

FRISPARK

12 øvelser · 4 træningsstationer · 4 ugers udvikling · 20-skuds test · printark ·
videoinspiration

Denne pakke hjælper trænere og spillere med at udvikle rent træf, retningsvalg, præcision, variation og gode beslutninger i kamp. Passer bedst som tilpasset materiale til U10-senior. Små børn bør starte med kortere afstande og leg.

Læs hele Top 50-artiklen med YouTube-klip, teknik, quiz og fælles afstemninger:

[finter.dk - Verdens 50 bedste frisparkskonger](#)



Scan QR-koden

Gå fra øvelsen til FINTER-artiklen og se eksempelklippene. PDF-koden fører til den eksisterende offentlige adresse.

Trænerens 5 grundregler

1. Rent træf før hårde skud. 2. Alder og boldstørrelse styrer afstand. 3. Træn en klar rutine. 4. Tilføj keeper, mur og medspillere. 5. Ros beslutningen – ikke kun mål.

1 | De 6 vigtigste sparketyper

Teknik	Hvad skal spilleren fokusere på?	Inspiration
Curl	Inderside, stabil støttefod, sidespin og en bestemt målzone.	Messi / Beckham
Knuckleball	Fastere spark med begrænset stabil rotation; for øvede.	Juninho / Ronaldo
Folha seca	Kontrolleret højde og et sent fald mod målet.	Didi / Pirlo
Power	Rent vristræf, god balance; ikke maksimal kraft for børn.	Koeman / Roberto Carlos
Under muren	Læs muren og udnyt eventuelt et hop; sikker træningsmur.	Ronaldinho / Messi
Indlæg / kombination	Se rum, keeper, løb og det samlede bedste valg.	Riquelme / De Bruyne

Spillerens rutine før hvert spark

SE: Hvad viser muren, målmanden og medspillerne? VÆLG: Skud, indlæg eller kombination? FORBERED: Samme tilløb og fokus. UDØR: Rent træf. VURDÉR: Hvorfor gik bolden, som den gjorde?

Vigtigst: Tilpas intensiteten, især ved unge spillere. Undgå mange maksimale vristspark i træk. Stop ved smerter.

2 | Fire stationer - komplet træningspas

Dette eksempel er 72 minutter. Fire stationer kan opstilles samtidig og køres med 4 grupper, som roterer 12 minutter ad gangen. Den samlede plan tilpasses spillerantal og trænerbemanding.

Tid	Station	Øvelse og coaching
00-12	Opvarmning	Boldpar, bevægelse, skift af retning og let afslutning.
12-24	A · Curl og zoner	Spilleren vælger målzone. Fokus på støttefod og rent træf.
24-36	B · Frispark + returbold	To angribere mod to forsvarere og målmand; fortsæt spillet efter sparket.
36-48	C · Småspil med dødbold	3v3/4v4. Frispark i udvalgte situationer – spil videre efter spark.
48-60	D · Taktisk frispark	Spiller vælger mellem direkte skud, pasning og aftalt løb.
60-72	Afslutningsspil	4v4/5v5. Spil almindeligt og brug frispark, når de opstår.

Udstyr og organisering

4-8 bolde pr. station, kegler, 1-2 mål, evt. figurer og målmænd. Til større grupper: mere plads eller færre repetitioner med lange køer. To stationer har aktive modstandere og kampnære beslutninger.

3 | Øvelsesbank - øvelse 1 til 6

1. Fire hjørner

Fire målzoner; tre spark mod hver zone. Point for valgt zone, også ved forsøg uden mål.

2. Rutine uden mur

8-12 rolige spark fra passende afstand. Kig, vælg, støt, spark og evaluer.

3. Blød mur

Brug figurer eller kegler. Prøv tre højdevarianter og vælg en, der føles stabil.

4. Curl-værksted

En kegle markerer en tænkt mur. Spark forbi den mod en bestemt zone.

5. Begge ben

Fem rolige forsøg pr. ben. Registrer teknisk kvalitet frem for kraft.

6. Trænerens målzone

Træner peger på en zone to sekunder før boldkontakt. Spilleren beslutter retning.

Trænerens spørgsmål

Hvad valgte du før sparket? Hvor stod støttefoden? Hvad ville du gentage næste gang? Hvad skete der med bolden efter kontakten?

4 | Øvelsesbank - øvelse 7 til 12

7. Under muren

Brug kun træningsfigurer. Øv et kontrolleret lavt spark ind under markeret åbning.

8. Frispark + retur

Efter sparket serveres en returbold. Spilleren skal reagere hurtigt og vælge afslutning.

9. Vælg skud eller indlæg

Lad to holdkammerater løbe. Sparkeren får to mulige valg og skal forklare sit valg.

10. Læs målmanden

Keeperen starter forskelligt. Spilleren vælger retning, inden tilløbet begynder.

11. Pointduel

To spillere: fem skud hver. 3 point for valgt zone og 1 point for skud på mål.

12. Kampfrispark

Træneren angiver afstand, stilling og tid. Spiller vælger skud, pasning eller indlæg.

Alderstilpasning

U6-U9: Leg og kort afstand; undgå hård mur. U10-U12: Retning, rutine og målzoner. U13-U15: Curl og forskellige beslutninger. U16-senior: Mere modstand, videoanalyse og kampnær intensitet.

5 | 4-ugers udviklingsplan

Uge	Fokus	Test / refleksion
1	Træf, rutine og balance	20-skuds udgangstest med ens rammer.
2	Zoner, curl og begge ben	Vælg én målzone og lær én ny detalje.
3	Mur, målmand og andenbold	Forklar beslutningen efter hvert forsøg.
4	Pres, variation og kamp	Gentag testen og sammenlign med uge 1.

Videolaboratoriet: se og spørg

Beckham mod Grækenland 2001: Se tilløb og sidespin. [Åbn klip](#)

Ronaldinho mod England 2002: Hvor står målmanden? [Åbn klip](#)

Messi mod Liverpool 2019: Se boldkontakt og loft. [Åbn klip](#)

Nakamura mod Manchester United 2006: Se retning og målzone. [Åbn klip](#)

Roberto Carlos mod Frankrig 1997: Se skruens retning. [Åbn klip](#)

Gode spørgsmål efter videoen: Hvor starter bolden? Hvornår drejer den? Hvad kunne målmanden se? Hvordan kan børn øve en forenklet version?

6 | 20-skuds test - scoreark

Test samme afstand, bold og rammer i uge 1 og uge 4. Vælg fire zoner og tag fem spark mod hver.
Scoring: 2 point for ramt valgt zone, 1 point for spark på mål uden for valgt zone, 0 point for øvrige.
Maksimum 40 point. Dette er et motiverende træningsværktøj - ikke en valideret fysiologisk test.

Spiller: _____ Dato: _____

Afstand: _____ Boldtype: _____ Mål/keeper: _____

Zone	Spark 1	Spark 2	Spark 3	Spark 4	Spark 5	Subtotal
Øverst venstre	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nederst venstre	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Øverst højre	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nederst højre	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Total: _____ / 40 point

Hvad lykkedes? _____

Hvad vil jeg arbejde på? _____

Test gentages uge 4: _____ / 40 point. Forskel: _____ point.

7 | Refleksion og kampmission

Brug arket efter en træning, ikke kun efter en scoring. Spillerens eget sprog er vigtigere end et perfekt facit.

1. Hvilken målzone valgte jeg oftest, og hvorfor?

2. Hvornår ramte jeg bolden bedst?

3. Hvad gjorde min støttefod?

4. Kan jeg slå mindst to forskellige frispark?

5. Hvor stod målmanden?

6. Hvornår er en pasning bedre end et skud?

7. Hvordan reagerede jeg efter et dårligt spark?

8. Hvad vil jeg prøve i næste kamp?

Min kampmission

I min næste kamp vil jeg: _____

Trænerens feedback

Jeg så, at du lykkedes med: _____

Næste lille udviklingspunkt: _____

FINTER · LÆR → GENTAG → VÆLG → BRUG DET I KAMP