

INDKAST ELLER INDDRIBLING?

FINTERs gratis træner- og debatpakke · 2026/27

Hvad sker der med børnefodbold, hvis bolden altid dribles ind? Hvorfor bruger vi hænderne i en sport, der ellers spilles med fødderne? Og hvorfor arbejder elitespillere med indkast som en selvstændig disciplin?

INDEHOLDER	BRUG DET TIL
Korrekte regler og 2026/27-nyt	Trænere, dommere og forældre
Tre kampforsøg med måleskema	U6-U12 og klubtræning
12 øvelser og to træningspas	U6-U14
Quiz, facit, videoer og refleksion	Klubaktiviteter og hjemmebrug

Du må gerne printe og bruge arkene i din klub. Eksperimenterne er træningsvarianter, ikke officielle turneringsregler. Kontrollér altid DBUs og lokalunionens regler før kamp.

ARTIKEL, VIDEOER OG INTERAKTIV AFSTEMNING

<https://finter.dk/indkast-i-fodbold/>

Kilder: IFAB Law 15, IFABs nedtællingsprotokol 2026/27 og DBUs spilleregler for børnefodbold.

01 / Reglerne på ét ark

Officielle fakta – adskil dem fra træningsforsøg.

Spilleform	Sidelinjegenstart	Vigtigt
3 mod 3	Indkast, indspark eller inddribling	Barnet vælger. Bolden skal ligge stille. Modstander 2 m væk.
5 mod 5	Indkast, indspark eller inddribling	Barnet vælger. Bolden skal ligge stille. Modstander 2 m væk.
8 mod 8	Almindeligt indkast	Lær kasteteknik og modtagernes løb.
11 mod 11	IFAB Law 15	Begge hænder bagfra over hovedet, korrekt fodplacering.

5 huskeregler ved et almindeligt indkast

- Hele bolden skal have passeret sidelinjen.
- Begge hænder; bolden skal kastes bagfra og over hovedet.
- En del af begge fødder skal være på eller uden for sidelinjen.
- Modstanderne skal være mindst 2 meter fra kastestedet.
- Intet direkte mål fra indkast. Ingen offside ved direkte modtagelse fra indkast.

Nyt i 2026/27: nedtælling ved bevidst tidsudtræk

IFAB giver dommeren mulighed for at starte en synlig femsekundersnedtælling, hvis et hold bevidst forsinker indkastet. Hvis bolden ikke kommer i spil, kan indkastet overgå til modstanderen. Reglen gælder ikke automatisk for alle indkast.

Kilder: theifab.com/laws/latest/the-throw-in/ · dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/spilleformer/

02 / Hænder, fødder og den store debat

Et godt spørgsmål er ikke altid et bevis – men det kan føre til bedre træning.

Bør indkast fjernes fra børnefodbold?

Nogle mener, at indkast skaber unødvendige spilstop, vokseninstruktion og mindre boldtid med fødderne. Andre mener, at børn bør lære spillets regler, samarbejde og korrekt kasteteknik. DBU har allerede givet barnet valget i 3:3 og 5:5.

Håndbold-sammenligningen

I håndbold sætter man ikke bolden i gang med foden, når den går ud. Hvorfor tager man så bolden med hænderne i fodbold? Fordi sportsgrene har forskellige regler og historie. Sammenligningen kan bruges til at spørge, hvilken færdighed vi ønsker at træne – ikke til at konkludere, at indkast er forkert.

Hvad hvis man kun måtte dribble ind?

Flere 1v1-aktioner og hurtig boldkontakt kan være mulige fordele. Bagsiden kan være færre afleveringer og dominans fra de stærkeste driblere. Derfor skal træneren se, hvem der får bolden, og om holdkammeraterne fortsat bliver involveret.

Hvad hvis man slet ikke måtte aflevere?

En kort leg med "kun dribling" kan være sjov og udvikle initiativ. Brugt som fast spilleregul fjerner den centrale valg mellem aflevering, dribling og samarbejde. Brug den højst som kort variation.

Fire gode spørgsmål til spillerne

- Hvilken genstart gav dig mest lyst til at spille?
- Fik flere forskellige børn lov at starte med bolden?
- Hvornår var en aflevering smartere end en dribling?
- Blev der mere eller mindre ventetid, da vi ændrede reglen?

Læs også FINTERs debat: finter.dk/indkast-i-boernefodbold-en-regel-der-maaske-burde-aendres/ (find den via hovedartiklens link).

03 / Klubforsøg: Tre måder at starte på

Samme hold, samme bane, tre korte runder. Det handler om læring – ikke forskning med kontrolgrupper.

RUNDE	TRÆNINGSREGEL	OBSERVÉR
1 · 6 min	Kun indkast ved udebold	Korrekte kast, hjælp uden bold og tidsforbrug
2 · 6 min	Kun indspark ved udebold	Førsteberøring, vinkler og korte afleveringer
3 · 6 min	Kun inddribling ved udebold	1v1, beslutninger og fordeling af genstarter
4 · valgfri	Barnet vælger selv (DBU 3:3/5:5)	Hvad vælger børnene, når valget er frit?

Udfyld dette scoreark

Mål / observér	Indkast	Indspark	Inddribling
Antal genstarter	_____	_____	_____
Samlet sekunder brugt på genstart	_____	_____	_____
Boldbevarelse ca. 5 sek. efter	_____	_____	_____
Forskellige børn der genstarter	_____	_____	_____
Børnenes glæde (snit 1-5)	_____	_____	_____

Sådan sammenligner I rimeligt

- Hav ekstra bolde ved sidelinjen i alle runder.
- Skift rækkefølgen næste gang; træthed og tilfældigheder påvirker.
- Brug ikke kun antal mål – det kan være ren tilfældighed på seks minutter.
- Lad børnene fortælle, hvad de oplevede, før træneren konkluderer.

04 / Træningskort: Øvelser 1-6

Print arket og tag det med på banen. Tid pr. øvelse: typisk 5-8 minutter.

1. Sidekick · U6-U9

2v2. Udebold spilles ind med fødderne. Fokus på blik og korte afleveringer.

Bemærkninger / justering til mit hold: _____

2. Dribleporten · U6-U9

1v1 med inddribling fra linjen. Find åben retning og lav førsteberøring i fart.

Bemærkninger / justering til mit hold: _____

3. Du bestemmer · U6-U10

3v3. Barnet vælger mellem tre genstarter. Spørg bagefter hvorfor.

Bemærkninger / justering til mit hold: _____

4. Tre løsninger · U8-U12

Modtagerne tilbyder kort, dybt og bagud. Indkasteren skal scanne.

Bemærkninger / justering til mit hold: _____

5. Korrekt på første forsøg · U9+

Makkerkast ved sidelinjen. Se fødder, hænder, kasteretning og præcision.

Bemærkninger / justering til mit hold: _____

6. Kast - få den igen · U9+

A kaster til B, løber ind på banen, og B afleverer tilbage.

Bemærkninger / justering til mit hold: _____

04 / Træningskort: Øvelser 7-12

Print arket og tag det med på banen. Tid pr. øvelse: typisk 5-8 minutter.

7. Væk og tilbage · U9+

Markeret spiller løber væk først og derefter mod bolden.

Bemærkninger / justering til mit hold: _____

8. 3 mod 2 ved linjen · U10+

Holdet forsøger at beholde bolden gennem tre afleveringer.

Bemærkninger / justering til mit hold: _____

9. Hurtigt eller klogt? · U10+

Sæt forskellige pres på. Vælg hurtig genstart eller sikker løsning.

Bemærkninger / justering til mit hold: _____

10. Tredjemand · U11+

A kaster til B, som afleverer til C. C søger at spille fremad.

Bemærkninger / justering til mit hold: _____

11. Langt og smart · U12+

Et længere indkast skal følges af kontrolleret retur- eller næste aflevering.

Bemærkninger / justering til mit hold: _____

12. Tre genstarter · alle

4 min indkast + 4 min indspark + 4 min inddribling. Sammenlign effekten.

Bemærkninger / justering til mit hold: _____

06 / To træningspas + 7-dages udfordring

U6-U9 | 35 minutter

Tid	Indhold
5 min	Dribleleg og mange boldaktioner
8 min	2v2 med inddribling
7 min	3v3 med frit genstartsvalg
10 min	Kamp med skiftende regler
5 min	Børnene fortæller, hvad de foretrak

U10-U14 | 50 minutter

Tid	Indhold
7 min	Scanning og pasning
8 min	Korrekt indkastteknik
12 min	3v2 fra sidelinjen
13 min	5v5 med hurtige og kloge genstarter
10 min	Kamp og fælles evaluering

7 dage med indkast og inddribling

Dag 1: fem korrekte kast · Dag 2: ti præcise kast · Dag 3: fem modløb · Dag 4: fem gode drible-/pasningsvalg · Dag 5: tredjemandskombination · Dag 6: ti hurtige genstarter med kontrol · Dag 7: forklar reglerne til en ven.

07 / Reglerne: 12 quizspørgsmål

Sæt kryds ved A, B eller C. Facit på næste side.

1. Hvornår gives indkast? A: Hele bolden ude B: Halvdelen ude C: Dommeren vælger

Mit svar: _____

2. Hvor mange hænder? A: 1 B: 2 C: Valgfrit

Mit svar: _____

3. Fodplacering? A: Begge helt på banen B: Én fod bag linjen C: En del af begge fødder på/udenfor linjen

Mit svar: _____

4. Mål direkte fra indkast? A: Ja B: Kun på egen banehalvdel C: Nej

Mit svar: _____

5. Offside ved direkte indkast? A: Nej B: Ja C: Kun i 8:8

Mit svar: _____

6. Hvad kan barnet vælge i 3:3 og 5:5? A: Kun kast B: Kast, spark eller dribling C: Kun spark

Mit svar: _____

7. Normal afstand ved indkast? A: 2 m B: 5 m C: 0 m

Mit svar: _____

8. IFAB 2026/27 ændring? A: Indkast fjernet B: Nedtælling ved bevidst tidsudtræk C: Maks. 5 sek. altid

Mit svar: _____

9. DBU 8:8? A: Kun dribling B: Almindeligt indkast C: Kun indspark

Mit svar: _____

10. Grønnemarks tre ord? A: Long, Fast, Clever B: Quick, Tall, Safe C: Short, Slow, Clever

Mit svar: _____

11. Må keeper tage medspillere indkast direkte i hænderne? A: Ja B: Nej C: Kun ved regnvej

Mit svar: _____

12. Bedste udviklingsforsøg? A: Forbyd afleveringer altid B: Sammenlign og spørg børnene C: Kun ét format altid

Mit svar: _____

08 / Facit, dilemmaer og video

QUIZ-FACIT

1 A · 2 B · 3 C · 4 C · 5 A · 6 B · 7 A · 8 B · 9 B · 10 A · 11 B · 12 B

Fem dilemmakort til klubmødet

1. Den voksne bestemmer kastet

U7-barnet har ret til selv at vælge tilladt genstart i DBU 3:3/5:5.

2. Én fod slipper jorden

Vis korrekt indkastteknik venligt og følg 8:8/11:11-regler.

3. Bevidst tidsudtræk

I relevante 11:11-kampe kan IFAB-nedtællingen anvendes.

4. Samme barn tager alle

Lad flere prøve i træning og styrk mod og beslutninger.

5. Længere kast, men flere boldtab

Træn løb, vinkler og boldbevarelse frem for kun rækkevidde.

Se tre videoer fra artiklen

Teknik – Pro:Direct



Langt indkast – SIKANA



Thomas Grønnemark



Indholdet er en praktisk guide, ikke en officiel erstatning for DBUs turneringsregler. Kilder og opdateringer på finter.dk/indkast-i-fodbold/

SÅDAN TAGER DU ET INDKAST

6 trin vist med enkle tegninger – teknik før kraft

1



Stil dig rigtigt

Vend mod banen. En del af begge fødder står på eller uden for sidelinjen.

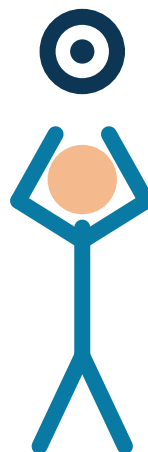
2



Brug begge hænder

Hold bolden sikkert med begge hænder – brug et behageligt greb.

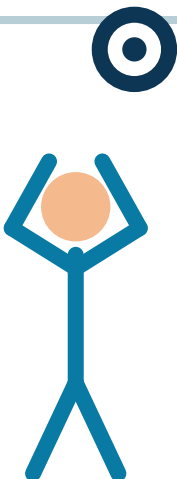
3



Før bolden bagud

Før bolden bag hovedet. Hold blikket rettet mod banen.

4



Kast over hovedet

En sammenhængende bevægelse bagfra og over hovedet.

5



Hold fødderne nede

Begge fødder skal stadig røre jorden, når du kaster.

6



Bliv spilbar igen

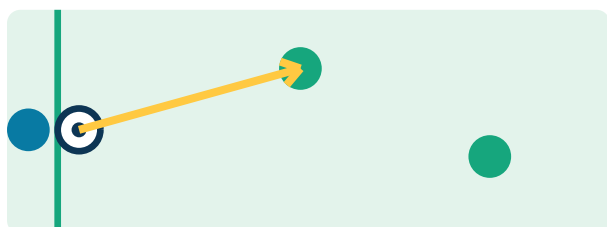
Løb ind på banen efter kastet og hjælp din medspiller.

HUSK: Præcision og gode modtagerbevægelser er vigtigere end længde.

6 MÅDER AT GENSTARTE

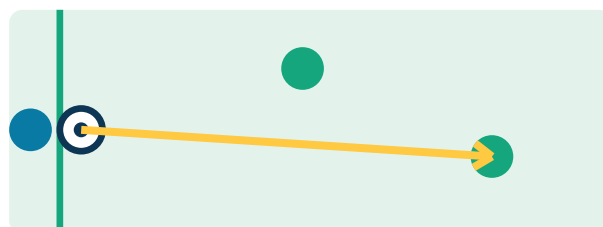
Kort · langt · hurtigt · klogt · indspark · inddribling

1 Kort indkast



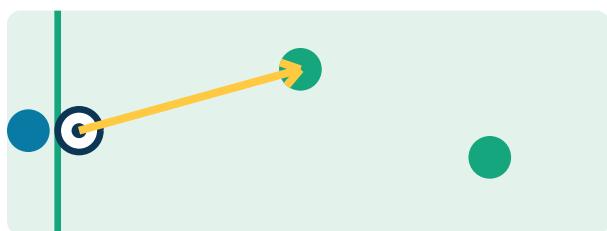
Kast til en medspiller, som viser sig tæt på.

2 Langt indkast



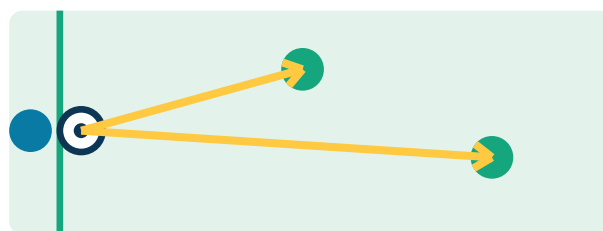
Afstand med lovlig teknik. Kun når det giver mening.

3 Hurtigt indkast



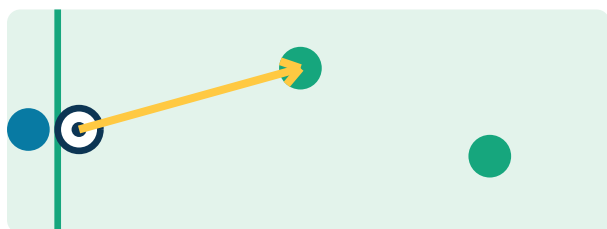
Se, om modstanderne mangler at organisere sig.

4 Klogt indkast



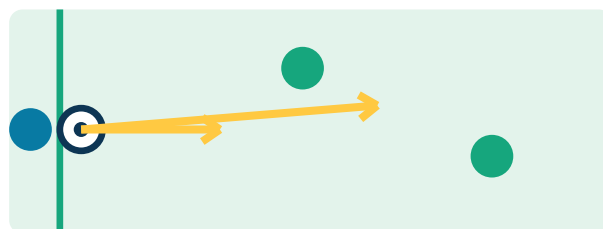
Løb dig fri, skab støtte og behold bolden.

5 Indspark (3:3, 5:5)



Bolden ligger stille. Barnet vælger at sparke ind.

6 Inddribling (3:3, 5:5)



Bolden ligger stille. Barnet vælger at drible ind.

OFFICIELT: DBU lader spilleren vælge mellem 3 genstarter i 3:3 og 5:5.