FINTER.DK | TRÆNERAKADEMI | 2026

KREATIV FODBOLD

DEN KOMPLETTE TRÆNER- OG PRINTPAKKE

32 praktiske øvelser · U5 til senior · 4 ugers plan · 3 træningspas · observationstest · 20 refleksionsspørgsmål · 15 quizspørgsmål · spillerark og diplom

Kreativitet er ikke det samme som at lave tricks. Den kreative spiller registrerer situationen, finder flere løsninger og vælger den, der skaber en fordel. Målet er modige beslutninger, ikke flest finter.

Kilde og brug

Denne udvidelse bygger videre på FINTERs eksisterende trænerpakke med 20 øvelser. De sidste 12 øvelser er nye FINTER-forslag. Banemål og aldersangivelser er vejledende: tilpas altid efter spillernes erfaring, antal spillere og sikkerhed.

Gratis undervisningsmateriale fra FINTER.dk. Kursus og vurderingsark er uofficielle læringsværktøjer.

1 · Hvad er kreativ fodbold?

• Scanning: spilleren ser, hvad der sker omkring sig før bolden kommer.

• Muligheder: spilleren kan identificere mere end én løsning.

• Beslutning: spilleren vælger handling efter rummene, presset og medspillerne.

• Udførelse: teknik, timing og mod omsætter idéen til spil.

• Refleksion: spilleren opdager, hvorfor valget virkede eller ikke virkede.

2 · Trænerens seks principper

• Skab tryghed. Fejl bruges til læring, ikke til skældud.

• Stil åbne spørgsmål frem for at levere alle svar.

• Lav småspil med mål, retning og rigtig modstand.

• Variér bane, antal mål, antal spillere og tid uden at skabe kaos.

• Ros beslutningsprocessen og modet til at prøve.

• Giv tid til frit spil, hvor træneren ikke afbryder hele tiden.

Kreativitet kontra show

Show/trick	Kreativ spilhandling
Finte uden modstander	Finte for at skabe plads eller overtal
Risiko uden mening	Bevidst valg med potentiel gevinst
Kopiér den samme løsning	Tilpas valget til situationen
Se kun bolden	Orientér dig mod rum og medspillere

Aldersdifferentiering

Alder	Træningsfokus	Trænerens greb
U5–U7	Mod, leg, boldglæde	Frie valg og mange boldberøringer
U8–U10	Finter, 1v1, småspil	Flere mål og valg af angrebsretning
U11–U13	Scanning og samarbejde	Overtal, jokere og åbne spørgsmål
U14–U18	Tempo, pres, positioner	Kampnære begrænsninger og video
Senior	Taktisk improvisation	Relationer, pres og høj beslutningshastighed

3 · De 20 grundøvelser fra FINTERs eksisterende trænerpakke

1. Fri 1 mod 1

Alder og bane: U6–U10 · Bane: 10 × 14 m

Sådan gør du: 2 spillere, 2 minimål. Angriberen vælger selv vej, finte eller temposkift.

Trænerspørgsmål: Ros forsøg og valget – ikke kun målet.

2. Fire mål, mange valg

Alder og bane: U8–U15 · Bane: 20 × 20 m

Sådan gør du: 2 mod 2 mod fire små mål, to i hver ende. Spillerne bestemmer selv, hvilket mål de angriber.

Trænerspørgsmål: Hvilket mål var åbent, og hvorfor?

3. Joker med frit valg

Alder og bane: U10–U17 · Bane: 25 × 20 m

Sådan gør du: 3 mod 3 plus én offensiv joker. Jokeren må bevæge sig frit.

Trænerspørgsmål: Hvem ser den ekstra spiller først?

4. Kreativ vending

Alder og bane: U8–U13 · Bane: 12 × 12 m

Sådan gør du: En spiller modtager med ryggen til og vælger blandt vending, vægspil eller tilbagespil under pres.

Trænerspørgsmål: Undgå at forlange den samme vending hver gang.

5. Gademål

Alder og bane: U6–U12 · Bane: 15 × 20 m

Sådan gør du: 3 mod 3 med mål af veste og skiftende regler bestemt af spillerne.

Trænerspørgsmål: Giv spillerne ejerskab over spillet.

6. Tre sekunder til valg

Alder og bane: U11–senior · Bane: 24 × 18 m

Sådan gør du: 4 mod 4. Efter en boldvinding har holdet tre sekunder til at udnytte rummet.

Trænerspørgsmål: Spørg om hurtig handling var rigtig – ikke bare hurtig.

7. Frit 2 mod 1

Alder og bane: U9–U15 · Bane: 20 × 12 m

Sådan gør du: To angribere møder én forsvarer. Angriberen med bolden kan selv vælge dribling eller aflevering.

Trænerspørgsmål: Hvornår binder boldholderen forsvareren?

8. To berøringer – én frizone

Alder og bane: U12–senior · Bane: 28 × 22 m

Sådan gør du: 4 mod 4. To berøringer på midten, ubegrænsede på kanten.

Trænerspørgsmål: Hvordan ændrer frihed dine muligheder?

9. Spil med to bolde

Alder og bane: U8–U13 · Bane: 22 × 22 m

Sådan gør du: 4 mod 4 med to bolde i korte intervaller. Sæt farten ned ved behov.

Trænerspørgsmål: Scanning, opmærksomhed og kommunikation.

10. Skift retning

Alder og bane: U10–senior · Bane: 30 × 25 m

Sådan gør du: 4 mod 4 med to angrebsretninger, som træneren skifter ved signal.

Trænerspørgsmål: Hvem orienterer sig før signalet?

11. Opgør med facitlisten

Alder og bane: U11–U17 · Bane: 20 × 20 m

Sådan gør du: Spil 3 mod 3. Efter en sekvens viser hver gruppe to mulige løsninger på samme situation.

Trænerspørgsmål: Der kan være flere gode svar.

12. Efter finte kommer handling

Alder og bane: U8–U14 · Bane: 18 × 15 m

Sådan gør du: 1 mod 1 med to afslutningsmål. En finte giver ikke ekstra point uden efterfølgende fordel.

Trænerspørgsmål: Finten er et middel, ikke målet.

13. Bagkæde på jagt

Alder og bane: U13–senior · Bane: 35 × 25 m

Sådan gør du: 5 mod 4 i opbygning. Presholdet styrer mod siden; opbygningsholdet finder frie rum.

Trænerspørgsmål: Kan kreativitet være en sikker kort aflevering?

14. Improviseret kombination

Alder og bane: U11–senior · Bane: 24 × 18 m

Sådan gør du: 3 mod 3 + 2 jokere; ingen forudbestemte løbemønstre.

Trænerspørgsmål: Hvilken ny mulighed skabte løbet uden bold?

15. Futsal-hjørnet

Alder og bane: U8–U16 · Bane: 18 × 12 m

Sådan gør du: 3 mod 3 på lille bane med små mål og kort spilletid.

Trænerspørgsmål: Kropsposition og førsteberøring under pres.

16. Kantspillerens valg

Alder og bane: U12–senior · Bane: 25 × 18 m

Sådan gør du: 2 mod 2 + målmand fra kanten. Vælg udfordring, indlæg eller bagudspil.

Trænerspørgsmål: Hvad viste forsvarernes placering?

17. Skab en regel

Alder og bane: U6–U12 · Bane: 20 × 20 m

Sådan gør du: 3 mod 3. Efter hver runde finder spillerne på én ny regel.

Trænerspørgsmål: Forklar, hvordan reglen ændrer spillets muligheder.

18. Omvendt pres

Alder og bane: U12–senior · Bane: 30 × 20 m

Sådan gør du: 4 mod 4; ved boldtab må holdet vælge mellem genpres og hurtig reorganisering.

Trænerspørgsmål: Hvilket valg passede til situationen?

19. Den uventede aflevering

Alder og bane: U10–U17 · Bane: 24 × 20 m

Sådan gør du: 4 mod 4 plus målzone. Holdet undersøger stikninger, diagonaler og støttepasninger.

Trænerspørgsmål: En uventet aflevering er kun god, hvis den skaber fordel.

20. Kreativ kamp

Alder og bane: Alle · Bane: Alderstilpasset

Sådan gør du: Afslut med frit spil; spillerne vælger roller og evaluerer to gode beslutninger.

Trænerspørgsmål: Lad spillet være den vigtigste lærer.

4 · 12 nye øvelser – udvidet MAX-pakke

21. Tre afleveringsveje

Alder og bane: U9–U14 · 22 × 18 m

Sådan gør du: 3 mod 2 mod to minimål. Angriberne skal se mulighederne for stikning, bredde og tilbagespil.

Trænerspørgsmål: Hvilken løsning skabte mest plads?

22. Portene åbner

Alder og bane: U6–U11 · 16 × 16 m

Sådan gør du: 1 mod 1 med tre kegleporte. En port lukkes og åbnes undervejs, så boldholderen skal orientere sig.

Trænerspørgsmål: Hvad fik dig til at ændre retning?

23. Skiftende joker

Alder og bane: U10–U17 · 24 × 20 m

Sådan gør du: 4 mod 4. Hver gang bolden skifter hold, skifter også den neutrale spiller side.

Trænerspørgsmål: Hvordan opdagede du overtallet?

24. Blind vinkel

Alder og bane: U12–senior · 28 × 22 m

Sådan gør du: 4 mod 4 plus slutzone. Scanning før modtagelsen belønnes med feedback, ikke kunstige point.

Trænerspørgsmål: Hvad så du, før bolden kom?

25. Fri afslutningszone

Alder og bane: U8–U13 · 20 × 15 m

Sådan gør du: 2 mod 2. Spillere vælger selv afslutning, kombination eller dribling ved indgangen til zonen.

Trænerspørgsmål: Hvornår var det bedst at skyde?

26. Spil efter fejl

Alder og bane: U5–U12 · 18 × 15 m

Sådan gør du: 3 mod 3. Efter en fejl starter spillet hurtigt igen. Holdene giver hinanden konstruktiv feedback.

Trænerspørgsmål: Hvad turde du forsøge igen?

27. Lokkefinten

Alder og bane: U11–senior · 30 × 24 m

Sådan gør du: 4 mod 4. Brug bevidst pres på én side for at finde ledig plads på den anden.

Trænerspørgsmål: Hvordan flyttede I modstanderens pres?

28. Uventet tredje mand

Alder og bane: U12–senior · 25 × 25 m

Sådan gør du: 3 mod 3 + 2 støttepunkter. Spillere skal finde gennemspil med en tredje spiller, uden fast mønster.

Trænerspørgsmål: Hvem skabte plads uden at røre bolden?

29. Beslutning på signal

Alder og bane: U8–U15 · 25 × 20 m

Sådan gør du: 4 mod 4 til fire mål. Træneren udpeger målfarve midt i angrebet. Reducér signaler for de yngste.

Trænerspørgsmål: Hvilke informationer hjalp dig?

30. Førsteberøring med mening

Alder og bane: U10–U18 · 18 × 18 m

Sådan gør du: 3 mod 3 + joker. Førsteberøringen skal bevare mindst to muligheder, hvor det er realistisk.

Trænerspørgsmål: Hvorfor tog du bolden den vej?

31. Skab din egen kombination

Alder og bane: U9–U16 · 25 × 20 m

Sådan gør du: Spillerne finder i små grupper på en kombination og tester den mod aktivt forsvar.

Trænerspørgsmål: Hvordan ændrede I planen under pres?

32. Kampen uden facit

Alder og bane: Alle · Alderstilpasset

Sådan gør du: Afslut med 5 mod 5. Lad spillerne aftale roller og evaluere tre forskellige gode beslutninger.

Trænerspørgsmål: Hvad lærte vi, som vi ikke havde planlagt?

5 · Færdige træningspas

30 minutter · U5–U9

• 5 min: fri boldleg og driblevalg

• 10 min: Fri 1 mod 1

• 10 min: Portene åbner

• 5 min: spil og refleksion

60 minutter · U9–U13

• 10 min: fri bold og vendinger

• 15 min: Fire mål, mange valg

• 15 min: Frit 2 mod 1

• 15 min: Joker med frit valg

• 5 min: refleksion

75 minutter · U13–senior

• 10 min: aktivering med scanning

• 15 min: Blind vinkel

• 20 min: Uventet tredje mand

• 20 min: Kampen uden facit

• 10 min: spillerstyret feedback

6 · Fireugers forløb

Uge	Tema	Øvelser	Evaluering
1	Mod og tryghed	1, 12, 22, 26	Forsøg og fejl
2	Orientering og overtal	2, 3, 21, 24	Scanning og muligheder
3	Valg under pres	6, 7, 27, 30	Timing og valg
4	Kampoverførsel	11, 20, 31, 32	Spontane løsninger

7 · Observationsark: Vurder udvikling, ikke børn mod hinanden

Udfyld dato, spiller og score 1–5. Notér konkrete eksempler. Scores er et refleksionsværktøj, ikke en videnskabelig talentmåling.

Observation	Før 1–5	Efter 1–5	Eksempel
Tør eksperimentere	____	____	_____

Observation	Før 1–5	Efter 1–5	Eksempel
Scanner før modtagelse	____	____	_____
Ser flere løsninger	____	____	_____
Vælger efter situationen	____	____	_____
Samarbejder kreativt	____	____	_____
Reagerer på fejl	____	____	_____

Spillernavn: _____ Uge/dato: _____ Træner: _____

8 · Spillerens 20 refleksionsspørgsmål

1. Hvilke to løsninger så du?
2. Hvad lagde du mærke til før bolden kom?
3. Hvornår turde du drible?
4. Hvornår var afleveringen bedre?
5. Hvad gjorde din medspiller for at hjælpe?
6. Hvilket rum var ledigt?
7. Hvad overraskede dig?
8. Hvilken fejl lærte du mest af?
9. Hvilken idé ville du prøve igen?
10. Hvad kunne du gøre med førsteberøringen?
11. Hvornår gjorde du spillet enkelt?
12. Hvornår fik du modstanderen til at flytte sig?
13. Hvorfor ændrede du retning?
14. Hvad er forskellen på hurtig og god beslutning?
15. Hvilket løb skabte en mulighed?
16. Hvordan hjalp du uden bold?
17. Hvilken regel gjorde spillet sjovere?
18. Hvad ville du ændre i næste runde?
19. Hvordan hjalp du en, der fejlede?
20. Hvad vil du øve i næste uge?

9 · FINTER-quiz: 15 spørgsmål med facit

1. Er kreativitet altid en dribling?

Svar: Nej. Aflevering, løb, timing og kropsstilling kan også være kreative.

2. Hvad betyder scanning?

Svar: At orientere sig omkring sig før og under boldmodtagelse.

3. Er enhver overraskende aflevering god?

Svar: Nej, den skal passe til situationen og helst skabe en fordel.

4. Hvad hjælper spillere til at turde fejle?

Svar: Et trygt miljø med læringsfokus.

5. Hvorfor har småspil en særlig værdi?

Svar: De giver mange beslutninger og gentagelser under modstand.

6. Skal træneren give facit hver gang?

Svar: Nej, åbne spørgsmål kan styrke egne beslutninger.

7. Hvad er en joker i småspil?

Svar: En neutral spiller, der hjælper det boldbesiddende hold.

8. Kan et tilbagespil være kreativt?

Svar: Ja, hvis det åbner en bedre mulighed.

9. Hvad er vigtigst ved en finte?

Svar: At den skaber en fordel, ikke hvor flot den ser ud.

10. Hvordan justerer du sværhedsgrad?

Svar: Tilpas banestørrelse, modstandere, mål og tempo.

11. Hvordan træner du overblik?

Svar: Spilsituationer med valg, scanning og feedback.

12. Hvad bør træneren rose?

Svar: Mod, idé, beslutning og læring frem for kun resultat.

13. Hvad betyder overtal?

Svar: At have flere spillere end modstanderen i et relevant område.

14. Hvorfor afslutte med frit spil?

Svar: For at afprøve løsninger uden konstante afbrydelser.

15. Hvordan måles progression bedst?

Svar: Følg samme spillers udvikling over tid og i forskellige situationer.

10 · Trænerens kampdagscheckliste

- Spillerne får mulighed for at tage egne beslutninger.
- Der stilles flere åbne spørgsmål end kommandoer.
- Fejl udløser konstruktiv feedback.
- Øvelserne er alderssvarende, varierede og sikre.
- Spillerne får lov at eksperimentere i kamp.
- Træneren noterer mindst to gode valg uden bold.

11 · Relaterede guider på FINTER.dk

Hvad er kreativ fodbold?
https://finter.dk/hvad-er-kreativ-fodbold/

Hvorfor er kreativ fodbold vigtig?
https://finter.dk/hvorfor-er-kreativ-fodbold-vigtig/

Kreativ træning i praksis
https://finter.dk/kreativ-traening-i-praksis/

Hvor er alle driblerne blevet af?
https://finter.dk/hvor-er-alle-driblerne-blevet-af-er-moderne-fodbold-ved-at-miste-sine-kreative-genier-fra-boernefodbold-til-superligaen-og-verdensstjernerne-messi-neymar-ronaldinho-og-lamine-yamal-m/

Mod til at fejle
https://finter.dk/mod-fejl-i-fodbold/

12 · Printbar spillerchallenge og diplom

7-dages challenge: Dag 1 prøv en ny finte. Dag 2 lav et retningsskift. Dag 3 find to afleveringsveje. Dag 4 scan før bolden. Dag 5 spil 1 mod 1. Dag 6 prøv en ny idé med en ven. Dag 7 fortæl om den bedste beslutning.

DIPLOM · FINTER KREATIV FODBOLD

Dette bevis gives til _____

For mod, nysgerrighed og lysten til at finde løsninger på fodboldbanen.

Dato: _____ Træner: _____