FINTER 2026 | FODBOWLING

24 øvelser fra børnehave til senior • spilregler • trænerplan • scoreark • QR-kode

Fodbowling: spark en bold mod kegler. Brug aktiviteten til at udvikle sigte, afmålt kraft, sparketeknik og fællesskab. Dette er FINTERs forslag, ikke et officielt regelsæt.

Start på 2 minutter

Brug 6–10 bløde kegler, bolde, tydelig skudlinje og 2–4 små baner. Et forsøg = ét spark; væltede kegler giver et point hver. Aftal antal runder på forhånd. Afpas distance og bold til spillernes alder og behov.

Sikkerhed: ingen står bag keglerne, og der sparkes først, når banen er fri. Undgå hårde bolde tæt på ansigter og glatte gulve.

1. Vælt fem kegler (3–6)

Opsætning: 5 kegler, 2–3 m. Sådan: Spark en blød bold mod fem kegler. Stil dem op igen sammen.

Let: Rul bolden med hænderne.. Svær: Spark fra længere afstand.. Fokus: Glæde og retningssans.

2. Farvebowling (3–6)

Opsætning: Kegler i 3 farver. Sådan: Træneren siger en farve; barnet forsøger at ramme den.

Let: Stil farverne tæt sammen.. Svær: To farver i bestemt rækkefølge.. Fokus: Farver og fokus.

3. Dyrebowling (3–6)

Opsætning: 5 kegler, 1 bold. Sådan: Bevæg jer som et dyr frem til linjen; spark mod keglerne.

Let: Gå roligt til linjen.. Svær: Børnene vælger nye dyrebevægelser.. Fokus: Motorik og fantasi.

4. Makkerstrike (3–6)

Opsætning: 2 børn og 6 kegler. Sådan: Skift til at sparke; giv hinanden ros for forsøg.

Let: Begge står tæt på.. Svær: Lav fælles mål på 8 væltede kegler.. Fokus: Turtagning.

5. Indersidens præcision (U7–U9)

Opsætning: 6 kegler, 3–5 m. Sådan: Ram kegler med indersiden; 5 forsøg pr. spiller.

Let: Kortere afstand.. Svær: Smalt målområde.. Fokus: Støttefod og roligt træf.

6. Venstre–højre (U7–U9)

Opsætning: 8 kegler. Sådan: Skift ben efter hvert spark; notér ramte kegler.

Let: Vælg favoritben først.. Svær: Kun mindre dominante ben.. Fokus: Begge bens kontrol.

7. Kegleøer (U7–U9)

Opsætning: 3 grupper á 3 kegler. Sådan: Vælg hvilken ø du sigter efter; hvert mål giver 1 point.

Let: Større øer.. Svær: Mindsk øernes bredde.. Fokus: Valg og retning.

8. Slalombowling (U7–U9)

Opsætning: 4 slalomkegler + 6 mål. Sådan: Dribl rundt om slalomkegler og afslut mod målet.

Let: Færre slalomkegler.. Svær: Afslut lige efter sidste berøring.. Fokus: Dribling til afslutning.

9. Makkeraflevering og skud (U7–U9)

Opsætning: Par, 6 kegler. Sådan: Modtag en kort aflevering, stop bolden og spark.

Let: Bolden ligger stille.. Svær: Afslut i anden berøring.. Fokus: Førsteberøring.

10. Holdbowling (U7–U9)

Opsætning: 2 baner á 8 kegler. Sådan: To hold spiller samtidig for at undgå kø; tæl fælles point.

Let: Samarbejd uden konkurrence.. Svær: Fem spark og byt bane.. Fokus: Samarbejde.

11. Førstegangsstrike (U10–U12)

Opsætning: 10 kegler, makker. Sådan: Makker spiller en flad bold; afslut direkte mod keglerne.

Let: Tillad kontrol først.. Svær: Aflevering kommer fra siden.. Fokus: Timing.

12. Smalt vindue (U10–U12)

Opsætning: 2 porte + kegler. Sådan: Spark gennem en port, så bolden rammer keglerne bagved.

Let: Bredere port.. Svær: Skift afstand eller vinkel.. Fokus: Præcis pasningslinje.

13. Taktisk keglevalg (U10–U12)

Opsætning: Kegler med point 1–3. Sådan: Spilleren vælger et mål med ønsket risiko og pointtal.

Let: Store pointmål.. Svær: Få 10 sekunder til beslutning.. Fokus: Beslutningstagning.

14. Matematikbowling (U10–U12)

Opsætning: 10 kegler, pointark. Sådan: Beregn ramte kegler over 4 runder; sammenlign gennemsnit.

Let: Tæl samlet antal.. Svær: Beregn procent ramt af mulige kegler.. Fokus: Regning og præcision.

15. Pres fra skygge (U10–U12)

Opsætning: Par og 8 kegler. Sådan: Forsvarer løber ved siden af uden kontakt; skytte afslutter.

Let: Ingen pres.. Svær: Forsvarer må blokere sikkert bag en linje.. Fokus: Ro under pres.

16. Vinkelskud (U10–U12)

Opsætning: 3 skudpositioner. Sådan: Spark fra venstre, midten og højre mod samme kegleformation.

Let: Flyt positioner tættere på.. Svær: Udfør på tid.. Fokus: Kropsstilling.

17. Første touch væk fra pres (U13–U15)

Opsætning: Aflevering + 10 kegler. Sådan: Modtag fra side, læg bolden fri og afslut med næste touch.

Let: Start med stationær bold.. Svær: Marker en aktiv preszone.. Fokus: Åben kropsstilling.

18. Kombination og strike (U13–U15)

Opsætning: Trekant med 3 spillere. Sådan: To pasninger og en afslutning på kegler; byt roller.

Let: Kun én pasning.. Svær: Maks to berøringer pr. spiller.. Fokus: Kombinationsspil.

19. Svag-fod challenge (U13–U15)

Opsætning: 10 kegler og scoreark. Sådan: 10 spark med mindre dominante fod; forsøg at slå egen score.

Let: Kort afstand.. Svær: Afslut efter dribling.. Fokus: Alsidighed.

20. Scanning før skud (U13–U15)

Opsætning: Farvekegler + træner. Sådan: Træner viser farve lige inden afslutning; sigt mod den bane.

Let: Vis farve tidligere.. Svær: Vis signal efter modtagelse.. Fokus: Orientering.

21. Omstillingsbowling (U16+)

Opsætning: 6–10 kegler, startzone. Sådan: Sprint 5 meter, modtag aflevering og afslut kontrolleret.

Let: Gå frem til bolden.. Svær: To serier med kort pause.. Fokus: Afslutning efter løb.

22. Pasningsvinkler (U16+)

Opsætning: Keglegrupper i to vinkler. Sådan: Vælg retning ud fra medspillers placering og afslut.

Let: Fast målkegle.. Svær: Skift målet umiddelbart før spark.. Fokus: Spilintelligens.

23. Point under tidspres (U16+)

Opsætning: 10 kegler, timer. Sådan: Lav 6 forsøg på 60 sekunder; fokus på kvalitet og sikkerhed.

Let: Længere tid.. Svær: Point for bestemt målzone.. Fokus: Kontrollerede beslutninger.

24. Inkluderende fællesstrike (Alle)

Opsætning: 6 bløde kegler, forskellige bolde. Sådan: Vælg selv spark, rulning eller siddende aflevering; nå et fælles holdmål.

Let: Kort afstand og stor bold.. Svær: Flere forskellige vinkler.. Fokus: Deltagelse og fællesskab.

Fire ugers progression

Uge 1: Leg, regler, korte afstande og succesoplevelser.

Uge 2: Inderside, støttefod, modtagelse og begge ben.

Uge 3: Bevægelse før skud, vinkler, scanning og beslutninger.

Uge 4: Holdturnering, selvvalgte sværhedsgrader og refleksion.

Printbart scoreark

Spiller/hold	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	I alt
_____	____	____	____	____	____
_____	____	____	____	____	____
_____	____	____	____	____	____
_____	____	____	____	____	____
_____	____	____	____	____	____
_____	____	____	____	____	____
_____	____	____	____	____	____

Observation & refleksion

Ser spilleren på målet før spark? Bruger spilleren begge fødder? Justerer spilleren afstanden? Får alle mange forsøg? Er der plads til alternative løsninger?

Miniquiz med facit

Spørgsmål: Hvad giver point? Svar: Væltede kegler.

Spørgsmål: Hvad gør øvelsen lettere? Svar: Kortere afstand eller flere kegler.

Spørgsmål: Hvorfor bruge flere baner? Svar: Mindre ventetid og flere boldaktioner.

Spørgsmål: Hvad kan man justere ud over kraft? Svar: Retning, fodstilling og kontaktpunkt.

Spørgsmål: Hvem må deltage? Svar: Alle, med egnede tilpasninger.

Kilder og mere inspiration

Sydansk Universitet: Football for the Heart-manual (football bowling, s. 26): https://www.sdu.dk/-/media/files/om_sdu/institutter/iob/forskningsenheder/shs/fodbold+for+hjertet/football-for-the-heart-manual.pdf

Fodbold i skolen, SFO og børnehaven: https://finter.dk/fodbold-i-skolen-sfoen-og-i-boernehaven-forside/

Fodbold Cornhole / SPOTKICK: https://finter.dk/%E2%9A%BD-fodbold-cornhole-den-ultimative-guide-til-soccer-cornhole-og-spotkick-regler-point-oevelser-boern-traening-og-videoer/

Træning med den mindre dominante fod: https://finter.dk/%F0%9F%A6%B6%F0%9F%94%A5-svag-fod-i-fodbold-30-oevelser-interaktiv-weak-foot-test-personlig-traening-21-dages-challenge-pasninger-foersteberoering-driblinger-og-afslutninger-finter-d/

Undgå køer i børnefodbold: https://finter.dk/%E2%9A%BD-undgaa-koeer-i-boernefodbold-den-ultimative-guide-til-stations-traening-smaaspil-og-flere-boldberoeringer/

Opvarmning med bold: https://finter.dk/%E2%9A%BD-opvarmning-med-bold-i-fodbold-8-effektive-oevelser-til-boern-og-unge-guide-med-teknik-spil-og-video/

Scan QR-koden for FINTERs fodbowlingartikel