FINTER · FODBOLDSTØVLER 2026

Praktisk trænerpakke fra U5 til senior: underlag, pasform, øvelser, refleksion og printark.

Hvilken sål til hvilket underlag?

AG: moderne kunstgræs (kontrollér anlæg og producent). FG: fast naturgræs. SG: blødt/vådt naturgræs, hvor det er tilladt. TF: kort kunstgræs og hårde syntetiske baner. IN: indendørs halgulve. MG: afhænger af model.

Pasform – 7 punkter

1. Spillestrømper på. 2. Prøv begge fødder. 3. Stabil hæl. 4. Tæer må ikke støde mod fronten. 5. Ingen smertefulde trykpunkter. 6. Kort stop-og-vend-test. 7. Genkontrollér ved vækst og øget træning.

Fem trænerprincipper

Underlag før brand. Komfort før pris. Børn må ikke vokse ind i alt for store støvler. Test i bevægelse. Følg banens regler.

1. Farvejagt · U5–U7

Bane: 10×12 m. Sådan: Spillerne dribler rundt og finder farvede kegler. Træneren råber en farve. Fokus: Stop bolden kontrolleret, kig op og skift retning.

2. Fang halen · U5–U7

Bane: 12×12 m. Sådan: Hver spiller har en overtrækstrøje som hale og en bold. Fang haler uden at miste egen bold. Fokus: Små berøringer og hensyn til andre.

3. Grøn-gul-rød · U5–U7

Bane: 12×15 m. Sådan: Grøn = dribl, gul = små berøringer, rød = stop med sålen. Fokus: Balance, start og stop.

4. Ø-bolde · U5–U7

Bane: 15×15 m. Sådan: Dribl mellem kegleøer og løs en enkel boldopgave ved hver ø. Fokus: Mange boldberøringer og leg.

5. Portjagt 1v1 · U8–U12

Bane: 20×15 m. Sådan: Angriberen scorer ved at drible gennem en af to porte; forsvareren forsøger at lukke retningen. Fokus: Temposkift og beslutning.

6. Vending og flugt · U8–U12

Bane: 15×15 m. Sådan: Modtag med ryggen til, vend væk fra pres og dribl ind i en målzone. Fokus: Sål, inderside, scanning.

7. Pas og flyt · U8–U12

Bane: 20×15 m. Sådan: Tre spillere passer og flytter sig til en ny vinkel efter afleveringen. Fokus: Præcise berøringer og fodstilling.

8. Skud efter finte · U8–U12

Bane: 20×20 m. Sådan: Finte ved en aktiv forsvarer, accelerér og afslut. Byt roller. Fokus: Retningsskift og skud.

9. Førsteberøring ud af pres · U8–U12

Bane: 18×18 m. Sådan: Modtag en pasning, vælg en fri port, og før første berøring i den retning. Fokus: Orientering før modtagelse.

10. 3v3 med to mål · U8–U12

Bane: 25×20 m. Sådan: Småspil med almindelige regler og korte runder. Fokus: Mange beslutninger i spil.

11. Pres og frigørelse · U13–U18

Bane: 25×20 m. Sådan: 4v2 rondo. To berøringer som start; tilpas frit efter niveau. Fokus: Ro og spillevinkler.

12. 3v2 gennembrud · U13–U18

Bane: 30×25 m. Sådan: Tre angribere forsøger at passere to forsvarere og afslutte. Fokus: Overtal og timing.

13. Løb i bagrum · U13–U18

Bane: 35×25 m. Sådan: Pasningskombination efterfulgt af dybdeløb og aflevering ind i løbebanen. Fokus: Førsteberøring og acceleration.

14. Genpres på fem sekunder · U13–U18

Bane: 30×25 m. Sådan: Ved boldtab forsøger holdet hurtigt at genvinde, ellers falder de i form. Fokus: Opbremsning og retningsskift.

15. 1v1 med vendepunkt · U13–U18

Bane: 20×15 m. Sådan: Angriber møder forsvarer, skal vende ved pres og udfordre en ny port. Fokus: Fodfæste og kontrol.

16. Positionsspil 5v5+2 · Senior

Bane: 35×25 m. Sådan: To jokere hjælper boldholdet; point for progression gennem zoner. Fokus: Vinkler, timing og modtagelse.

17. Kontra og returløb · Senior

Bane: 45×35 m. Sådan: 4v3 omstilling mod mål; ved afslutning igangsættes ny bold modsat vej. Fokus: Accelerere og bremse sikkert.

18. Afslutning under pres · Senior

Bane: 30×25 m. Sådan: Modtagelse under pres, vending og afslutning før forsvarer lukker. Fokus: Stabil fod og præcision.

19. Støvletest – stop og vend · Alle aldre

Bane: 15×15 m. Sådan: Lav 4 korte retningsskift og to opbremsninger i moderat fart på relevant underlag. Fokus: Vurder komfort, stabilitet og tryk; ikke et hastighedsræs.

20. Støvletest – pas og modtag · Alle aldre

Bane: 12×12 m. Sådan: To spillere passer 20 bolde og sammenligner boldkontakt og komfort. Fokus: Støvlen må ikke klemme eller glide.

21. Støvletest – småspil · Alle aldre

Bane: 25×20 m. Sådan: Spil 3v3 i 5 minutter; efterfølgende spørges til komfort og fodfæste. Fokus: Den samlede oplevelse er vigtigere end reklamen.

22. Vedligeholdelsesværksted · Alle aldre

Bane: Uden bane. Sådan: Børst jord af, luft støvlerne og kontrollér knopper og syninger. Fokus: Lær udstyrsansvar og genbrug.

23. Blind logo-test · Alle aldre

Bane: 20×15 m. Sådan: Dæk mærkerne til, og afprøv to korrekt tilpassede par i samme type bane. Fokus: Reflektér over pasform frem for brand.

24. Fodtøjs-quiz på banen · Alle aldre

Bane: 15×15 m. Sådan: Placer FG/AG/TF/IN-kort i hjørner; træneren nævner et underlag, og spillerne vælger. Fokus: Lær forskellen på såltyper.

Fireugers træningsplan

Uge 1: pasform, dribling og kontrol. Uge 2: stop og vendinger. Uge 3: 1v1 og småspil. Uge 4: kamprelevant retest og spillerfeedback.

Spillerens komfortlog

Dato: _____ Underlag: _____ Støvletype: _____ Komfort 1–5: ____ Trykpunkter: _____ Greb ved vending 1–5: ____ Næste handling: _____

Miniquiz – 10 spørgsmål

1. Hvad betyder AG? 2. Hvad betyder FG? 3. Hvad betyder SG? 4. Hvad betyder TF? 5. Hvad betyder IN? 6. Hvad bør du tjekke før kunstgræs? 7. Skal børnestøvler købes meget store? 8. Er en dyr støvle altid bedst? 9. Skal en støvle gøre ondt i starten? 10. Hvad gør du ved skadede knopper?

Facit

1 Artificial Ground. 2 Firm Ground. 3 Soft Ground. 4 Turf. 5 Indoor. 6 Banens og producentens regler. 7 Nej. 8 Nej. 9 Nej. 10 Udskift eller få kvalificeret vurdering; spil ikke med farlig sål.

Kilder

DBU: https://www.dbu.dk/media/17011/dbu-kunstgraesbaner-skader.pdf | The FA: https://www.thefa.com/-/media/cfa/surreyfa/files/about/meadowbank/meadowbank-user-info-pack.ashx

Læs videre

https://finter.dk/driblinger-i-fodbold/ | https://finter.dk/finter/ | https://finter.dk/opvarmning/