter og temposkift



BANE / UDSTYR: 8-16 spillere; ca. 25×18 m; 1 bold pr. spiller, 10 kegler

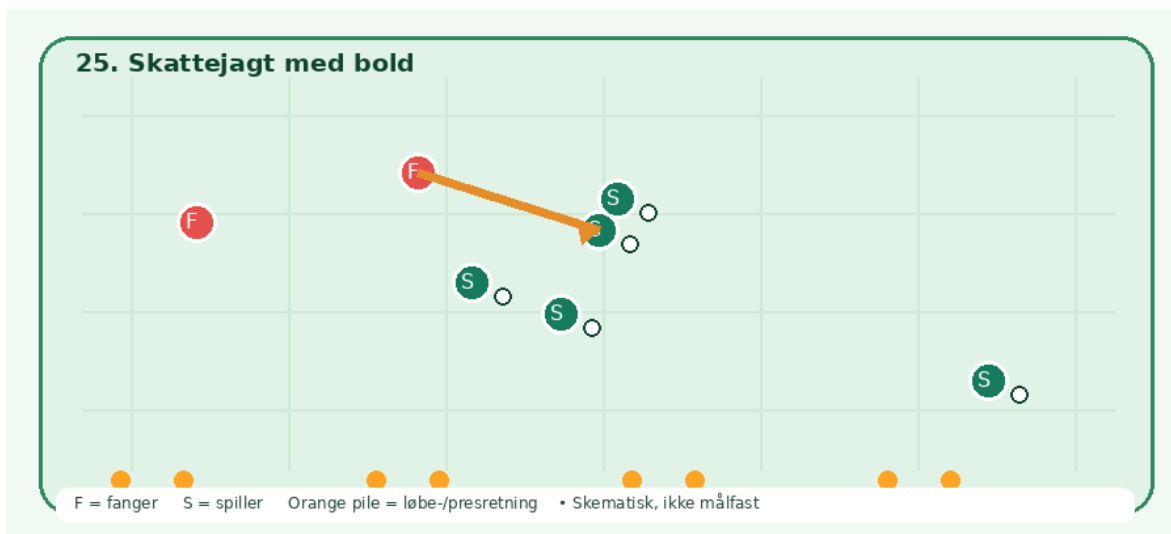
SÅDAN: Alle dribler med egen bold. Fangeren forsøger let berøring. Spilleren kan undslippe ved at lave en tydelig finte ved en nærliggende kegle og derefter skifte retning. Fanget spiller laver en kort vending og er med igen.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Tillad valgfri finte; senere sål-/inderside-finte.

TRYGHED: Kun retningsskift; ingen fysisk kontakt ved finterne.

25 · Skattejagt med bold

U6-U12 | 7-9 min | Bold: Ja | Fokus: Dribling og orientering



BANE / UDSTYR: 10-20 spillere; ca. 25×20 m; 12-20 bolde, 12 kegler

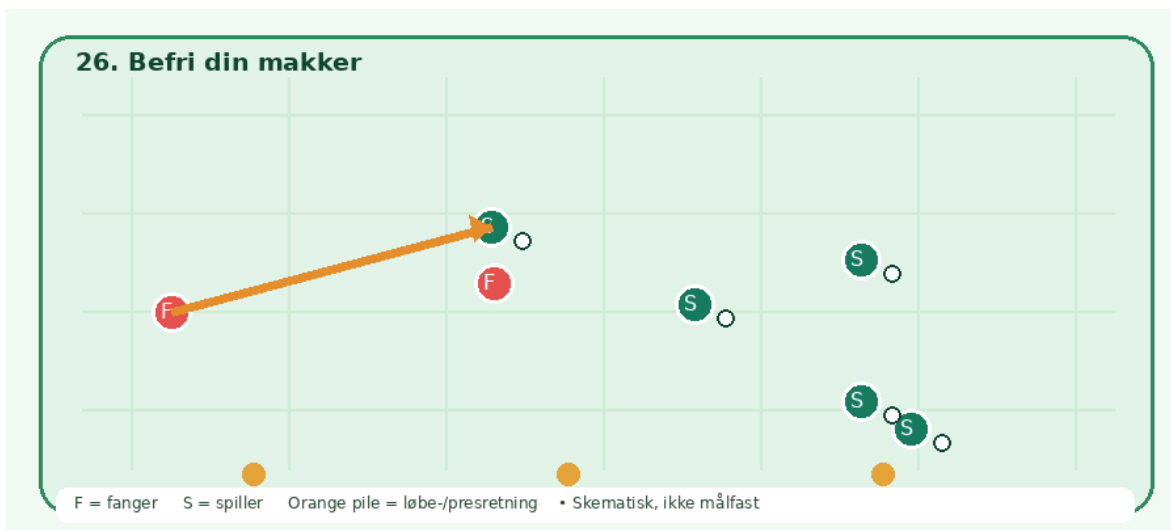
SÅDAN: Bolde starter i midten som skatte. Børnene dribler én bold ad gangen til fire baser. To vagter forsøger at berøre spilleren før basen, så spilleren vender tilbage til midten med bolden. Alle fortsætter.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Roter vagter hvert 60. sekund.

TRYGHED: Ingen bolde tages fra hænder eller ved sammenstød.

26 · Befri din makker

U6-U12 | 5-8 min | Bold: Valgfrit | Fokus: Kommunikation og ansvar



BANE / UDSTYR: 8-18 spillere; ca. 22×16 m; Veste, valgfri bolde

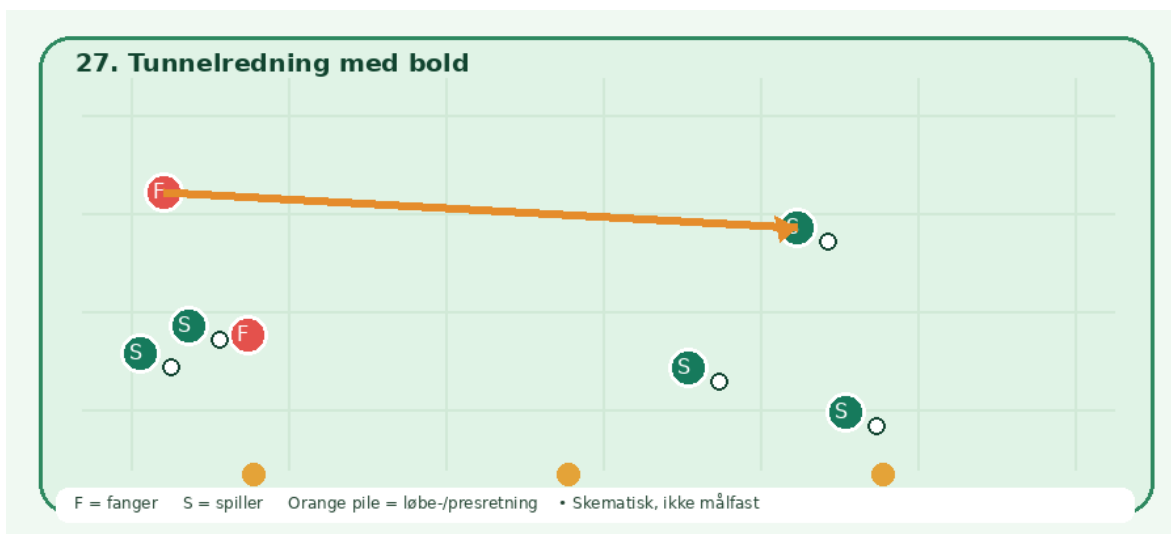
SÅDAN: Spil i par, men med fri bevægelse. Når én fanges, står vedkommende stille og holder armen oppe. Makkeren befrier ved highfive eller ved at aflevere gennem en kort port. Byt makker halvvejs.

GØR SVÆRERE / LETTERE: To fangere med forskellige farver.

TRYGHED: Makkerpar skal ikke holde i hånd eller trække hinanden.

27 · Tunnelredning med bold

U8-U12 | 6-8 min | Bold: Ja | Fokus: Præcise afleveringer



BANE / UDSTYR: 8-16 spillere; ca. 22×18 m; Bolde og 10 flade kegler

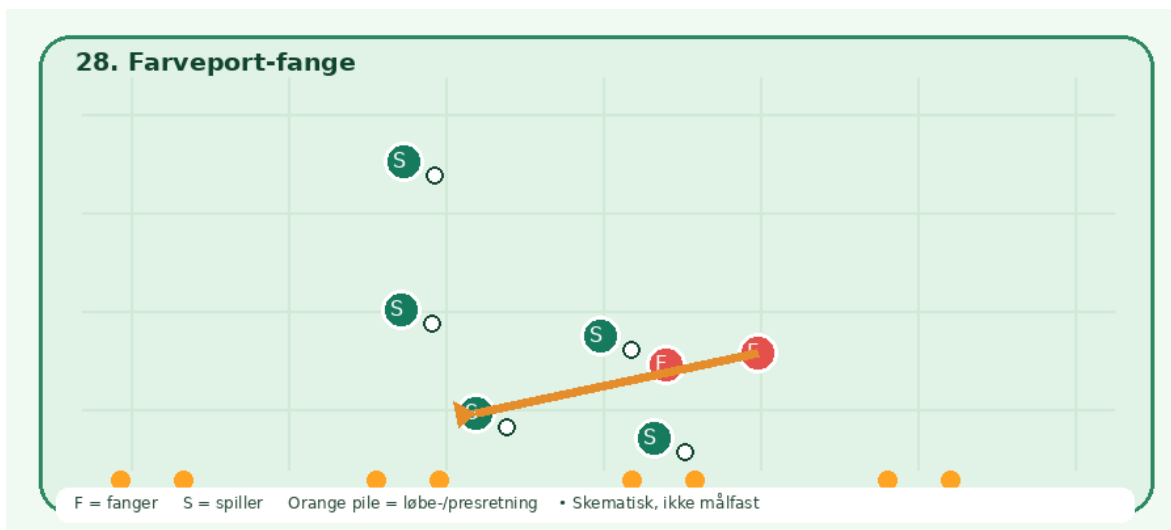
SÅDAN: Alle har egen bold. Fangerne fryser med let skulderberøring. Den frosne står ved sin bold; en anden spiller skaber en lille kegleport ved siden af og spiller gennem den for at befri.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Lav større porte til de yngste.

TRYGHED: Brug altid en port og ikke spark mellem spillernes ben.

28 · Farveport-fange

U7-U12 | 6-8 min | Bold: Ja | Fokus: Visuel scanning



BANE / UDSTYR: 8-18 spillere; ca. 25×20 m; Bolde, farvekegler, farvekort

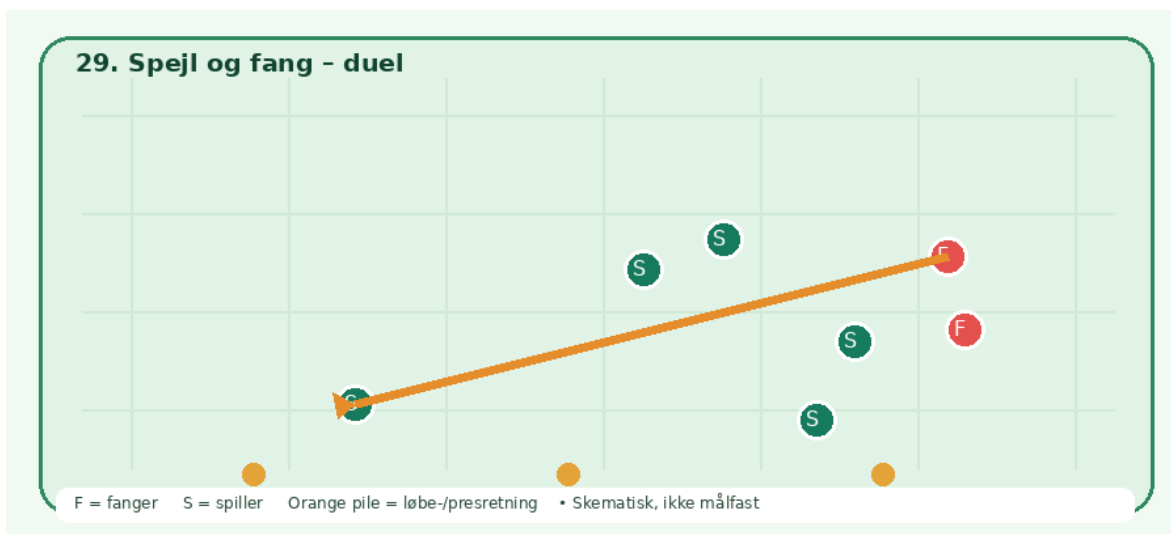
SÅDAN: Fire forskellige farveporte. Spillerne dribler, og træneren holder et farvekort op. Et point fås ved at føre bolden gennem rigtig farveport uden at blive berørt af fangeren.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Træneren må vise to farver; spillerne vælger.

TRYGHED: Hold portene på afstand og undgå at alle løber mod samme snævre passage.

29 · Spejl og fang - duel

U7-U13 | 5-7 min | Bold: Nej | Fokus: Reaktion og sidelæns bevægelse



BANE / UDSTYR: 2 pr. felt; 10×5 m pr. par; 4 kegler pr. par

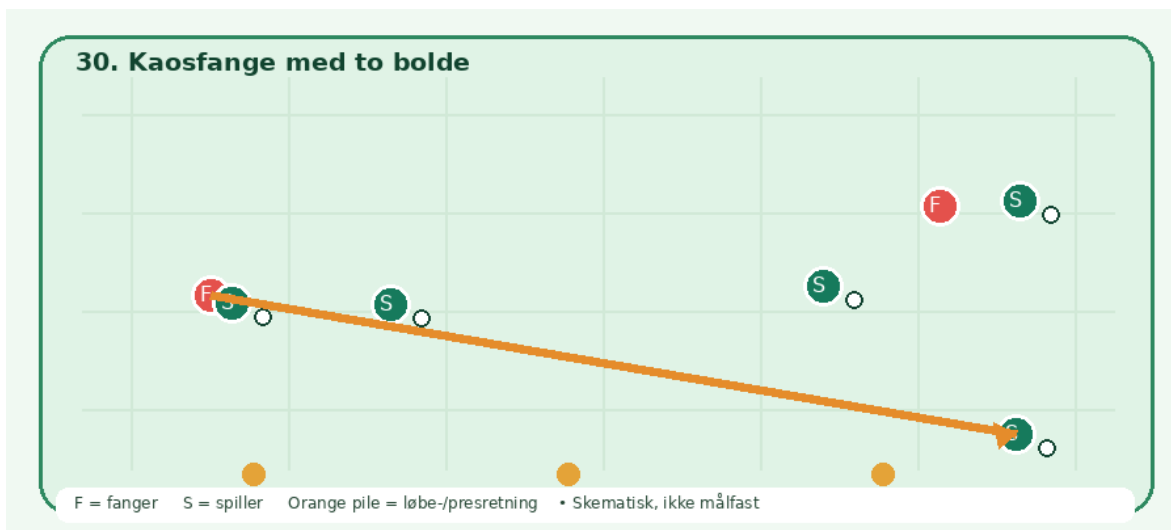
SÅDAN: To spillere på hver sin side af en midterlinje. Den ene fører i 20 sekunder, den anden spejler. Når lederen rører en markeret sidekegle, forsøger spejleren at nå samme kegle først. Byt roller.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Brug bold til den førende spiller, hvis der er god plads.

TRYGHED: Adskil parrenes baner, og undgå kropskontakt.

30 · Kaosfange med to bolde

U9-U14 | 6-8 min | Bold: Ja | Fokus: Overblik og vendinger



BANE / UDSTYR: 10-18 spillere; ca. 25×20 m; Bolde til alle, 2 bløde bolde

SÅDAN: To fangere har hver en blød bold i hænderne; øvrige spillere dribler egne bolde. Fangeren må berøre skulderen med fri hånd. Ved berøring bytter de to roller straks.

GØR SVÆRERE / LETTERE: Start med én fanger og tilføj den anden gradvist.

TRYGHED: Ingen kast, ingen bolde mod krop og undgå overfyldte felter.

Observationsark til træneren

Hold/årgang: _____ Dato: _____

Valgt leg: _____ Antal børn: _____

Var alle i gang? ☐ Ja ☐ Delvist ☐ Nej

Forstod børnene reglerne efter kort demonstration? ☐ Ja ☐ Delvist ☐ Nej

Var der kontakt, kollisioner eller lange køer? ☐ Nej ☐ Ja, justér

Fik de, der blev fanget, hurtigt mulighed for at fortsætte? ☐ Ja ☐ Delvist ☐ Nej

Hvordan var stemningen? ☐ Sjom ☐ Neutral ☐ Urolig

Hvad vil børnene ændre næste gang? _____

Næste træning: _____

Refleksionsspørgsmål

- Hvem var særligt gode til at hjælpe andre?
- Hvornår opdagede du en fri vej?
- Hvad gjorde legen sjov?
- Hvilken regel ville børnene ændre?



<https://finter.dk/opvarmnings-fangelge/>