

Løb & Sprint i Fodbold - Performance-pakke

En printbar pakke til spillere og trænere om løbedata, sprint, intelligente løb og refleksion. Pakken er et læringsværktøj - ikke en fysisk teststandard eller medicinsk vurdering.

Det vigtigste først

De bedste fodboldspillere løber ikke bare mere. De ved, hvornår, hvor og hvorfor de skal løbe.

Forskningen i fire tal

Forskning	Hvad kan vi lære?
306 Bundesliga-kampe	Samlet løbepræstation alene var ikke en pålidelig forklaring på holdenes sæsonpoint.
178 positionsstudier	De fysiske krav varierer tydeligt med position og taktisk rolle.
30 studier om fart	Rapporterede intervaller i professionel herrefodbold: high-speed running 618-1.001 m og sprint 153-295 m.
50 ungdomsstudier / 2.615 spillere	Alder, position, kampformat og andre forhold påvirker unge spilleres løbeoutput.

Vigtigt: Hastighedsgrænser for high-speed running og sprint varierer mellem studier og tracking-systemer. Tallene ovenfor er forskningsintervaller - ikke personlige mål, og de bør ikke bruges som standarder for børn.

Løbeord du bør kende

Samlet distance: Den samlede distance spilleren bevæger sig i kampen.

Meter pr. minut: Samlet distance i meter divideret med spillede minutter.

High-speed running: Løb over en bestemt hastighedsgrænse i det system, der måler.

Sprintdistance: Distance over systemets højere sprintgrænse.

Acceleration og opbremsning: Hurtige ændringer i fart. De kan være afgørende, selv når maksimalfarten ikke er høj.

KAMPENS REGISTRERINGSARK

Spiller: _____ Dato: _____

Hold / årgang: _____ Position: _____

Spillede minutter: _____ Samlet distance (km): _____ High-speed (m): _____ Sprint (m): _____

Meter pr. minut: (distance i km x 1.000) / spillede minutter = _____ m/min

Vurder kvaliteten af bevægelsen - ikke kun antallet af meter

- ☐ Jeg scannede, før jeg satte mit løb i gang.
- ☐ Jeg timede mit løb efter, om boldholderen faktisk kunne aflevere.
- ☐ Jeg skabte plads for en medspiller uden selv at modtage bolden.
- ☐ Jeg pressede, når der opstod et brugbart pressignal.
- ☐ Jeg reagerede hurtigt mod det farligste område efter boldtab.
- ☐ Jeg holdt min position, når et unødvendigt løb ville åbne et farligt rum.

Fire situationer fra kampen

Mit mest værdifulde løb uden bold var:

Et løb jeg kunne have undgået var:

Min bedste defensive reaktion eller mit bedste returløb var:

I næste kamp vil jeg forbedre:

Trænerens korte vurdering

Hvilket løb ændrede situationen positivt?

Hvor kunne spilleren have scannede eller timet bevægelsen bedre?

8 FODBOLDØVELSER TIL FART OG KLOGE LØB

1. Reaktionsacceleration: Visuelt signal efterfulgt af 5-10 meters acceleration. Brug passende pause, så kvaliteten bevares.
2. Løb på blindside: Angriberen timer løbet bag forsvareren, når afleveringsspilleren orienterer sig og kan spille bolden.
3. 2v1 med valg: Boldholderen vælger mellem aflevering, dribling og at vente; medspilleren arbejder med støttebevægelse.
4. 3v3 omstilling: Ved boldtab eller bolderobring skal spillerne straks reagere og finde et nyttigt rum.
5. Pressignal: Holdet reagerer samlet på fx en dårlig førsteberøring eller en bagudrettet aflevering.
6. Skab afleveringsvinklen: Spilleren flytter sig få meter for at åbne en tydelig afleveringslinje.
7. Returløb: Efter boldtab identificerer spilleren først det farligste rum og løber derefter.
8. Frit småspil: Fjern betingelserne og observer, om spillerne selv vælger de kloge løb.

30 minutters eksempeltræning

Tid	Aktivitet	Fokus
0-5 min.	Reaktions- og bevægelsesleg	Koordination og orientering
5-10 min.	Korte accelerationer	Fart og kvalitet
10-17 min.	Timede løb + afleveringer	Timing og scanning
17-24 min.	3v3 omstillingsspil	Beslutninger og reaktion
24-30 min.	Frit spil	Overførsel til kamp

Bemærk: Dette er et eksempel, ikke en universel fysisk træningsplan. Tilpas intensitet, pauser og mængde til alder, erfaring og spillergruppe.

7-DAGES CHALLENGE: LØB KLOGERE

Formålet er at blive bedre til at se og forstå bevægelse - ikke at samle flest mulige kilometer.

- ☐ Dag 1: Se 10 minutter af én spiller og kig kun på bevægelser uden bold.
- ☐ Dag 2: Fokusér på scanning før dine egne bevægelser til træning.
- ☐ Dag 3: Arbejd med korte 5-10 meters accelerationer med passende pauser.
- ☐ Dag 4: Spil 2v2 eller 3v3 og læg særligt mærke til omstillinger.
- ☐ Dag 5: Find to eksempler på vel-timedede løb bag en forsvarslinje.
- ☐ Dag 6: Spil frit og læg mærke til forskellen mellem nyttige og unødvendige løb.
- ☐ Dag 7: Skriv tre ting ned, du har lært om bevægelse uden bold.

Mine tre vigtigste læringer

1. _____
2. _____
3. _____

Til børn og unge

Hold udfordringen legende, kort og alderssvarende. Brug ikke voksnes professionelle sprint- eller distancetal som krav til børn.

Tre spørgsmål før du løber

1	Hvad kan jeg se?	Medspillere, modstandere, bold og rum.
2	Hvad er ved at ske?	Er vi ved at angribe, miste bolden, presse eller skabe plads?
3	Hvad hjælper holdet?	Sprint, støtteløb, pres, returløb - eller at blive i positionen.

TRÆNERNOTER, REFLEKSION & KILDER

Spørg spilleren

- Hvad ændrede sig, fordi du løb?
- Kunne din medspiller faktisk aflevere, da du startede løbet?
- Skabte dit løb plads til en anden?
- Hvornår var det bedre at holde positionen end at presse?
- Hvordan påvirkede kampens udvikling din fysiske belastning?

FINTER-princippet

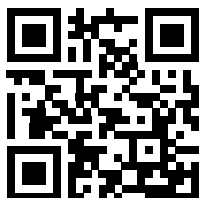
Mål gerne den fysiske præstation - men vurder også fodboldbeslutningen bag bevægelsen.

Forskningskilder

- Match Running Performance and Success Across a Season in German Bundesliga Soccer Teams (PMID 25760152).
- High-Speed Running and Sprinting in Professional Adult Soccer: A Systematic Review (PMID 36860737).
- The Influence of Playing Position on Physical, Physiological, and Technical Demands: review af 178 studier (PMID 39259431).
- Match Running Performance in Young Soccer Players: A Systematic Review (PMID 30671900).
- High-Speed and Sprint Running During Sided-Games Training (PMID 36331702).

Læs mere på FINTER

Artiklen på FINTER indeholder den interaktive løbeberegner, fodboldintelligens-test, forklaringer, øvelser og links til mere træning.



Scan QR-koden for at gå til FINTER.dk. Når den danske artikel har sin endelige webadresse, kan QR-koden i næste version pege direkte på artiklen.