

FINTER.DK / GRATIS TRÆNERPAKKE / 2026

KEVIN DE BRUYNE

PLAYMAKER-AKADEMI

12 gennearbejdede øvelser | 4 stationer | 60 minutters træningspas | 4-ugers challenge | observationsskema | videoanalyseskema

SE

FORSTÅ

BESLUT

UDFØR

EVALUÉR

FORMÅL: Skab en klogere midtbanespiller

Kevin De Bruyne er kendt for hurtig orientering, tidlige gennembrudsafleveringer, gode bevægelser og fremragende timing. Disse øvelser er inspireret af principperne i hans spillestil. Det er ikke et påstået officielt De Bruyne-træningsprogram.

Tre spilleregler for en god træning

1. Børn skal træne med mange boldberøringer og få køer.
2. Spilleren skal have flere mulige løsninger - ellers lærer man kun en fast bevægelse.
3. Spørg efter forsøget: Hvad så du? Hvorfor valgte du netop den aflevering?

Brug denne printpakke sammen med artiklen

Læs den opdaterede spillerhistorie, statistik, videoer og afstemninger på FINTERs Kevin De Bruyne-side. Til 10 fælles afstemninger og 12 interaktive quizspørgsmål kræves shortcode-pluginet, som indsættes særskilt i WordPress.

FINTER: SPIL MED HOVEDET OPPE - MEN LAD ALLE FÅ LOV AT PRØVE.

ØVELSER 1-4: INFORMATION OG FØRSTE BERØRING

1. Farvescanning før aflevering

Opsætning: 2 spillere, 1 bold, 3 farvede kegler bag modtageren; 8 × 8 m.

Sådan: A viser eller siger en farve netop før pasningen. B kigger over skulderen, nævner farven, modtager med åben krop og spiller retur.

Dosering: 3 × 90 sekunder.

Progression: Spil videre til en port i den kaldte farve.

Fokus: Information før førsteberøring.

2. Førsteberøring ud af pres

Opsætning: 3 spillere, 4 kegler, 10 × 12 m.

Sådan: A afleverer til B, mens C presser fra én side. B skal med førsteberøringen flytte bolden væk fra C og spille til A eller en fri port.

Dosering: 4 × 2 minutter, byt roller.

Progression: Gør presset aktivt.

Fokus: Kropsstilling og retning.

3. Pasning gennem to porte

Opsætning: 3 spillere, 2 porte af kegler, 12 × 15 m.

Sådan: Angriberen starter i forskellig retning. Playmakeren vælger den port, der passer til løbet, og spiller bolden foran medspilleren.

Dosering: 12 gentagelser pr. spiller.

Progression: En forsvarer lukker én af portene.

Fokus: Timing frem for bare præcision.

4. Diagonal aflevering i halvrummet

Opsætning: 4 spillere, kegler, 20 × 25 m.

Sådan: En central spiller modtager og vender mod højre halvrum; en kantspiller starter diagonalt ind bag en markør. Spil bolden i fart, ikke direkte på fødderne.

Dosering: 3 × 4 minutter.

Progression: En forsvarer læser løbet.

Fokus: Timing, fart og vinkel.

ØVELSER 5-8: TIMING OG AFLEVERING

5. Vend spillet på tre afleveringer

Opsætning: 5 spillere, 2 brede zoner, 25 × 20 m.

Sådan: Holdet skal flytte bolden fra den ene side til den anden på højst tre afleveringer.

Dosering: 3 × 3 minutter.

Progression: Tilføj 2 forsvarere.

Fokus: Opdage svag side og vægte den lange pasning.

6. Tidligt indlæg med løbetiming

Opsætning: 4-6 spillere, 1 mål, bolde, 25 × 25 m.

Sådan: Playmakeren får bolden i højre halvrum; angriber og modsatte kant løber i hvert sit spor. Aflever før forsvarslinjen står klar.

Dosering: 4 × 4 minutter.

Progression: 1 forsvarer og 1 returløbende midtbanespiller.

Fokus: Se løbet og vælge modtager.

7. 3v2: spil, dribl eller vend?

Opsætning: 5 spillere, 2 små mål, 18 × 22 m.

Sådan: 3 angribere angriber 2 forsvarere. Målet tæller dobbelt efter en aflevering, der bryder forsvarernes linje – men boldtab giver forsvarerne mulighed for kontring.

Dosering: 6 runder à 90 sekunder.

Progression: Skift overtallets placering.

Fokus: Beslutninger, ikke mekanisk pasning.

8. 4v2-rondo med bagud/forud-valg

Opsætning: 6 spillere, firkant 12 × 12 m.

Sådan: 4 i boldbesiddelse mod 2; vælg hurtigt mellem sikker støttepasning og spil gennem en ledig korridor.

Dosering: 4 × 3 minutter.

Progression: Maks. 2 berøringer, når det giver mening.

Fokus: At opdage pres før pasning.

ØVELSER 9-12: VALG OG OVERFØRSEL

9. Aflever på den fjerneste fod

Opsætning: 2-4 spillere, 1 bold, 10 × 15 m.

Sådan: Modtageren stiller sig sidevendt; afsenderen skal lægge bolden til den fod, der vender væk fra pres.

Dosering: 3 × 20 afleveringer med fodskifte.

Progression: Skyggepres og to berøringer.

Fokus: Afleveringskvalitet måles også hos modtageren.

10. Skud efter orientering

Opsætning: 3-5 spillere, 1 mål, farvede porte, 20 × 20 m.

Sådan: Modtageren skal scanne en farve, vende gennem den angivne port og afslutte på højst 3 berøringer.

Dosering: 4 × 3 minutter.

Progression: En forsvarer presser bagfra.

Fokus: Beslutning før afslutning.

11. 4v4 + 2 jokere i tre zoner

Opsætning: 10 spillere, 2 små mål, 25 × 30 m opdelt i tre zoner.

Sådan: Jokere spiller med boldholderen. Et mål tæller dobbelt, hvis holdet flytter bolden gennem midterzonen via en velvalgt afleveringsvinkel.

Dosering: 3 × 6 minutter.

Progression: Frie positioner.

Fokus: Find den frie spiller under pres.

12. 6v6: playmaker med valgfrihed

Opsætning: 12 spillere, 2 mål, ca. 35 × 45 m.

Sådan: To hold spiller frit. Først får et mål bonus for et gennembrud gennem halvrummet; senere fjernes bonusreglen.

Dosering: 2 × 8 minutter.

Progression: Lad spillerne selv forklare, hvornår en tidlig stikning var en god idé.

Fokus: Overførsel fra øvelse til kamp.

4 STATIONER: PRINT OG BRUG DIREKTE PÅ BANEN

12-16 spillere i fire grupper. Skift hvert 8. minut og brug cirka 1 minut til rotation mellem stationerne. Afslut med 10-15 minutters frit småspil, hvor børnene selv vælger løsninger.

A - SCANNING

Øvelse 1 og 2: kig over skulderen, modtag sidevendt.

Coach: Råb ikke bare SCAN: giv spilleren et visuelt signal.

B - STIKNING

Øvelse 3 og 4: spil foran en medspillers løb.

Coach: Afleveringen kommer, når løbet åbner rummet.

C - SPILVENDING

Øvelse 5 og 9: flyt bolden til fri side.

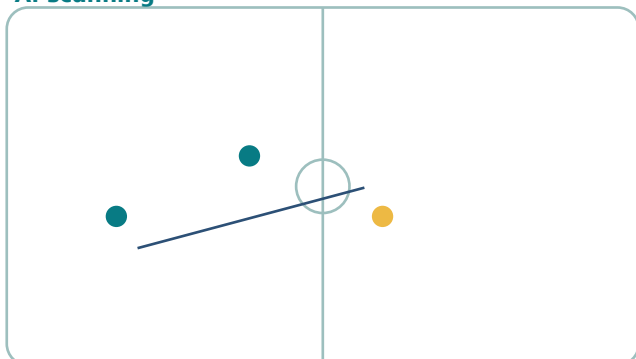
Coach: Pasningens vægt skal passe til modtagerens næste handling.

D - SPILVALG

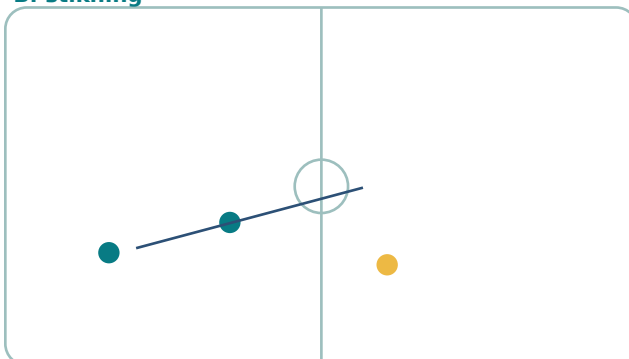
Øvelse 7 og 8: overtal og valg mellem sikre/risikable pasninger.

Coach: Beløn gode begrundelser, ikke kun vellykkede udførelser.

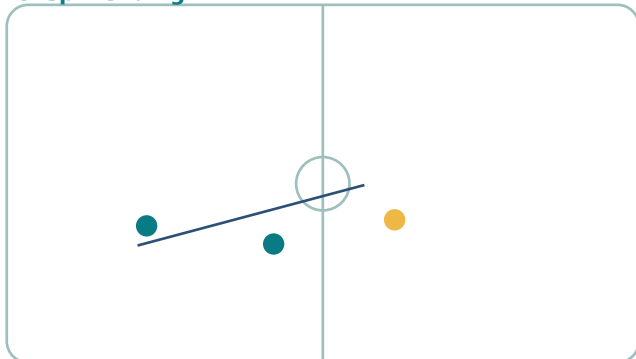
A: scanning



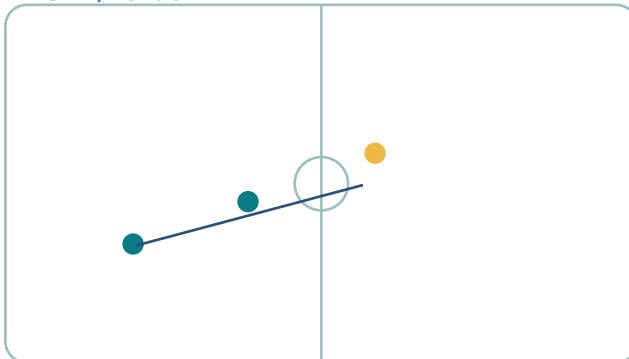
B: stikning



C: spilvending



D: 3v2 / rondo



Diagrammer er enkle opsætningsskitser, ikke målestokstegninger. Tilpas afstand og banestørrelse til spillerne.

60-MINUTTERS PLAYMAKER-PAS

MIN	ØVELSE / ORGANISERING	KIG EFTER
0-10	Scanningsopvarmning (1)	Se før bolden kommer
10-20	Førsteberøring og fjerneste fod (2 + 9)	Kropsstilling, fodvalg
20-32	Stikning gennem porte / halvrum (3 + 4)	Aflever i løbebane
32-44	3v2 eller 4v2 (7 + 8)	Læse pres og vælg risiko
44-55	4v4 + jokere (11)	Flytte bold under pres
55-60	Fri kamp, to spørgsmål	Hvad så du? Hvad lærte du?

4-UGERS CHALLENGE - VÆLG ÉN VANE AD GANGEN

UGE 1 - SCANNING

Jeg orienterer mig før jeg modtager og nævner, hvad jeg så.

Spillerens note: _____

UGE 2 - FØRSTE BERØRING

Min førsteberøring hjælper den næste handling.

Spillerens note: _____

UGE 3 - PASNINGENS TIMING

Jeg prøver at spille foran medspillerens løb.

Spillerens note: _____

UGE 4 - VALG UNDER PRES

Jeg kan forklare, hvornår jeg skal spille frem, vende eller bevare bolden.

Spillerens note: _____

ALDERSGUIDE

U6-U9: leg, farver, få instruktioner og mange berøringer. U10-U12: sidestillet krop, pasningsvinkler og to valg. U13-U15: halvrum, gennembrud og småspil. U16+: kampvideo, individuel udvikling og belastningstilpasning.

SPILLEROBSERVATION - PRINT ET ARK PR. SPILLER

Spiller: _____ Dato: _____

Årgang / hold: _____ Træner: _____

- ☐ Orienterer sig før modtagelse
- ☐ Står sidevendt og kan se flere muligheder
- ☐ Bruger førsteberøringen frem mod fri plads
- ☐ Afleverer foran en medspillers løb
- ☐ Kan spille med begge fødder efter behov
- ☐ Skelner mellem sikker pasning og stikning
- ☐ Skaber en ny vinkel efter afleveringen
- ☐ Reagerer aktivt efter boldtab

Min styrke i dag:

Et valg, jeg ville prøve igen:

Én konkret forbedring til næste gang:

Sådan vil træneren hjælpe:

Tip: Bed spilleren først beskrive sin egen oplevelse. Brug observationsarket som støtte til læring, ikke til at rangordne børn.

VIDEOANALYSE: STOP BILLEDET FØR AFLEVERINGEN

Se et kort kampklip. Stop inden den afgørende De Bruyne-aflevering. Brug disse spørgsmål sammen med spillerne.

1. Hvem har bolden, og hvor er presset?

2. Hvilke løb sker foran boldholderen?

3. Hvor er næste frie rum?

4. Hvordan står playmakeren med kroppen?

5. Hvilken aflevering ville du vælge - og hvorfor?

6. Hvad skete der, og hvad kunne være et andet godt valg?

3 sikre videoindgange

Premier League: alle 119 assists

<https://www.youtube.com/watch?v=7NYeVMwcSmA>

Manchester City: De Bruyne i afslutningstræning

https://www.youtube.com/watch?v=wxW_zRx5T70

Napoli: præsentationsinterview (CalcioNapoli24)

<https://www.youtube.com/watch?v=ejmurQqO4fg>

VIDEN OG KILDER

Premier League - officiel karrierestatistik: www.premierleague.com/players/4288/player/stats

SSC Napoli - meddelelse om transfer, 13. juni 2025: sscnapoli.it/sscn-ufficiale-lingaggio-di-de-bruyne/

Manchester City - spillerhistorie: www.mancity.com/mancitylegends/kevin-de-bruyne

FINTER: pasningsguide, scanning, Football IQ og selvtræning: finter.dk

FINTER.DK - Brug nysgerrighed, tid, rum og gode beslutninger som udgangspunkt for spillerudvikling.

PRINTBAR PLAYMAKER-QUIZ - 12 SPØRGSMÅL

Sæt ét kryds pr. spørgsmål. Brug svararket på sidste side til at lære af forklaringerne.

1. Hvad gør en playmaker før bolden kommer?

A: Springer B: Scanner C: Skyder D: Venter

2. Hvor ligger halvrummet?

A: Udenfor banen B: Mellem centrum og sidelinje C: Bag mål D: På midtercirklen

3. Hvad gør en god førsteberøring?

A: Gør næste handling lettere B: Stopper altid bolden C: Sender bolden bagud D: Sker kun med højre fod

4. Hvad er vigtigst ved en stikning?

A: Maksimal kraft B: Timing og løb C: Høj bold D: Kun yderside

5. Hvornår giver det mening at spille sikkert?

A: Aldrig B: Når gennembrud er lukket C: Kun ved føring D: Kun som back

6. Hvad er xA?

A: Dine mål B: Forventede assists C: Antal driblinger D: Antal meter

7. Hvad bør du gøre efter en aflevering?

A: Stå stille B: Skabe en ny vinkel C: Gå ud D: Stoppe med at kigge

8. Når to presser dig, hvad kan være sket?

A: Ingen er fri B: En anden spiller er fri C: Kampen er slut D: Du skal altid skyde

9. Hvor mange PL-assists har De Bruyne ifølge Premier League?

A: 50 B: 87 C: 119 D: 162

10. Hvilken klub skiftede han til i 2025?

A: Napoli B: Ajax C: Bayern D: Barcelona

11. Hvornår vandt han Champions League med City?

A: 2017 B: 2020 C: 2023 D: 2025

12. Hvad er FINTERs læringsmodel?

A: Løb-spark B: Se-forstå-beslut-udfør-evaluér C: Dribl-altid D: Undgå-fejl

Din score: ____ / 12 En ting jeg lærte: _____

QUIZFACIT OG TRÆNERSPØRGSMÅL

1. B - Scanning giver information om rum og pres.
2. B - Halvrummet ligger mellem midterkorridoren og sidelinjen.
3. A - Førsteberøringen bør åbne næste valg.
4. B - Timing og medspillerens løbebane er afgørende.
5. B - Når fremadrettet løsning er lukket, kan kontrol være bedst.
6. B - xA estimerer kvaliteten af skabte målchancer.
7. B - Efter aflevering skabes nye vinkler og støttemuligheder.
8. B - Presset kan frigive en medspiller andetsteds.
9. C - Premier Leagues spillerprofil angiver 119.
10. A - Napoli fra 1. juli 2025.
11. C - Manchester City vandt Champions League i 2023.
12. B - Se, forstå, beslut, udfør og evaluér.

Trænerens evaluering

Hvilke tre handlinger gjorde spillerne bedre til at skabe plads?

Hvordan skabte øvelserne reelle valgmuligheder?

Hvilket trænerindgreb hjalp - og hvad blev for meget?

Hvad skal tilpasses i næste træningspas?

FINTER.DK - En god playmaker gør andre bedre.