

FINTER 2026 | DATA I FODBOLD

Printpakke: 15 trænerøvelser, fireugersplan, observationsark, quiz og facit.

Data viser mønstre, men træning forbedres med kontekst, video og dialog.

1. Hurtigguide til nøgletal

xG: Estimeret scoringssandsynlighed pr. afslutning, summeret over skud.

xA: Måling af chanceværdi knyttet til afleveringer til skud.

xGOT: Måling baseret på afslutninger på mål.

PPDA: Presindikator; definition afhænger af leverandøren.

GPS: Måler udvalgte bevægelsesparametre; er ikke i sig selv skaderisikomodel.

2. Femten trænerøvelser

1. Boldberøringslaboratoriet | U6–U10

3v3 på to baner i 8 minutter. Tæl udvalgte spilleres boldaktioner; justér banestørrelse og gentag. Formål: Flere meningsfulde aktioner, ikke ranking.

2. Køfri træning | U6–U12

Sammenlign ventetid i kø med stationstræning. Mål aktiv tid hos 3-4 spillere. Formål: Bedre organisering.

3. Afslutningskort | U9–senior

Inddel feltet i zoner og markér alle skud. Diskutér afstand og pres. Formål: Bedre chancevalg.

4. Genpres på fem sekunder | U10–senior

4v4 plus mål: registrér generobringer senest 5 sekunder efter boldtab. Formål: Samlet reaktion efter boldtab.

5. Pasningsnetværk | U11–senior

Observer 10 minutters spil, tegn pile mellem spillerne, når bolden afleveres. Formål: Opdag isolerede spillere.

6. Tre scanninger | U9–U15

Småspil med observation af orientering før modtagelse. Tal om kvalitet frem for mekanisk antal. Formål: Forbedret perception.

7. Løb bag kæden | U11–senior

5v5 plus 2 jokere. Registrér timede løb, der skaber gennembrud. Formål: Timing uden bold.

8. Progressiv aflevering | U12–senior

Spil 6v6. Observer afleveringer der bryder modstanderens linje. Formål: Fremdrift med omtanke.

9. Høj generobring | U12–senior

Start spil fra målvogteren, og mål hvor ofte bolden vindes på offensiv halvdel. Formål: Organiseret højt pres.

10. Restforsvar | U13–senior

Frys spillet efter angreb og evaluér positionerne bag bolden. Formål: Balance ved boldtab.

11. Beslutningsvideo | U12–senior

Se tre korte klip med spilleren og spørg: hvilke muligheder så du? Formål: Refleksion og spilforståelse.

12. 1v1-mod | U6–U12

Tæl forsøg på at udfordre 1v1, ikke kun succes. Formål: Mod og kreativitet.

13. Omstillingsuret | U10–senior

Mål tid fra generobring til afslutning i korte spil. Formål: Timing og direkte spil.

14. Spillerens egen log | U11–senior

Spilleren skriver en god beslutning, en læring og næste fokus. Formål: Ejerskab for udvikling.

15. Mini-analyseprojekt | Alle aldre

Vælg én variabel, lav baseline, justér øvelse, sammenlign over to træninger. Formål: Datainformeret trænerarbejde.

3. Fireugersplan

Uge 1: Aktiv tid og boldberøringer. Registrér ventetid; afprøv flere små baner.

Uge 2: Skud og gode chancer. Inddel banen i zoner og sammenlign afslutninger.

Uge 3: Genpres og generobring. Mål boldgenerobringer fem sekunder efter tab.

Uge 4: Video og samtale. Brug tre klip til at beslutte næste fokus.

4. Kampens observationsark

Dato / hold	_____
Modstander / niveau	_____
Antal skud	_____
Skud på mål	_____
Mål	_____
Sum xG (hvis tilgængelig)	_____
Genpres: gode situationer	_____
Tegn på god spilforståelse	_____
Næste træningsfokus	_____

5. Uge-evaluering og børneperspektiv

- Fik alle mulighed for at deltage? _____
- Blev ventetiden kortere? _____
- Hvilke beslutninger blev bedre? _____
- Hvad fortæller spillerne selv? _____
- Hvad justerer vi næste gang? _____

6. Quiz: 10 spørgsmål

1. Hvad betyder xG?

A: Expected Goals | B: Extra Goal | C: Expected Games

2. Hvad viser et heatmap typisk?

A: Spillernes temperatur | B: Aktivitet fordelt på banen | C: Spillernes alder

3. Hvad er xA?

A: Forventede assists | B: Ekstra afleveringer | C: Spilminutter

4. Hvad er en vigtig ulempe ved isoleret boldbesiddelse?

A: Det er altid præcist | B: Det siger ikke i sig selv noget om chancekvalitet | C: Det måles ikke

5. Hvad måler PPDA typisk?

A: Presintensitet ud fra en model | B: Antal mål | C: Søvn

6. Hvad skal man sammenligne xG med?

A: Kun spillernes løn | B: Andre relevante kampdata og kontekst | C: Kun tilskuertal

7. Hvad kan en børnetræner måle?

A: Træningsdeltagelse og aktivitet | B: Kun xGOT | C: Kun transferpris

8. Hvad er en høj generobring?

A: En bold vundet højt på banen | B: Et højt udspark | C: Et mål på hovedstød

9. Kan GPS alene bestemme skaderisiko?

A: Ja | B: Nej | C: Kun om vinteren

10. Hvordan bruges data bedst?

A: Uden video | B: Sammen med video og fodboldforståelse | C: Til automatisk at rangere børn

7. Facit

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

8. Registrer skudzoner

Tegn banen og markér, hvor afslutninger blev taget. Skriv antallet i hver zone:

Venstre i feltet: _____

Centralt i feltet: _____

Højre i feltet: _____

Uden for feltet: _____

9. Videre læsning og metode

De konkrete kamp- og xG-eksempler i artiklen er illustrative. Brug samme model og datakilde ved sammenligning. Undgå at rangordne børn alene ud fra tal.

Timing i løb og afleveringer: <https://finter.dk/hvordan-timing-i-loeb-og-afleveringer-skaber-gennembrud-i-spillet/>

Ingen køer til træning: <https://finter.dk/ingen-koeer-til-traening/>

Småspil: <https://finter.dk/smaa-spil/>

Fodboldens 10 vigtigste færdigheder før 12 år: <https://finter.dk/fodboldens-10-vigtigste-faerdigheder-foer-12-aar/>

INTER Football Academy: <https://finter.dk/11690-2/>

Hudl StatsBomb (metoder): <https://www.hudl.com/products/statsbomb/faq>

Hovedartikel: <https://finter.dk/data-i-fodbold-hvordan-analyser-aendrer-spillet-fra-champions-league-til-boernefodbold/>