FINTER – Koordination i fodbold | Printpakke 2026

12 øvelser, alderstrin, 4-ugers plan og trænerens observationskort.

Husk: Koordination er balance, rytme, reaktion, orientering, fodarbejde og boldkontrol. Øvelserne skal på sigt bruges med bold og i spil.

12 øvelser klar til banen

1. Ét ben + aflevering · Balance · U6+

Stå på ét ben og spil korte afleveringer til en makker; skift ben efter 30 sek. Variation: Mere stabilitet: begge fødder; sværere: modtag på tværs.

2. Hop og frys · Balance · U5+

Hop sidelæns over en streg og stå stille i 2 sekunder ved landing. Variation: Sværere: land og modtag bold.

3. Spejl din makker · Rytme · U6+

Makker A laver rytmeskift og sidestep, B efterligner inden for et 4x4 m felt. Variation: Skift fører efter 40 sekunder.

4. Linje frem og tilbage · Fodarbejde · U7+

Hurtige små skridt over en linje, 15 sekunder arbejde, 30 sekunder pause. Variation: Tilføj signal om retning.

5. Trafiklys med bold · Reaktion · U5+

Grøn: dribl, gul: langsomt, rød: stop bolden. Skift signaler tilfældigt. Variation: Sværere: tilføj vending.

6. Farveport · Reaktion · U8+

Fire porte med farver: spilleren dribler til den farve træneren råber. Variation: Sværere: signalet gives sent.

7. Zigzag og acceleration · Retningsskift · U8+

Dribl gennem fire forskudte kegler, brems og sprint 5 m ud af sidste kegle. Variation: Udfør i begge retninger.

8. Toe taps og orientering · Boldkontrol · U6+

Skift fod oven på bolden; kig op ved hver tredje kontakt. Variation: Sværere: svar på farve fra træner.

9. Inside-outside · Boldkontrol · U8+

Inderside–yderside på samme fod gennem 6 m bane, derefter modsatte fod. Variation: Sværere: slut med 1v1.

10. Scan før modtag · Scanning · U10+

Spiller kigger over skulderen efter farvekort før aflevering modtages. Variation: Sværere: én aktiv forsvarer.

11. Finte og reaktion · 1v1 · U9+

Angriber angriber én af to porte; forsvarer må først reagere efter første berøring. Variation: Sværere: forsvarer starter tættere på.

12. Fire mål · Småspil · U10+

3v3 med fire små mål: mål tæller efter retningsskift eller vending. Variation: Sværere: bonus for scanning før modtag.

Sådan tilpasses træningen

U5–U7: Leg, hop, balance og enkle boldsignaler.

U8–U10: Begge fødder, retningsskift og farveporte.

U11–U13: Scanning, vendinger og beslutninger med bold.

U14–senior: Modstandertryk, 1v1 og småspil.

Færdige træningspas

10 minutter: 2 min rytme · 2 min balance · 2 min bold · 2 min reaktion · 2 min finte.

20 minutter: 4 min leg · 4 min fodarbejde · 4 min scanning · 4 min 1v1 · 4 min 2v2.

60 minutter: 10 min leg · 10 min bold · 10 min reaktion · 10 min 1v1 · 20 min 3v3.

Fire ugers progression

Uge 1: Stop, landing og balance.

Uge 2: Rytme, begge fødder og boldkontrol.

Uge 3: Scanning, farvesignaler og valg.

Uge 4: 1v1, småspil og evaluering.

Observation og retest

Spiller/hold: _____ Dato: _____

Balance: [ ] Ofte [ ] Nogle gange [ ] Endnu ikke

Scanning: [ ] Ofte [ ] Nogle gange [ ] Endnu ikke

Vending: [ ] Ofte [ ] Nogle gange [ ] Endnu ikke

Styrke: _____

Næste fokus: _____

Retest-dato: _____

Faglig note

Dette er FINTERs træningsforslag og ikke en valideret test. For forskningsbaggrund: FIFA 11+ Kids (2018), pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5844920/ og Sports Medicine review, DOI 10.1007/s40279-025-02346-8.

Hele hovedguiden med 55 øvelser: https://finter.dk/koordinationstraening/