

Kreativ fodbold – 20 praktiske øvelser og komplet trænerpakke

Trænerguide 2026 · Fra U6 til senior · Printvenlig A4

Mål: Skab spillere, der tør udforske løsninger, orientere sig, samarbejde og tilpasse sig kampens situationer. Alle øvelser i denne pakke er FINTERs træningsforslag.

Seks nøgleprincipper

- Giv spilleren reelle valgmuligheder frem for én facitliste.
- Ros initiativer, mod og læring – også når et kreativt forsøg mislykkes.
- Brug småspil med retning, modstandere og mål.
- Lad spillets regler, banestørrelse og antal spillere skabe nye løsninger.
- Spørg: Hvad så du? Hvilke andre muligheder var der?
- Overfør idéerne til kamp ved gradvis progression.

20 øvelser: sådan gør du

1. *Fri 1 mod 1*

Alder: U6–U10 · Bane: 10 × 14 m

Opsætning: 2 spillere, 2 minimål. Angriberen vælger selv vej, finte eller temposkift.

Coaching: Ros forsøg og valget – ikke kun målet.

2. *Fire mål, mange valg*

Alder: U8–U15 · Bane: 20 × 20 m

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

Coaching: Hvilket mål var åbent, og hvorfor?

3. *Joker med frit valg*

Alder: U10–U17 · Bane: 25 × 20 m

Opsætning: 3 mod 3 plus én offensiv joker. Jokeren må bevæge sig frit.

Coaching: Hvem ser den ekstra spiller først?

4. *Kreativ vending*

Alder: U8–U13 · Bane: 12 × 12 m

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

Coaching: Undgå at forlange den samme vending hver gang.

5. Gademål

Alder: U6–U12 · Bane: 15 × 20 m

Opsætning: 3 mod 3 med mål af veste og skiftende regler bestemt af spillerne.

Coaching: Giv spillerne ejerskab over spillet.

6. Tre sekunder til valg

Alder: U11–senior · Bane: 24 × 18 m

Opsætning: 4 mod 4. Efter en boldvinding har holdet tre sekunder til at udnytte rummet.

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

7. Frit 2 mod 1

Alder: U9–U15 · Bane: 20 × 12 m

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

Coaching: Hvornår binder boldholderen forsvareren?

8. To berøringer – én frizone

Alder: U12–senior · Bane: 28 × 22 m

Opsætning: 4 mod 4. To berøringer på midten, ubegrænsede på kanten.

Coaching: Hvordan ændrer frihed dine muligheder?

9. Spil med to bolde

Alder: U8–U13 · Bane: 22 × 22 m

Opsætning: 4 mod 4 med to bolde i korte intervaller. Sæt farten ned ved behov.

Coaching: Scanning, opmærksomhed og kommunikation.

10. Skift retning

Alder: U10–senior · Bane: 30 × 25 m

Opsætning: 4 mod 4 med to angrebsretninger, som træneren skifter ved signal.

Coaching: Hvem orienterer sig før signalet?

11. Opgør med facitlisten

Alder: U11–U17 · Bane: 20 × 20 m

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

Coaching: Der kan være flere gode svar.

12. Efter finte kommer handling

Alder: U8–U14 · Bane: 18 × 15 m

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

Coaching: Finten er et middel, ikke målet.

13. Bagkæde på jagt

Alder: U13–senior · Bane: 35 × 25 m

Opsætning: 5 mod 4 i opbygning. Presholdet styrer mod siden; opbygningsholdet finder frie rum.

Coaching: Kan kreativitet være en sikker kort aflevering?

14. Improviseret kombination

Alder: U11–senior · Bane: 24 × 18 m

Opsætning: 3 mod 3 + 2 jokere; ingen forudbestemte løbemønstre.

Coaching: Hvilken ny mulighed skabte løbet uden bold?

15. Futsal-hjørnet

Alder: U8–U16 · Bane: 18 × 12 m

Opsætning: 3 mod 3 på lille bane med små mål og kort spilletid.

Coaching: Kropsposition og førsteberøring under pres.

16. Kantspillerens valg

Alder: U12–senior · Bane: 25 × 18 m

Opsætning: 2 mod 2 + målmand fra kanten. Vælg udfordring, indlæg eller bagudspil.

Coaching: Hvad viste forsvarernes placering?

17. Skab en regel

Alder: U6–U12 · Bane: 20 × 20 m

Opsætning: 3 mod 3. Efter hver runde finder spillerne på én ny regel.

Coaching: Forklar, hvordan reglen ændrer spillets muligheder.

18. Omvendt pres

Alder: U12–senior · Bane: 30 × 20 m

Opsætning: 4 mod 4; ved boldtab må holdet vælge mellem genpres og hurtig reorganisering.

Coaching: Hvilket valg passede til situationen?

19. Den uventede aflevering

Alder: U10–U17 · Bane: 24 × 20 m

Opsætning: 4 mod 4 plus målzone. Holdet undersøger stikninger, diagonaler og støttesteder.

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

20. Kreativ kamp

Alder: Alle · Bane: Alderstilpasset

Opsætning: Afslut med frit spil; spillerne vælger roller og evaluerer to gode beslutninger.

Coaching: Lad spillet være den vigtigste lærer.

Tre komplette træningspas

30 minutter

- 5 min: fri boldleg med egne valg
- 10 min: Fri 1 mod 1
- 10 min: Fire mål, mange valg
- 5 min: kort kamp og refleksion

60 minutter

- 10 min: boldleg og kreative vendinger
- 15 min: 1 mod 1 med variationer
- 15 min: 2 mod 1 med frie løsninger
- 15 min: småspil med jokere
- 5 min: refleksion

75 minutter

- 10 min: leg med bold
- 15 min: driblinger og finter
- 20 min: 3 mod 3 med ekstra mål
- 20 min: kreativ kamp med skiftende regler
- 10 min: refleksion og coaching

Fireugers progression

Uge 1 – Mod og frihed: 1 mod 1 og valgfri løsninger.

Uge 2 – Orientering og samarbejde: småspil med flere mål.

Uge 3 – Beslutninger under pres: 2 mod 1, jokere og genpres.

Uge 4 – Overførsel til kamp: spillerne formulerer egne løsninger.

Observationsark til træneren

Sæt dato og spillernavne på et eget ark, og vurder nedenstående punkter fra 1 (sjældent) til 5 (ofte). Mål udvikling over tid, ikke børn mod hinanden.

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 Tør prøve nye løsninger

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 Orienterer sig før boldmodtagelse

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 Finder alternative løbebaner eller afleveringer

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 Vælger hensigtsmæssigt mellem dribling og aflevering

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 Reagerer konstruktivt på fejl

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 Tager initiativ og hjælper medspillere

Refleksionsspørgsmål

- Hvilket valg overraskede dig positivt i dag?

- Hvornår gav øvelsen plads til mere end én løsning?
- Hvordan reagerede du på fejl?
- Hvordan kan øvelsen ændres, så flere får succes?

Banediagrammer – enkel opsætning

1 mod 1 med to mål

[Mål A] ← angriber (bold) → forsvarer [Mål B]

Fire mål, mange valg

[Mål] 3v3 [Mål] / [Mål] 3v3 [Mål]

Jokerspil

3 angribere + 1 joker mod 3 forsvarere i 20 × 25 m

Læs mere og hent flere øvelser

[Kreativ fodbold](#)

[Kreativ træning i praksis](#)

[Spilintelligens](#)

[Gratis PDF-bibliotek](#)

FINTER.dk · Gratis printmateriale · Øvelserne kan tilpasses holdets alder, størrelse og niveau.