

FINTER 2026 | De vildeste danske overtidsmål

Printpakke til fodboldtrænere, spillere og fodboldfans

Historien, der satte Parken på den anden ende

1. april 2024: Brøndby slog FC København 2-1 i Parken. Peter Ankersen scorede for FCK, Mathias Kvistgaarden udlignede, og Sean Klaiber scorede sejrsmålet i tillægstiden. Kilde: Brøndby IF, Overtidssejr i Parken (2024).

Superligaen: registrerede mål i 90. minut og tillægstiden

Sæson	Alle mål	90+ mål	Andel
2020/21	555	48	8.6 %
2021/22	510	42	8.2 %
2022/23	528	38	7.2 %
2023/24	541	43	7.9 %
2024/25	602	39	6.5 %
2025/26	596	47	7.9 %

Bemærk: SuperStats kategoriserer også mål scoret i det 90. minut som 90+. Derfor betyder tallet ikke altid mål efter 90:00.

8 praktiske slutfaseøvelser

- Beskyt 2-1: 6 mod 6 i tre minutter.
- Jagten på 2-2: skab en god afslutning på to minutter.
- Bagerste stolpe: koordinér tre løb ved indlæg.
- Hjørnespark i 90+3: aftal roller og restforsvar.
- Pres eller fald: vælg samlet handling på fem sekunder.
- Hurtig beslutning: 4 mod 3 med 20 sekunders ur.
- Sidste bold: genvind andenbolden og afslut.
- Kampuret: spil skiftende stillinger 1-0, 1-1 og 0-1.

Fire uger med fokus på slutfasen

- Uge 1: Roller og kommunikation (øvelse 1 og 5).
- Uge 2: Offensiv ved bagudstilling (øvelse 2 og 6).
- Uge 3: Dødbolde, løb og andenbolde (øvelse 3, 4 og 7).
- Uge 4: Kampsimulation og evaluering (øvelse 8).

Refleksion efter træningen

- Hvad gjorde vi godt, da vi førte?
- Hvornår tog vi for stor risiko?
- Hvem tog ansvar ved dødbolden?

Hvilken beslutning prøver vi at forbedre i næste kamp?

Kilder: superstats.dk/maal/90 og brondby.com/nyheder/herrer/2024/april/overtidssejr-i-parken. Se hele artiklen og stem på finter.dk.