

FINTER FOOTVOLLEY MAX

Traenerpakke med regler, teknik, 15 øvelser, 30-minutters træningspas, 7-dages challenge og print-checkliste

Footvolley kort fortalt

Et netspil inspireret af fodbold og beachvolley. I organiseret footvolley spilles typisk 2 mod 2 på sand. Hænder og arme bruges ikke, og et hold har normalt højst tre beroeringer.

Saadan bruger du pakken

Brug materialet som inspiration til fodboldtræning, selvtræning eller en footvolley-station. Begynder- og boernevarianterne er FINTERs tilpassede træningsformer og er ikke officielle turneringsregler.

1. Grundregler

- Normalt 2 mod 2.
- Bolden skal over nettet og lande på modstanderens banehalvdel.
- Hænder og arme må ikke bruges.
- Et hold har normalt højst tre beroeringer.
- Samme spiller må normalt ikke beroere bolden to gange i træk.
- Serven udfoeres med foden.
- Point gives, naar modstanderen ikke returnerer bolden lovligt.
- Turneringer kan have forskellige regler for sæt, point, bane og netthøjde.

Regeltip: Kontroller altid det konkrete turneringsreglement, hvis I spiller officiel konkurrence.

2. Teknikfokus

Teknik	Fokus	Traenercue
Førsteberøring	Kontrol og spilbar bold	Bloed berøring - skab tid til makkeren
Laar	Daempning og retning	Moed bolden - slaa ikke til den
Bryst	Kropskontrol	Kom under boldens bane
Fodaflevering	Praecision og passende højde	Spil til makkerens arbejdsrum
Timing	Placering før berøring	Flyt fødderne tidligt
Samarbejde	Kommunikation og tre berøring	Kald - modtag - byg - send over

3. 15 øvelser - fra begynder til kamp

Begynder 1-5

- Jongler med foedder og laar - jagt en personlig rekord.
- Laar til makker - 10 kontrollerede afleveringer.
- Fod over lav snor - fokus paa kontrol frem for kraft.
- 1 mod 1 paa lille bane med et tilladt opspring.
- Tre sammen: modtag, aflever, send bolden over nettet.

Oevet 6-10

- To beroeringer: modtag og returner.
- Tre beroeringer: modtag, byg op med makker, send over.
- Praecisionszoner: ram et markeret felt.
- Start ude af position og flyt ind til modtagelsen.
- 2 mod 2 - korte kampe til fem point.

Avanceret 11-15

- Sidste beroering med svag fod.
- Tre forskellige kropsdele i samme holdsekvens.
- Skift mellem kort og dyb placering.
- Kommunikationskamp: tydeligt kald foer foersteberoering.
- Mini-turnering med korte 2 mod 2-kampe og rotation.

4. Alderstilpasning

Alder	Forslag
U6-U9	Bloed bold eller ballon, lav snor, lille bane og mulighed for opspring.
U10-U12	Smaa baner, simple samarbejdssekvenser og gradvist faerre opspring.
U13-U15	2 mod 2, tre beroeringer, bevaegelse, praecision og korte kampe.
U16-U18	Mere kampnaere regler, tempo, taktik og samarbejde.

5. Faerdigt 30-minutters footvolley-pas

Tid	Indhold	Fokus
0-5 min	Jonglering og fri boldkontrol	Mange beroeringer
5-10 min	Afleveringer over lav snor	Praecision
10-15 min	Foersteberoering med fod/laar	Kontrol
15-20 min	2-3 beroeringer med makker	Samarbejde
20-30 min	2 mod 2 paa smaa baner	Spil og beslutninger

Organisering: Lav flere smaa baner i stedet for en stor koe. Footvolley fungerer bedst som aktivitet, naar spillerne faar mange gentagelser.

6. FINTERs 7-dages challenge

- ☐ Dag 1 - 30 jongleringer samlet
- ☐ Dag 2 - 20 kontrollerede laarberoeringer
- ☐ Dag 3 - 15 praecise afleveringer over snor
- ☐ Dag 4 - 10 kontrollerede modtagninger
- ☐ Dag 5 - 10 afleveringer med svag fod
- ☐ Dag 6 - 10 vellykkede samarbejdssekvenser
- ☐ Dag 7 - Spil en 2 mod 2-kamp

7. Traenerens print-checkliste

- ☐ Nok bolde til stationen
- ☐ Net eller sikker snor sat op
- ☐ Banen passer til spillernes niveau
- ☐ Reglerne er forklaret kort
- ☐ Begyndere faar lov til at lykkes
- ☐ Der er faa spillere i koe
- ☐ Oevelsen kan goeres lettere og svaerere
- ☐ Spillerne bruger begge foedder
- ☐ Der er fokus paa samarbejde og kommunikation
- ☐ Afslut med frit spil eller mini-turnering

8. Fem reflektionsspoergsmaal

- Fik alle mange boldberoeringer?
- Var banen og nettet passende svaert?
- Kunne spillerne skabe tre kontrollerede beroeringer?
- Var der tydelig kommunikation mellem makkerne?

- Hvad skal goeres lettere eller svaerere naeste gang?

Kilde og afgraensning

Grundprincipperne er baseret paa organiseret footvolley. Banemaal, nethoejde, point og saet kan variere mellem organisationer og turneringer. FINTERs boernevarianter, oevvelser, challenge og traeningspas er redaktionelle traeningsforslag.

Opdateret oktober 2026 · FINTER.dk