

TRÆNERPAKKE / 2026

Andrés Iniesta

Se før du modtager.

8 øvelser · 4 stationer · 75 minutters træning · aldersjustering ·
7-dages challenge · observationsark

Denne pakke oversætter Iniestas vigtigste fodboldprincipper til konkrete aktiviteter med bolden: scanning, åben kropsstilling, førsteberøring, vendinger, småspil og tredje mand.

Øvelserne er udviklet af FINTER og er **inspireret af** hans spillestil. De er ikke en gengivelse af hans personlige træningsprogram.



Åbn hele guiden på FINTER.dk

Scan QR-koden med mobilkameraet. På artiklen finder du officielle videoer, quiz, afstemninger, mere forklaring og links til yderligere øvelser.

FINTER-princippet: SE → ÅBN KROPPEN → MODTAG → SKAB FORDEL → SPIL ELLER DRIBL → BEVÆG DIG IGEN.

4 stationer på 75 minutter

Forslag til 16-24 spillere. Fire grupper roterer samtidig gennem fire stationer. Station A kan spilles 3v1 ved fire spillere; justér joker-spil ved færre spillere.

Træningsplan

TID	INDHOLD	COACHING
0-10 min	Fælles boldopvarmning	Orientér dig på signal
10-21 min	Runde 1: stationer A-D	Se før boldmodtagelsen
21-23 min	Skift station	Kort feedback
23-34 min	Runde 2: stationer A-D	Åben kropsstilling
34-36 min	Skift station	Kort feedback
36-47 min	Runde 3: stationer A-D	Førsteberøring i retning
47-49 min	Skift station	Kort feedback
49-60 min	Runde 4: stationer A-D	Bevægelse efter pasning
60-75 min	Fælles afslutningskamp	Spil frit, læringsmål beholdes

Stationerne (alle samtidigt)

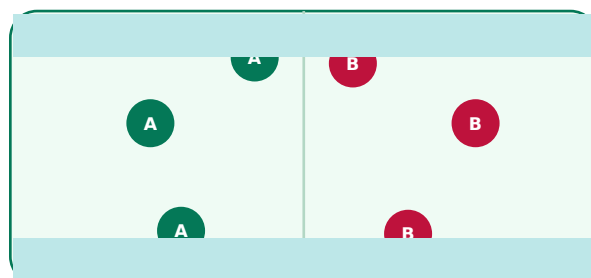
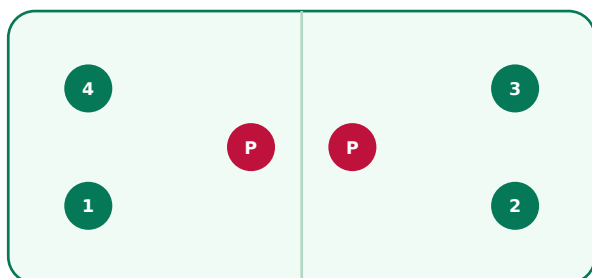
A: Rondo 3v1 / 4v2. Find vinkler og næste pasning.	B: 3v3 til endezoner Angrib rummet med og uden bold.
C: Scan og vend Farvesignal, førsteberøring, to porte.	D: Spil med joker Skab overtal og spil gennem port.

Stationskort - sådan stiller du op

Skitsene er vejledende. Grønne cirkler er angreb, røde er forsvar, og J er en joker.

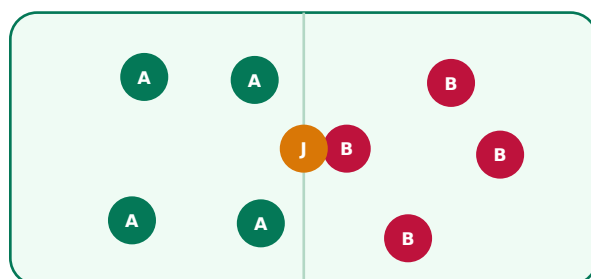
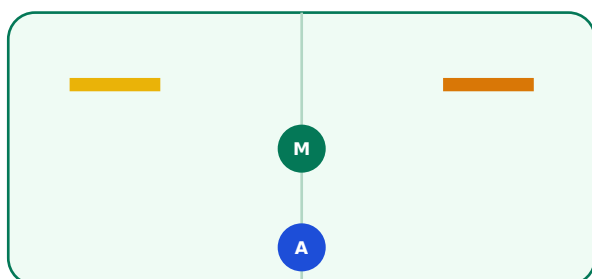
A + B: rondo og endezonespil

A: Mindre firkant 8-12 m med 3 mod 1 eller 4 mod 2. B: Ca. 22 x 16 m med endezoner.



C + D: scanning og joker

C: Ca. 12 x 12 m med to porte. D: Ca. 25 x 20 m med 4 mod 4 + joker (tilpas til antal).



Ved alle stationer: Fortæl spillerne ét fokuspunkt, lad spillet køre, og spørg derefter: Hvad så du? Hvornår var der plads? Hvilken løsning vil du prøve næste gang?

Øvelser 1-2 - praktiske trænerkort

1. Scan og vend gennem porten

Formål: Førsteberøring i ny retning efter scanning.

Opsætning: 3-6 spillere, en bold, seks kegler. 12 x 12 m. 8-10 min.

Sådan gør I: Modtageren står centralt. Aflevereren starter foran; træneren peger på en port bag modtageren. Modtageren ser signalet, åbner kroppen og tager førsteberøringen gennem porten. Skift roller.

Trænerfokus: Spørg: Hvornår orienterede du dig?

Gør den lettere/sværere: Lettere: tydelig farve og rolig bold. Sværere: let pres fra siden.

2. Rondo 3v1 / 4v2

Formål: Skab pasningsvinkler og hurtige beslutninger.

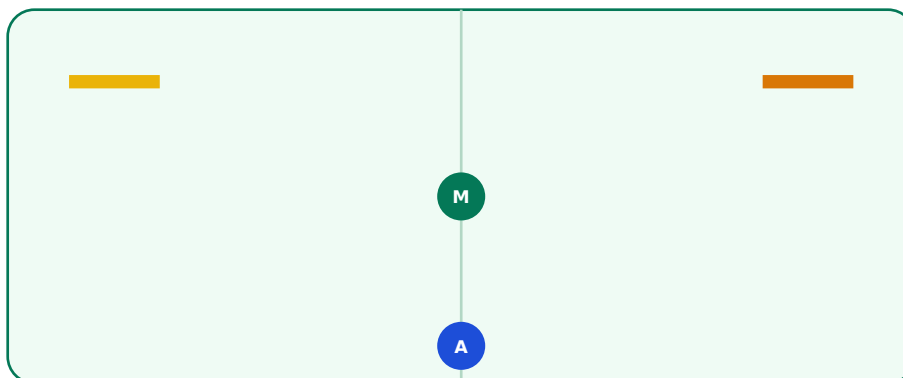
Opsætning: 4 eller 6 spillere, en bold og fire kegler. 8 x 8 til 12 x 12 m. 10-12 min.

Sådan gør I: Angriberne holder bolden i spil mod forsvarere. Fem sammenhængende afleveringer giver point. Ved boldtab roterer roller. Spillerne flytter sig efter hver aflevering.

Trænerfokus: Ros vinkler og scanning, ikke kun afleveringer.

Gør den lettere/sværere: Lettere: større firkant. Sværere: mindre plads eller 2 berøringer.

Baneskitsen er vejledende



Husk: Spørg spillerne, hvad de så. Vis en løsning kort, men giv også plads til at prøve egne løsninger.

Øvelser 3-4 - praktiske trænerkort

3. Modtag på fjerneste fod

Formål: Spil væk fra pres og videre til en fri medspiller.

Opsætning: 3-5 spillere, 2 porte, bold. 12 x 8 m. 8 min.

Sådan gør I: En boldholder spiller centralt, en forsvarer presser fra højre eller venstre. Modtageren tager bolden væk fra presset og finder en fri medspiller gennem port. Skift presside efter få forsøg.

Trænerfokus: Det er tilladt at spille bagud, hvis det er den kloge løsning.

Gør den lettere/sværere: Lettere: passivt pres. Sværere: frit pres og to porte.

4. La pausa - lok og slip

Formål: Lær temposkift og valg mellem dribling og pasning.

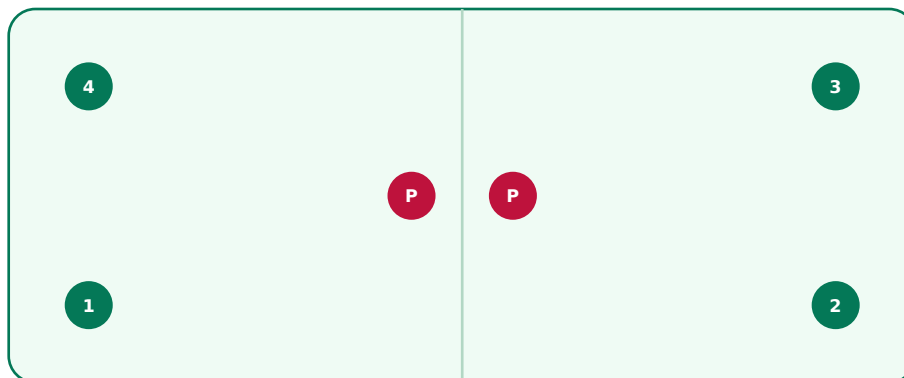
Opsætning: 4-6 spillere. 2 porte. 15 x 10 m. 8 min.

Sådan gør I: Angriberen dribler mod forsvarer og har en støtte ved siden af. Sæt tempoet kort ned. Træder forsvareren frem, spil støtte. Afventer han, så før bolden forbi. Gå igennem en port.

Trænerfokus: Spørg: Hvad gjorde forsvareren?

Gør den lettere/sværere: Lettere: markerede forsvarsløb. Sværere: 6 sek. til beslutning.

Baneskitsen er vejledende



Husk: Spørg spillerne, hvad de så. Vis en løsning kort, men giv også plads til at prøve egne løsninger.

Øvelser 5-6 - praktiske trænerkort

5. A → B → C: tredje mand

Formål: Åbn rum med en afleveringskombination.

Opsætning: 4-8 spillere, kegler, én bold. 18 x 12 m. 10 min.

Sådan gør I: A spiller til B. B lægger videre til C, der løber ud af forsvarerens skygge, modtager retvendt og fører bolden gennem en port. Rotér A-B-C. Start uden forsvarer og tilsæt pres.

Trænerfokus: C skal bevæge sig, før B modtager.

Gør den lettere/sværere: Lettere: ingen forsvarer. Sværere: aktiv forsvarer og begge sider.

6. 3v3 til endezoner

Formål: Søg rum og nye løb i kampnært spil.

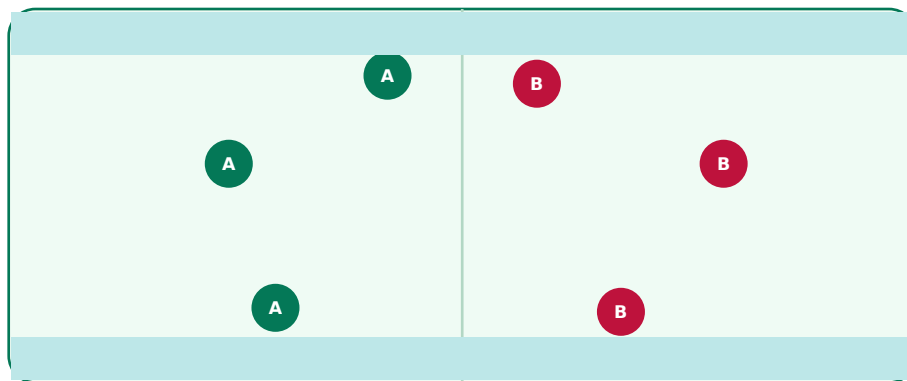
Opsætning: 6 spillere, en bold, kegler. 22 x 16 m. 10-12 min.

Sådan gør I: To hold spiller frit. Scoring tæller ved en kontrolleret aflevering til en medspiller i endezonen. Genstart straks hos modsatte hold. Giv bonus for vending, der bryder pres.

Trænerfokus: Hold øje med spilleren uden bold.

Gør den lettere/sværere: Lettere: større endezone. Sværere: to små endezoner.

Baneskitsen er vejledende



Husk: Spørg spillerne, hvad de så. Vis en løsning kort, men giv også plads til at prøve egne løsninger.

Øvelser 7-8 - praktiske trænerkort

7. 4v4 + joker

Formål: Skab og udnyt et overtal.

Opsætning: 9 spillere, en bold, to porte. 25 x 20 m. 12 min.

Sådan gør I: Spil 4v4 med en joker, der altid hjælper boldholdet. Joker maks. 2 berøringer. Scoring ved at føre bolden igennem en port. Skift joker hver tredje minut.

Trænerfokus: Det handler om at udnytte overtal, ikke samle flest afleveringer.

Gør den lettere/sværere: Lettere: 3v3 + joker. Sværere: skift portretning.

8. 60 sekunders first touch

Formål: Mål din egen fremgang med kvalitet og begge fødder.

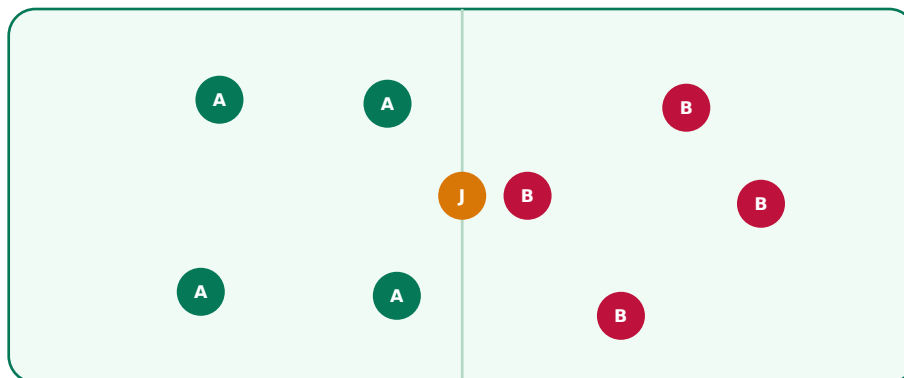
Opsætning: 1-2 spillere, væg/makker, to porte. 5-8 min.

Sådan gør I: Lav to porte. Modtag fra væg eller makker og brug førsteberøring mod en skiftende port. Aflever igen. Tæl kontrollerede udførelser i 60 sekunder. Gentag en uge senere.

Trænerfokus: Fejl er feedback, ikke straf. Brug begge fødder.

Gør den lettere/sværere: Lettere: seks forsøg på hver side uden stopur. Sværere: sæt et farvesignal på.

Baneskitsen er vejledende



Husk: Spørg spillerne, hvad de så. Vis en løsning kort, men giv også plads til at prøve egne løsninger.

Tilpasning til alder og niveau

U6-U8 - leg først

Små baner, 2v2/3v3, leg med farvesignaler og mange boldberøringer. Undgå komplekse regler og lange pauser.

U9-U12 - orientering og retning

Spillere kan få en enkel opgave før modtagelsen: se farven, find rummet, vend væk fra presset. Kombinér med korte småspil.

U13-U18 - beslutninger under pres

Brug aktive forsvarere, joker, pressignaler og tredje mand. Spil stadig frit og lad spillerne finde flere løsninger.

Senior - kampnær kompleksitet

Sæt fokus på presretning, relationer mellem kæderne, positioner og timing. Justér banestørrelse og intensitet efter belastning.

Ugeplan - 3 korte fokuspunkter

- Pas 1: scanning + åben kropsstilling (rondo og portmodtagelse).
- Pas 2: førsteberøring + vending under pres (2v1 og la pausa).
- Pas 3: tredje mand + småspil (3v3/4v4, afsluttende kamp).

Kvaliteten ligger i sammenhængen mellem at se, beslutte og udføre. Spillere skal ikke presses til ekstra dage, hvis de også spiller kampe og har brug for restitution.

7-dages Iniesta-challenge

Frivillige 5-10 minutter, tilpasset kampe, træthed og restitution. Sæt kryds efter udført opgave.

- ☐ Mandag: 30 modtagelser med hver fod.
- ☐ Tirsdag: Scan og vend gennem to farveporte.
- ☐ Onsdag: Vægpasninger med retning på førsteberøringen.
- ☐ Torsdag: Øv to vendinger i roligt og højere tempo.
- ☐ Fredag: Spil 2v2/3v3 og bevæg dig efter hver aflevering.
- ☐ Lørdag: 60-sekunders first touch-test. Resultat: _____
- ☐ Søndag: Se en video. Hvad gjorde Iniesta før modtagelsen?

Min bedste oplevelse i denne uge:

Observationsark - til næste træning

Vælg én eller to spillere eller observer holdet samlet. Kryds af og giv positiv, konkret feedback frem for at tælle fejl.

☐	Orienterer sig før modtagelsen	Noter: _____
☐	Åbner kroppen mod mulighed fremad	Noter: _____
☐	Førsteberøringen skaber en ny vinkel	Noter: _____
☐	Flytter sig efter afleveringen	Noter: _____
☐	Vælger mellem dribling og pasning	Noter: _____
☐	Prøver også sin mindre stærke fod	Noter: _____
☐	Bevarer modet efter boldtab	Noter: _____

Tre spørgsmål efter træningen

1. Hvilket rum så du, før du fik bolden?
2. Hvornår hjalp din førsteberøring dig videre?
3. Hvad vil du prøve anderledes næste gang?

Find hele artiklen, quizzen, videoerne og flere trænerguides på:
finter.dk