

Hvor meget løber en fodboldspiller?

Fysisk belastning handler om mere end antal kilometer: Accelerationer, opbremsninger, højhastighedsløb, bevægelser i kampens forskellige faser og restitution spiller også en rolle.

Denne printpakke er FINTERs praktiske supplement til UEFA-analysen fra Women's Champions League 2025/26, formidlet på dansk af GameChanger 12. oktober 2026. Øvelser og træningsskemaer nedenfor er FINTERs egne forslag – ikke testede UEFA-protokoller.

Fakta fra kilden

UEFA-analysen bygger på knockoutfasen fra kvartfinalerne til finalen. Her er højhastighedsløb defineret som løb over 19 km/t. Centrale midtbanespillere viste en høj intensitet i længere topbelastningsperioder. Tallene kan ikke overføres direkte til børn og ungdomsspillere.

Kilde: <https://www.gamechanger.nu/artikler/fysisk-belastning-varierer-med-spillestil-og-positioner-her-er-nye-data-fra-kvindernes-champions-league>

Trænerens seks observationspunkter

1. Løbedistance: Hvor meget bevægelse indgår i opgaven?
2. Acceleration: Hvor tit sættes farten hurtigt op?
3. Opbremsning: Kan spilleren standse under kontrol?
4. Retningskift: Hvordan flytter spilleren vægt og orientering?
5. Gentagen intensitet: Kan spilleren udføre nye aktioner efter en pause?
6. Restitution: Er belastningen tilpasset spillerens dagsform og kampuge?

Vejledende aldersfokus

Alder	Primært fokus
U6-U9	Leg, koordination, bold, korte variationer
U10-U12	Småspil, balance, reaktioner, boldkontrol
U13-U15	Progressiv fart, teknisk kvalitet, individuel udvikling
U16-U19	Spilspecifik belastning, pauser, positionskrav
Senior	Kampkrav, positionsopgaver, individuel planlægning

20 øvelseskort

Vælg få øvelser pr. træning; øg ikke automatisk volumen. Justér efter alder, niveau og kampbelastning.

1. Sprint med bold

To kegler 10–15 m fra hinanden; 1 bold pr. spiller. Dribl med stigende fart og stop kontrolleret. Fokus: acceleration og kontrol.

2. Stop og vend

Tre kegler med ca. 5 m afstand. Løb eller dribl, brems og skift retning. Fokus: balance.

3. 1v1 med temposkift

12 × 18 m, to små mål, én angriber og én forsvarer. Angriberen ændrer tempo for at komme fri.

4. Backens overlap

Tre spillere langs kanten. Aflever, løb uden om medspiller og modtag fremad.

5. Midtbanens trekant

Tre spillere i trekant, 8–12 m mellem kegler. Aflever og bevæg dig til en ny position.

6. Angriberens dybdeløb

Server, angriber og mål. Angriberen timer et dybdeløb og afslutter.

7. 3v3 intensivt småspil

Ca. 20 × 25 m og to mål. Korte spilrunder med rigelig pause og rotation.

8. Reaktionssprint

Kegler 5–10 m fra start. Spillere reagerer på farvesignal, sprinter og går roligt tilbage.

9. Zigzag med bold

Fem kegler i zigzag. Dribl igennem og hold kontrol i vendingerne.

10. Forsvarerens sideskift

8 × 8 m. Forsvareren følger angriberens bevægelser med lav tyngde og balance.

11. Firemålsfodbold

20 × 25 m, fire små mål. Spil 3v3 eller 4v4 med to angrebsmål pr. hold.

12. Genpres efter boldtab

4v4 på lille bane. Efter boldtab reagerer holdet samlet og forsøger at generobre.

13. Afslutning efter sprint

Start 10–15 m fra afslutningsområdet, accelerér til aflevering og afslut.

14. Scan og flyt dig

Fire spillere på kanten af firkant, én centralt. Modtag, orientér dig og spil videre.

15. Kantens temposkift

Korridor 15–20 m. Dribl roligt og øg farten på aftalt signal.

16. Målmandens reaktion

Målmand og træner; varierede sikre afslutninger, god pause mellem forsøg.

17. 4v4 plus joker

25 × 30 m, én neutral medspiller til holdet med bolden; fokus på involvering.

18. Løb i bagrum

Marker bagrumslinje og brug angriber/forsvarer; vælg rette tidspunkt for løb.

19. Omstillingsspil 3v2

25 × 35 m, tre angribere mod to forsvarere; fokus på timing, retning og beslutninger.

20. Kamp med intensitetsperioder

5v5 eller 6v6, spil i korte perioder, hold pauser og evaluer spillets tempo.

Fire ugers træningsplan

Uge 1: Bevægelseskontrol – øvelser 2, 3, 9 og 11. Trænerpunkt: Er vendingerne kontrollerede?

Uge 2: Acceleration – øvelser 1, 8, 13 og 15. Trænerpunkt: Er kvaliteten høj, også med gode pauser?

Uge 3: Omstilling – øvelser 7, 12, 17 og 19. Trænerpunkt: Kan spilleren genkende, hvornår tempoet skal ændres?

Uge 4: Spil og evaluering – øvelser 5, 6, 18 og 20. Trænerpunkt: Overføres bevægelserne til kamp?

Observationsskema - print og udfyld

Dato / træning	Træningsmål	Spillerens oplevelse 1-5	Trænernote / næste skridt
_____	_____	___ / 5	_____
_____	_____	___ / 5	_____
_____	_____	___ / 5	_____
_____	_____	___ / 5	_____
_____	_____	___ / 5	_____
_____	_____	___ / 5	_____
_____	_____	___ / 5	_____
_____	_____	___ / 5	_____
_____	_____	___ / 5	_____

Spørgsmål til spillergruppen

1. Hvornår var det svært at holde tempo?
2. Kunne du genvinde energi mellem aktionerne?
3. Hjalp det at orientere sig før acceleration?
4. Ændrede din position dine bevægelser?
5. Hvad skal vi justere næste gang?

Husk

Denne pakke er ikke en fysisk test eller en medicinsk anbefaling. Tilpas altid aktiviteten til spillernes behov. Ved smerte, utilpashed eller skade bør øvelsen stoppes og relevant fagperson kontaktes.