

DBU-inspireret keepertræning for børn

Leg, mod, greb, kast og spil med fødderne. Et hurtigt ark til banekanten, så flere børn får lov til at prøve målmandsrollen.

Princip	Husk i praksis
Rotation	Lad flere børn prøve keeperrollen.
Leg og tryghed	Brug kontrollerede bolde og korte lege.
Keeper = spiller	Iddrag keeperen i afleveringer og opspil.
Ros forsøg	Værdien ligger ikke kun i redningen.

30 minutters træningspas

Varighed	Aktivitet	Trænerens fokus
6 min.	Tre farvede porte	Orientering og spil med fødderne
9 min.	Keeperen er støtte (3v1)	Pasningsvinkler og frie løsninger
15 min.	4v4/5v5 med keeperrotation	Alle med i spillet, korte intervaller



Scan QR-koden
Åbn artiklen med DBU-videoer, træningsbygger, quiz, afstemninger og flere FINTER-links.

finter.dk/dbu-fede-maalmandstraening/

Kilde: DBU: Keepertræning i børnefodbold (U8-U12). Træningsplan og ark er FINTERs egne forslag.

1 | 10 øvelser til alle børn

Brug stationer med høj aktivitet og få køer. Justér efter børnenes tryghed, boldstørrelse og erfaring.

Øvelse	Sådan gør I
1. Fang og spil videre	Grib rolig bold; kig op og rul til medspiller.
2. Tre farvede porte	Spil gennem en udpeget farve efter modtagelse.
3. Keeperen er støtte	Keeper + 2 spillere mod én rolig presser.
4. Rul og saml	Rolige flade bolde, indledningsvis uden fald.
5. Redning - to valg	Efter let redning: vælg mellem to medspillere.
6. Vinkel-dansen	Følg boldholder fra side til side før roligt skud.
7. Modige 1v1-valg	Vælg position eller gå frem uden tvungen kontakt.
8. Pasningsbingo	Point for relevant brug af keeper i opspil.
9. Kast mod kegle	Rul eller kast efter stort mål fra kort afstand.
10. Tre minutter i mål	Kort kamp og keeperrotation; børnene fortæller bagefter.

Trænerens sikkerhedstjek

- ☐ God afstand mellem stationer
- ☐ Kontrolleret boldhastighed
- ☐ Trygt underlag
- ☐ Ingen tvungne fald eller sammenstød
- ☐ Plads til pause og tilpasning

Ved fald: lær landingen sikkert med kyndig vejledning, først uden bold. Stop ved smerte eller ubehag.

2 | Printbar rotations- og observationsside

Notér helst nummer eller initialer på papir. Del ikke børnenes individuelle vurderinger offentligt.

Keeperrotation over fire træninger

Træning	Barn 1	Barn 2	Barn 3	Barn 4
Dato: _____	_____	_____	_____	_____
Dato: _____	_____	_____	_____	_____
Dato: _____	_____	_____	_____	_____
Dato: _____	_____	_____	_____	_____

Keepere som medspiller - kort kampobservation

Spilform: _____ Alder: _____ Antal minutter: _____ Banestørrelse: _____

Handling	Tæl med streger	Resultat
Afleveringer med fødderne	_____	_____
Modtagelser fra medspiller	_____	_____
Redninger eller opsamlinger	_____	_____
Modige forsøg (definér selv)	_____	_____

Handlinger pr. minut = observerede handlinger divideret med antal minutter. Der kan være overlap mellem kategorierne. Brug samme optællingsmetode næste gang.

Observation til næste træning

Hvad fungerede godt? _____

Hvem blev ikke involveret? _____

Hvad ændrer vi på banen eller reglerne? _____

3 | 4 ugers simpel keeperrytme

DBU omtaler keeperstation cirka hver tredje uge eller en sideaktivitet cirka hver anden uge. FINTERs rytme nedenfor er et muligt supplement, der integrerer keeperen i holdets øvrige spil.

Uge	Keeperaktivitet	Resten af holdet
1	Legende kort keeperstation og rotation	Småspil og kast/grib med alle
2	Keeper som ekstra afleveringsmulighed	4v4 og orientering under spil
3	Korte keeper-sideaktiviteter i grupper	Pasninger, småspil og førsteberøring
4	Kampnært spil, keeperrotation og fælles refleksion	Småspil med mange forskellige roller

3 spørgsmål til barnet

- Hvornår var det sjovt at stå på mål?
- Hvornår var det let eller svært at finde en medspiller?
- Hvad vil du gerne prøve næste gang?

5 sætninger, der hjælper

"Godt du prøvede."

"Hvad så du?"

"Hvem kunne hjælpe dig?"

"Du må gerne prøve igen."

"Hvad vil du gøre næste gang?"

Kilder og videre læring

DBU: [Keepertræning i børnefodbold \(U8-U12\)](#).

FINTER: [DBU målmandstræning - værktøjer, videoer og quiz](#).

Udgivet oktober 2026. Dette ark er udviklet af FINTER, ikke af DBU.