

Hvor meget løber en fodboldspiller?

Fysisk belastning, sprint, acceleration, opbremsning og positionsspecifik træning.
Praktiske ark til træner, spiller og forældre.

DEN VIGTIGSTE POINTE: En stor løbedistance er ikke det samme som høj belastning. Se også på bevægelsernes intensitet, gentagelser, opbremsninger, spilfaser og pauser.

Hvad viser kilderne?

UEFA analyserede trackingdata fra kvartfinalerne til finalen i Women's Champions League 2025/26. I undersøgelsen er højhastighedsløb defineret som bevægelse over 19 km/t. I de mest intensive perioder på ti minutter tilbagelagde defensive midtbanespillere i gennemsnit 134 m/min, ottere og tiere 132 m/min og centrale forsvarsspillere 121 m/min. Tallene beskriver spidsbelastninger - ikke en hel kamps gennemsnit.

På tværs af de undersøgte hold var løbedistancen omkring fem meter pr. minut højere i boldbesiddelse end uden bolden, men der var ikke en signifikant forskel i højhastighedsløb mellem disse spilfaser. Flere omstillinger gav heller ikke automatisk mere højhastighedsløb. Kilde: GameChangers gennemgang af UEFA-rapporten, 12. oktober 2026.

Vigtig afgrænsning: UEFA-resultaterne kommer fra international senior-elitefodbold for kvinder. De må ikke bruges som målkrav eller belastningsgrænser for børn og unge.

6 ting træneren kan observere

Observation	Spørgsmål i træningen
Distance	Hvor meget bevægelse kræver øvelsen?
Acceleration	Hvor ofte øges hastigheden hurtigt?
Opbremsning	Kan spilleren stoppe med kontrol?
Retningsskift	Kan spilleren vende, orientere sig og træffe valg?
Gentaget intensitet	Kan spilleren gennemføre flere krævende aktioner med passende pauser?
Restitution	Passer belastningen med dagsform, søvn og kampuge?

Kilde: [GameChanger: Fysisk belastning varierer med spillestil og positioner](#). Artiklen linker videre til UEFA's originalrapport. FINTERs øvelser er selvstændige træningsforslag, ikke afprøvede UEFA-protokoller.

Alder og position: sådan tilpasser du træningen

Alder	Træningsprioritet	Gode aktiviteter
U6-U9	Leg, tryghed og alsidig bevægelse	Fangelege, driblinger, 1v1 og småspil
U10-U12	Teknik i bevægelse og mange beslutninger	Reaktionslege, 2v2-4v4 og boldkontrol
U13-U15	Gradvis progression og individuelle forskelle	Teknisk sprint, småspil og kontrollerede vendinger
U16-U19	Spilspecifik intensitet og passende pauser	Positionstilpassede spilopgaver og belastningsdialog
Senior	Kampkrav og individuel tilpasning	Taktiske spilfaser og planlagt restitution

Aldersoversigten er FINTERs vejledende idébank - ikke officielle testnormer. Ved vækstspurt, mange kampe eller tegn på overbelastning skal omfanget justeres.

Position	Typiske kampbevægelser	Idé til fokus
Målmand	Reaktioner og korte eksplosive aktioner	Øvelse 16
Midterforsvarer	Positionering, bremsninger og defensive dueller	Øvelse 10
Back	Løb på kanten og tilbage i position	Øvelse 4
Central midtbane	Bevægelse på tværs af spilfaser	Øvelse 5
Kantspiller	Temposkift og løb med bold	Øvelse 15
Angriber	Dybdeløb og afslutninger	Øvelse 6

Før træning: fem hurtige spørgsmål

- ☐ Hvad er det konkrete formål med dagens øvelser?
- ☐ Hvor meget har spillerne trænet eller spillet for nylig?
- ☐ Har de brug for flere pauser eller færre gentagelser?
- ☐ Hvordan sikrer vi høj kvalitet, teknisk kontrol og spilglæde?
- ☐ Hvordan mærker spilleren selv sin energi og anstrengelse?

Ved smerter, svimmelhed, utilpashed eller skade: stop aktiviteten og søg relevant faglig vurdering. Øvelserne er ikke en medicinsk anbefaling.

20 printvenlige øvelseskort | 1-7

Sådan bruger du kortene: Vælg 2-4 øvelser pr. træning. Brug dem ikke alle på samme dag. Indfør teknikken først, og øg derefter intensiteten.

1. Sprint med bold

Opsætning: 2 kegler, 10-15 m, én bold pr. spiller
Udførelse: Dribl frem med stigende fart; brems kontrolleret.
Fokus: Acceleration + boldkontrol
Tilpasning: Gør strækningen kortere og øg pausen.

2. Stop og vend

Opsætning: 3 kegler, ca. 5 m imellem
Udførelse: Løb/dribl til midterkeglen, stop og vend til nyt signal.
Fokus: Bremsning + balance
Tilpasning: Sæt tempoet ned, så vendingerne er sikre.

3. 1v1 med temposkift

Opsætning: Ca. 12 × 18 m, 2 små mål
Udførelse: Angriber udfordrer forsvarer og vælger tempo.
Fokus: Beslutning + retningskift
Tilpasning: Skift makker og giv korte pauser.

4. Backens overlap

Opsætning: 3 spillere ved en kant, bold
Udførelse: Aflever, løb omkring medspilleren, modtag og spil fremad.
Fokus: Timing + gentaget løb
Tilpasning: Walk-through før hurtig udførelse.

5. Midtbanens trekant

Opsætning: 3 kegler 8-12 m fra hinanden
Udførelse: Aflever og flyt til ledig vinkel; orientér dig før modtagelse.
Fokus: Bevægelse + orientering
Tilpasning: Indfør en passiv forsvarer.

6. Angriberens dybdeløb

Opsætning: 1 server, 1 angriber, mål
Udførelse: Start roligt; angriberen timer løb og afslutter på aflevering.
Fokus: Timing + acceleration
Tilpasning: Tilpas afstand til spillernes niveau.

7. 3v3 småspil

Opsætning: Ca. 20 × 25 m, 2 mål
Udførelse: Spil korte runder og roter spillere.
Fokus: Hyppige spilaktioner
Tilpasning: Banestørrelse og pauser justeres.

20 printvenlige øvelseskort | 8-14

Sådan bruger du kortene: Vælg 2-4 øvelser pr. træning. Brug dem ikke alle på samme dag. Indfør teknikken først, og øg derefter intensiteten.

8. Reaktionssprint

Opsætning: Farvede kegler 5-10 m væk
Udførelse: Løb mod farve efter signal; gå roligt tilbage.
Fokus: Reaktion + første skridt
Tilpasning: Begynd med færre valgmuligheder.

9. Zigzag med bold

Opsætning: 5 kegler med passende afstand
Udførelse: Dribl slalom, orientér dig og vend kontrolleret.
Fokus: Kontrol + retningsskift
Tilpasning: Mere afstand giver lettere øvelse.

10. Forsvarerens sideskift

Opsætning: Ca. 8 × 8 m, 2 spillere
Udførelse: Forsvareren spejler angriberens bevægelser.
Fokus: Fodarbejde + balance
Tilpasning: Begræns farten ved indlæring.

11. Firemålsfodbold

Opsætning: 20 × 25 m, 4 mål
Udførelse: 3v3/4v4 med to angrebsmål pr. hold.
Fokus: Orientering + spiltempo
Tilpasning: Udvid banen hvis der er for mange dueller.

12. Genpres efter boldtab

Opsætning: 4v4 på tilpasset bane
Udførelse: Holdet reagerer samlet på boldtab, uden panikløb.
Fokus: Spilfase + beslutning
Tilpasning: Brug en regel om genpres i få sekunder.

13. Afslutning efter sprint

Opsætning: 10-15 m til afleverings-/afslutningszone
Udførelse: Accelerér mod bold, afslut og restituer.
Fokus: Acceleration + afslutning
Tilpasning: Skift til kortere løb efter behov.

14. Scan og flyt dig

Opsætning: 4 yderpunkter og 1 central spiller
Udførelse: Central spiller kigger op, modtager og spiller videre.
Fokus: Orientering + bevægelse
Tilpasning: Gør området større for yngre spillere.

20 printvenlige øvelseskort | 15-20

Sådan bruger du kortene: Vælg 2-4 øvelser pr. træning. Brug dem ikke alle på samme dag. Indfør teknikken først, og øg derefter intensiteten.

15. Kantens temposkift

Opsætning: Korridor på 15-20 m

Udførelse: Dribl roligt og skift tempo på aftalt signal.

Fokus: Tempo + teknik

Tilpasning: Reducer fart når teknikken falder.

16. Målmandens reaktion

Opsætning: 1 målmand, 1 træner, bolde

Udførelse: Varier sikre afslutninger og giv gode pauser.

Fokus: Reaktion + klarposition

Tilpasning: Undgå gentagne hårde landinger.

17. 4v4 plus joker

Opsætning: Ca. 25 × 30 m, 9 spillere

Udførelse: Jokeren spiller med holdet i boldbesiddelse.

Fokus: Spilbarhed + belastning

Tilpasning: Rotér jokerrollen ofte.

18. Løb i bagrum

Opsætning: Angriber, forsvarer og markeret bagrumslinje

Udførelse: Angriberen timer løb bag forsvaret efter afleveringssignal.

Fokus: Timing + dybde

Tilpasning: Brug færre spillere ved indlæring.

19. Omstillingsspil 3v2

Opsætning: Ca. 25 × 35 m

Udførelse: 3 angribere spiller hurtigt mod 2 forsvarere.

Fokus: Omstilling + samarbejde

Tilpasning: Start uden tidspres.

20. Kamp i intervaller

Opsætning: 5v5 eller 6v6 på tilpasset bane

Udførelse: Spil i korte perioder med pauser og fælles evaluering.

Fokus: Spilspecifik intensitet

Tilpasning: Spørg om træthed og tilpas pauser.

4 ugers plan - som en fleksibel idébank

Uge	Tema	Vælg fx	Trænerens observationsspørgsmål
1	Kontrol og vendinger	2, 3, 9, 11	Kan spillerne bremse sikkert?
2	Acceleration og reaktion	1, 8, 13, 15	Forbliver teknikken god ved høj fart?
3	Omstillinger og spil	7, 12, 17, 19	Vælger spillerne de rigtige løb?
4	Overførsel til kamp	5, 6, 18, 20	Ser vi forbedringer i spilbeslutninger?

Vælg passende aktiviteter fra ugen, afhængigt af antal ugentlige træninger, kampkalender og spillertrivsel. Planen angiver bevidst ikke faste sprintmængder for alle aldersgrupper.

Træningsplan - udfyld selv

Dato / uge	Alder & spillere	Øvelser	Formål & pauser
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Efter træning - 3 korte refleksioner

1. Hvilke bevægelser kom naturligt frem i spillet?
2. Hvornår var tempoet passende, og hvornår blev kvaliteten dårligere?
3. Hvad justerer vi til næste gang: bane, antal spillere, tid eller pause?

Observationsark - kan kopieres og genbruges

Brug ét ark pr. hold eller træningsgruppe. Skala 1-5 er spillerens egen oplevelse af anstrengelse (1 = meget let, 5 = meget hårdt), ikke et videnskabeligt belastningsmål.

Dato	Øvelse / fokus	Spillerens 1-5	Trænernote / næste skridt
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Spillerens stemme

Det sjoveste ved træningen var: _____

Jeg mærkede mest tempo i: _____

Næste gang vil jeg gerne øve: _____

Trænerens aftale til næste gang: _____

Træneren bør lægge vægt på trivsel, kampuge og teknisk kvalitet frem for at belønne flest meter eller hårdest mulige belastning.

Quiz og diskussion - print til spillergruppen

1. Hvad viser samlet løbedistance?

A Kun sprint B Alle tilbagelagte meter C Antal afleveringer

Svar: _____

2. Er flere omstillinger altid lig med mere højhastighedsløb?

A Ja B Nej C Kun ved hjemmebane

Svar: _____

3. Hvad betyder acceleration?

A Øge hastigheden B Sænke hastigheden C Stå stille

Svar: _____

4. Hvilken fartgrænse brugte UEFA i denne analyse?

A 12 km/t B 19 km/t C 30 km/t

Svar: _____

5. Hvilken gruppe havde i kilden særligt høj intensitet over lange topperioder?

A Centrale midtbanespillere B Kun målmænd C Kun angribere

Svar: _____

6. Hvad gør en god pause mellem intense aktioner?

A Hjælper restitutionen B Øger automatisk skader C Fjerner behov for teknik

Svar: _____

7. Gælder UEFA-tallene direkte for U10?

A Ja B Nej

Svar: _____

8. Hvad er hovedformålet med småspil i denne pakke?

A Færre valg B Relevant spilaktivitet C Ingen boldberøring

Svar: _____

Facit: 1B, 2B, 3A, 4B, 5A, 6A, 7B, 8B

Tre debatspørgsmål

☐ Kan man blive en bedre fodboldspiller uden at løbe flest kilometer?

☐ Hvordan adskiller et sprint med bold sig fra et løb uden bold?

☐ Skal en træner planlægge forskellig fysisk træning til forskellige positioner?

FINTER: gå videre med emnet

Denne printpakke supplerer artiklen på FINTER.dk og GameChangers gennemgang. Brug links til at læse mere - og undgå at gentage samme træningsstof i flere artikler.

- [GameChanger: forskningen forklaret](#)
- [GameChanger: opbremsninger i træning og kamp](#)
- [FINTER: opvarmnings-fangelege](#)
- [FINTER: gode råd til vintertræning](#)
- [FINTER: teknikquiz og bingo](#)
- [FINTER: alle temaer](#)

Planlæg dit næste træningspas

Dato: _____

Hold / alder: _____

Mål for træningen: _____

Valgte øvelser og pauser: _____

Hvad skal spillerne lære - ikke bare hvor meget de skal løbe?

Om materialet: Fakta fra UEFA-analysen er formidlet efter GameChangers artikel. Øvelser, skemaer og ugeplaner er selvstændige FINTER-forslag. Tal og øvelsesvalg er ikke dokumenterede officielle træningsstandarder for børn.

FINTER.dk | Print frit til eget træningsbrug | Opdateret oktober 2026