

FINTER | BOLDTRYGHED 2026

Trænerpakke: 20 øvelser, 4-ugers plan, observationsark, quiz og 22 videohenvsninger

Materialet er FINTERs selvstændige træningstillæg. De originale videolinks tilhører Lyngby BK Trænerakademis PDF; se kilde i slutningen.

Praktisk grundprincip

Mange aktive boldberøringer, gode oplevelser, begge fødder og progression fra øvelse til 1 mod 1 og småspil. Aldersangivelser er vejledende.

1. Frit boldland — U5–U8 · 8 min

Opsætning: 12 × 12 m

Sådan: Alle dribler med hver sin bold. Træneren kalder skift mellem inderside, yderside og sål.

Progression: Tilføj kig op og retningsskift; ingen eliminering.

2. Keglernes rytme — U6–U10 · 8 min

Opsætning: 6 kegler pr. bane

Sådan: Gennemfør slalom med små berøringer. Vend ved sidste kegle og vælg en ny vej tilbage.

Progression: Skift fod og tempo, ikke kun fart.

3. Rytme med en makker — U6–U12 · 8 min

Opsætning: Par, 1 bold hver

Sådan: To spillere laver korte boldbevægelser samtidigt og prøver nye rytmer.

Progression: Vælg selv rytme, samarbejde før konkurrence.

4. Sål og drej — U7–U12 · 7 min

Opsætning: 8 × 8 m

Sådan: Træk bolden tilbage med sålen og drej 90 eller 180 grader.

Progression: Højre og venstre side, scan før drejning.

5. Fire porte — U7–U12 · 10 min

Opsætning: 4 farvede porte

Sådan: Dribl til en ledig port. Ved farvesignal vælger du ny port.

Progression: Lav valg ud fra plads fremfor kun kommandoer.

6. Spejldribling — U7–U13 · 8 min

Opsætning: Par på 8 × 8 m

Sådan: Den forreste dribler, makkeren kopierer uden at tage bolden. Skift fører efter 45 sekunder.

Progression: Kreativitet og temposkift.

7. Stop-start — U6–U12 · 8 min

Opsætning: 15 × 15 m

Sådan: Skift mellem gå-, løbe- og stopfaser med bolden tæt.

Progression: Accelerér efter retningsskift.

8. Den åbne port — U8–U13 · 10 min

Opsætning: 3 små porte

Sådan: Forsvarer skygger, angriber finder ledig passage gennem én port.

Progression: Fra passiv til aktivt pres.

9. Førsteberøring væk — U8–U14 · 10 min

Opsætning: Par, keglemarkeret bane

Sådan: Spil en aflevering, modtageren tager første berøring væk fra en markør og afleverer.

Progression: Åben kroppsstilling og begge fødder.

10. Farvescanner — U8–U14 · 8 min

Opsætning: Fire farver omkring banen

Sådan: Træner holder et farvekort op før spilleren modtager bolden. Spilleren nævner farven.

Progression: Orientér uden at miste boldkontrol.

11. 1 mod 1 til baglinjen — U8–U15 · 12 min

Opsætning: 12 × 8 m

Sådan: Angriber scorer ved at dribble kontrolleret over modsatte linje. Byt roller ofte.

Progression: Udfordr, fint og eksplodér.

12. 2 mod 2 med fri udfordring — U8–U15 · 12 min

Opsætning: 20 × 15 m

Sådan: Spil 2 mod 2 med små mål og frihed til driblinger.

Progression: Få teknikken ind i realistiske valg.

13. Stige og bold — U8–U15 · 8 min

Opsætning: Stige og bold pr. station

Sådan: Lav korte koordinationsmønstre og modtag straks bolden til en pasning.

Progression: Kvalitet og timing fremfor hurtigst muligt.

14. Kryds og bolle med bold — U8–U14 · 12 min

Opsætning: 3 × 3 felter, to hold

Sådan: To hold dribler frem én ad gangen og placerer en markør efter kontrolleret boldstop.

Progression: Tænk og samarbejd under bevægelse.

15. Stige, sprint, afslut — U10–U17 · 12 min

Opsætning: Stige, 10 m sprint, mål

Sådan: Efter stigeøvelsen sprintes til en aflevering og afsluttes med første eller anden berøring.

Progression: Tilpas sprintdistance og belastning til alder.

16. Vending med skygge — U9–U16 · 10 min

Opsætning: 10 × 10 m

Sådan: Beskyt bolden med ryggen mod en let pressende forsvarer, vend væk og spil videre.

Progression: Kroppsposition og timing.

17. Tre-zoners dribling — U9–U16 · 10 min

Opsætning: 3 zoner á 8 m

Sådan: Første zone: kontrol. Anden: finte. Tredje: fri acceleration og afslutning.

Progression: Skab en tydelig kobling fra teknik til spil.

18. Svage fods mission — U7–U16 · 8 min

Opsætning: Par eller alene

Sådan: Alle handlinger i to korte runder starter med den mindre foretrukne fod.

Progression: Fejl er forventelige: læring før point.

19. 3 mod 3 boldmod — U8–U16 · 15 min

Opsætning: 25 × 18 m

Sådan: Frit småspil. Træneren tæller positive forsøg på at udfordre – ikke kun succeser.

Progression: Mod, valg og deltagelse.

20. Mit næste skridt — Alle · 5 min

Opsætning: Kort opsamling

Sådan: Spilleren fortæller én ting, der lykkedes, og én ting der skal øves næste gang.

Progression: Vurder egen udvikling, undgå offentlig rangering.

4-ugers træningsplan

Uge 1: Grundrytme, inderside, yderside og sål. Øvelse 1–4 + 3 mod 3.

Uge 2: Retningsskift, tempo og scanning. Øvelse 5–10 + 1 mod 1.

Uge 3: Pres, førsteberøring og koordination. Øvelse 11–16 + 2 mod 2.

Uge 4: Kreativitet og anvendelse. Øvelse 17–20 + 3 mod 3.

Trænerens observationsark

Dato / hold	_____
Træningsfokus	_____
Ventetid og aktivitet	_____
Hvordan brugte spillerne begge fødder?	_____
Hvad fungerede bedst?	_____
Næste lille ændring	_____

Quiz – 10 spørgsmål (facit nederst)

1. Hvad er vigtigst for boldtryghed?

A. Kun hurtighed | B. Kontrol, mod og muligheder for mange boldberøringer | C. At undgå fejl

2. Hvorfor træne med begge fødder?

A. For at udvide spillernes valgmuligheder | B. Fordi alle skal være lige gode med begge fødder | C. For at undgå småspil

3. Hvad giver en god progression?

A. Fuld modstand fra første sekund | B. Uden pres, så valg og pres | C. Kun driblinger uden modstander

4. Hvad bør U5–U7 især møde?

A. Lange køer | B. Detaljerede individuelle ranglister | C. Leg og mange boldaktioner

5. Hvad er scanning?

A. At orientere sig om omgivelserne | B. At løbe hurtigere | C. At tælle mål

6. Hvad kendetegner en god førsteberøring?

A. Den gør næste handling lettere | B. Den stopper altid bolden helt | C. Den laves altid med fodsålen

7. Hvorfor bruge 1 mod 1?

A. For at vælge og handle med modstander | B. For at undgå beslutninger | C. For at holde ventetid

8. Hvad er ideen med småspil?

A. Flere realistiske beslutninger | B. Færre boldberøringer | C. At fjerne trænerens observationer

9. Hvad bør en tekniktest bruges til?

A. At rangere små børn | B. At følge egen udvikling | C. At afgøre permanent niveau

10. Hvad er koordinationstræning med bold bedst som?

A. Den eneste træningsform | B. En variation koblet til spil | C. Erstatning for kamp

Facit: 1: B, 2: A, 3: B, 4: C, 5: A, 6: A, 7: A, 8: A, 9: B, 10: B

Videobibliotek – originalt kildemateriale

Boldrytmer på kegler

1. <https://youtu.be/pf9is3eXtE4>
2. <https://youtu.be/vu-HIreRIP8>
3. <https://youtu.be/OzImMmEI3gU>
4. <https://youtu.be/RVLFhEW4vGE>
5. <https://youtu.be/1pUAqPn7Fro>
6. https://youtu.be/h8hYkYyE_2A
7. <https://youtu.be/lZDVfOFFqQ0>
8. <https://youtu.be/xbkrNMILRM>
9. <https://youtu.be/nj2ig1rKXVI>

Boldrytmer parvis i takt

1. <https://youtu.be/my-nl8qv7T8>
2. https://youtu.be/eaBLGuK_NLg
3. https://youtu.be/r02_JjiMeEU
4. <https://youtu.be/jw9joD09zJI>

Boldrytmer enkeltvis

1. <https://youtu.be/8HrT6IsU9ZU>
2. <https://youtu.be/ZR3Z4KcdpUc>
3. https://youtu.be/y2F3mNrZQ_o

Koordinationsstige – løbertytmer

1. <https://youtu.be/izUi25qhzaM>
2. <https://youtu.be/4NKnq8kbBMA>

Koordinationsstige med bold

1. <https://youtu.be/Ja4aQqdfQko>

Koordinationsstige og kryds og bolle

1. <https://youtu.be/S7zgHxJj1CM>

Koordinationsstige med sprint og afslutning

1. <https://youtu.be/N39xXwNskmk>
2. <https://youtu.be/f5vla0GQFws>

Original Lyngby BK Trænerakademi PDF:

https://finter.dk/wp-content/uploads/2026/01/Lyngby_traenerakademi_-_Boldtryghed_HD_video_links-1.pdf