

BOLDTRYGHED I FODBOLD

FINTER | Udvidet trænerpakke 2026

20 detaljerede øvelser · 22 originale videolinks · 4 ugers træningsplan · observation · tekniktest · quiz · printark

Til trænere, spillere og forældre fra U5 til ungdomsfodbold. Øvelserne er FINTERs selvstændige supplement; de 22 videoer stammer fra Lyngby BK Trænerakademis udgivelse. Aldersangivelser er vejledende.

Find artiklen: finter.dk/fed-oelvelser-boldtryghed/

Sådan bruger du pakken

- Start med boldglæde og mange berøringer. Undgå lange køer og permanente udskillelser.
- Lad først børn lykkes uden pres; øg gradvist krav gennem modstandere, tidsvalg og småspil.
- Vælg 3-5 øvelser pr. træning. Undgå at gennemføre alle 20 øvelser i samme pas.
- Registrér udvikling hos den enkelte og i træningsmiljøet – undgå offentlig rangering af børn.

Aldersdifferentiering - forslag

Alder	Priorité	Eksempler
U5-U7	Leg, rytme, tryghed, mange bolde	1, 2, 3, 7
U8-U10	Retningsskift, førsteberøring, 1v1	4, 5, 8, 9, 11
U11-U13	Orientering, valg, småspil	10, 12, 16, 19
U14-U17	Tempo, pres, kvalitet i kamplignende spil	11, 15, 16, 17, 19

20 trænerøvelser – fra kontrol til spil

1. Frit boldland — U5-U8 · 8 min

Opsætning: 12 × 12 m

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

Variation/progression: Tilføj kig op og retningsskift; ingen eliminering.

2. Keglernes rytme — U6-U10 · 8 min

Opsætning: 6 kegler pr. bane

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

Variation/progression: Skift fod og tempo, ikke kun fart.

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

Opsætning: Par, 1 bold hver

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

Variation/progression: Vælg selv rytme, samarbejde før konkurrence.

4. Sål og drej — U7-U12 · 7 min

Opsætning: 8 × 8 m

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

Variation/progression: Højre og venstre side, scan før drejning.

5. Fire porte — U7-U12 · 10 min

Opsætning: 4 farvede porte

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

Variation/progression: Lav valg ud fra plads fremfor kun kommandoer.

6. Spejldribling — U7-U13 · 8 min

Opsætning: Par på 8 × 8 m

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

Variation/progression: Kreativitet og temposkift.

7. Stop-start — U6-U12 · 8 min

Opsætning: 15 × 15 m

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

Variation/progression: Accelerér efter retningsskift.

8. Den åbne port — U8-U13 · 10 min

Opsætning: 3 små porte

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

Variation/progression: Fra passiv til aktivt pres.

9. Førsteberøring væk — U8-U14 · 10 min

Opsætning: Par, keglemarkeret bane

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

Variation/progression: Åben kropstilling og begge fødder.

10. Farvescanner — U8-U14 · 8 min

Opsætning: Fire farver omkring banen

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

Variation/progression: Orientér uden at miste boldkontrol.

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

Opsætning: 12 × 8 m

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

Variation/progression: Udfordr, fint og eksploder.

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

Opsætning: 20 × 15 m

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

Variation/progression: Få teknikken ind i realistiske valg.

13. Stige og bold — U8-U15 · 8 min

Opsætning: Stige og bold pr. station

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

Variation/progression: Kvalitet og timing fremfor hurtigst muligt.

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

Opsætning: 3 × 3 felter, to hold

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

Variation/progression: Tænk og samarbejd under bevægelse.

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

Opsætning: Stige, 10 m sprint, mål

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

Variation/progression: Tilpas sprintdistance og belastning til alder.

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

Opsætning: 10 × 10 m

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

Variation/progression: Kropsposition og timing.

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

Opsætning: 3 zoner á 8 m

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

Variation/progression: Skab en tydelig kobling fra teknik til spil.

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

Opsætning: Par eller alene

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

Variation/progression: Fejl er forventelige: læring før point.

19. 3 mod 3 boldmod — U8-U16 · 15 min

Opsætning: 25 × 18 m

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

Variation/progression: Mod, valg og deltagelse.

20. Mit næste skridt — Alle · 5 min

Opsætning: Kort opsamling

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

Variation/progression: Vurder egen udvikling, undgå offentlig rangering.

4-ugers træningsplan – ét konkret pas pr. uge

Uge 1: Tryghed med bolden

Øvelser: 1, 2, 3, 4. Forslag til pas: 8 min fri dribling + 2 x 8 min rytme + 8 min vendinger + 15 min 3 mod 3 + 5 min samtale. Justér pauser, areal og intensitet efter gruppen.

Uge 2: Beslutninger og orientering

Øvelser: 5, 7, 9, 10. Forslag til pas: 8 min stop-start + 10 min porte + 10 min førsteberøringer + 10 min farvescanner + 15 min 1 mod 1. Justér pauser, areal og intensitet efter gruppen.

Uge 3: Modstander og boldmod

Øvelser: 8, 11, 12, 16. Forslag til pas: 10 min åben port + 12 min 1 mod 1 + 12 min 2 mod 2 + 10 min vending under pres. Justér pauser, areal og intensitet efter gruppen.

Uge 4: Kreativitet og kampoverførsel

Øvelser: 17, 18, 19, 20. Forslag til pas: 10 min tre zoner + 8 min mindre foretrukne fod + 20 min 3 mod 3 + 5 min spillersamtale. Justér pauser, areal og intensitet efter gruppen.

Trænerens refleksionsmodel

1. Hvem fik mange boldaktioner, og hvem var mindre aktiv?
2. Hvor mange børn turde udfordre eller prøve nyt?
3. Blev førsteberøringen bedre, når der kom pres på?
4. Hvad ændrer jeg i næste træning?

Trænerark - kopier til hvert træningspas

Hold / årgang / dato

Dagens fokus (maksimalt to punkter)

Øvelser og spilform

Aktivitet: stod børnene ofte stille?

Tegn på boldmod og kreative forsøg

Hvordan blev begge fødder inviteret i spil?

Hvad fungerede?

Hvad ændres næste gang?

Individuelt udviklingsark - ikke rangliste

Spillerens eget mål: _____

Observation	Før	Efter 4 uger
Kan jeg styre bolden under rolig bevægelse?		
Kan jeg skifte retning og bevare kontrollen?		
Orienterer jeg mig, inden jeg modtager bolden?		
Tør jeg prøve en finte i småspil?		
Hvad er jeg mest stolt af?		

Sæt selv ord på udviklingen; testen er et samtaleredskab, ikke et objektivt talentmål.

10 spørgsmål - videnstest

1. Hvad er vigtigst for boldtryghed?
2. Hvorfor træne med begge fødder?
3. Hvad giver en god progression?
4. Hvad bør U5-U7 især møde?
5. Hvad er scanning?
6. Hvad kendetegner en god førsteberøring?
7. Hvorfor bruge 1 mod 1?
8. Hvad er ideen med småspil?
9. Hvad bør en tekniktest bruges til?
10. Hvad er koordinationstræning med bold bedst som?

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

22 videolinks - Lyngby BK Trænerakademi

Boldrytmer på kegler (9 videoer)

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 (4 videoer)

1. <https://youtu.be/my-nl8qv7T8>
2. https://youtu.be/eaBLGuK_NLg
3. https://youtu.be/r02_JjjMeEU
4. <https://youtu.be/jw9joD09zJl>

Boldrytmer enkeltvis (3 videoer)

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

Koordinationsstige - løbertytmer (2 videoer)

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

Koordinationsstige med bold (1 videoer)

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

Koordinationsstige og kryds og bolle (1 videoer)

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

Koordinationsstige med sprint og afslutning (2 videoer)

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

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

Kreditering og læs videre

Original videosamling: Lyngby BK Trænerakademi – Boldtryghed (PDF)

Fodboldens 10 vigtigste færdigheder før 12 år

Timing i løb og afleveringer

INTER Football Academy

Udgave: FINTER 2026. Videoernes rettigheder tilhører deres respektive ophavspersoner. Tilgængelighed kan ændre sig.