FINTER.DK · GRATIS TRÆNERPAKKE · 2026

Hvor meget løber en fodboldspiller?

Løbedistance, sprint, acceleration, opbremsning og kamprelevant træning fra U5 til senior.

DET FÅR DU	ANVENDELSE
6 kamprelevante øvelser	Træning med bold, beslutninger og bevægelse
65-minutters træningspas	Kan tilpasses alder, antal spillere og banestørrelse
Observationsark og evalueringskort	Print og udfyld på banen
4 ugers udviklingsforløb	En enkel progression, ikke en medicinsk belastningsplan
QR-koder til faglige kilder	Læs UEFA-data via GameChanger

Det vigtigste budskab

Den spiller, der løber længst, er ikke nødvendigvis den, der spiller bedst. Se på timing, positionering, beslutninger, gentagne aktioner og spillets kontekst – ikke kun kilometer.

Denne PDF er FINTERs praktiske trænerforslag. De nævnte UEFA-tal er forskningsdata fra elitefodbold og bør ikke bruges som målkrav til børn.

1 · Forstå dataene rigtigt

Eksempel fra UEFA 2025/26	Hvad betyder tallet?
11.337 m pr. kamp	Gennemsnitlig løbedistance for defensive centrale midtbanespillere i herrernes analyserede observationsgrundlag.
10.395 m pr. kamp	Tilsvarende gennemsnit for centrale forsvarsspillere.
148 / 128 m pr. minut	6'ere / centrale forsvarsspillere i knockoutfasens hårdeste timinuttersperioder; ikke hele kampens gennemsnit.
293 / 155 m over 25 km/t	Backs / centrale forsvarsspillere; positionsforskelle i sprintpræget løb.

Kilde: GameChanger, 20. oktober 2026, gennemgang af UEFA Champions League Physical Analysis 2025/26. Opgørelserne har forskellige afgrænsninger og skal ikke blandes sammen.

Fem begreber

Distance: Alt tilbagelagt løb. Højhastighedsløb: Afhænger af undersøgelsens hastighedsgrænse (her over 20 km/t i herrernes rapport).

Sprint: Meget høj fart over kortere tid. Acceleration og opbremsning: Hurtige ændringer i fart, som kan belaste kroppen selv ved begrænset distance.

Gentagne aktioner: Evnen til at løse flere krævende situationer med passende restitution imellem.

Diskutér på trænerholdet

Hvornår giver det mest mening at løbe? Hvordan vurderer vi en back, som bliver tilbage frem for at overlappe? Hvordan sikrer vi, at fysisk træning stadig lærer spillerne at spille fodbold?

2 · Seks kamprelevante øvelser (1–3)

1. Vind bolden tilbage – 4 mod 4

Ramme: U9–senior · 8–12 min · ca. 25 × 20 m

Sådan: Spil 4 mod 4 mod to små mål. Ved boldtab skal nærmeste spiller reagere, mens de øvrige støtter eller sikrer bagud.

Trænerfokus: Pres, beslutninger, acceleration og fælles forsvar.

Variation: U9: større bane og friere regler. Ældre: bonusscore for hurtig generobring.

2. Kig – løb – modtag – 3 mod 3 + 2

Ramme: U9–senior · 8–10 min · ca. 24 × 18 m

Sådan: Spil 3 mod 3 med to neutrale. Før hver boldmodtagelse skal spilleren orientere sig og flytte sig til en ny afleveringsvinkel.

Trænerfokus: Scanning, timing, retningsskift og støtteløb.

Variation: Gør banen større for mere løb; mindre for højere beslutningspres.

3. Kantens løb og backens returløb

Ramme: U12–senior · 10–12 min · fløjzone og to mål

Sådan: Start et angreb med kant og back. Backen vælger overlap eller at blive. Efter afslutning starter et nyt angreb mod deres eget mål.

Trænerfokus: Valg af løb, omstilling, returløb og defensiv prioritering.

Variation: Lad en neutral spiller afgøre, hvor kontraangrebet begynder.

3 · Seks kamprelevante øvelser (4–6)

4. Spurt med beslutning – 1 mod 1 + mål

Ramme: U8–senior · 8 min · ca. 15 × 18 m

Sådan: En angriber modtager bolden, vælger mellem to afslutningsmål og udfordres af en forsvarer. Genstart med nye spillere.

Trænerfokus: Første skridt, tempoændring, timing og mod til 1 mod 1.

Variation: U8: passive forsvarere; ældre: realistisk pres og kortere beslutningstid.

5. Omstilling med valg – 5 mod 5

Ramme: U11–senior · 10–14 min · halv bane eller mindre

Sådan: Spil 5 mod 5. Ved boldvinding vælger holdet, om der er rum til hurtigt gennembrud eller behov for at beholde bolden.

Trænerfokus: Returløb, genpres, scanning og intelligent bevægelse.

Variation: Tilføj én joker til boldbesiddende hold for flere kombinationer.

6. Kampens hårde minutter – 6 mod 6

Ramme: U15–senior · 12–16 min inkl. pauser · tilpasset bane

Sådan: Spil 6 mod 6 i korte intervaller med planlagte pauser. Prioritér kvalitet i handlinger frem for maksimal udmattelse.

Trænerfokus: Gentagne intense perioder og bevægelse i taktisk kontekst.

Variation: Tilpas varighed/pauser individuelt; reducer straks belastning ved smerter.

4 · Et komplet træningspas · 65 minutter

Minutter	Aktivitet	Trænerens nøglespørgsmål
0–10	Opvarmning med bold	Er spillerne aktive, trygge og klar?
10–20	Øvelse 1: Genpres 4 mod 4	Hvornår presser vi – hvornår sikrer vi?
20–30	Øvelse 2: 3 mod 3 + 2	Ser vi muligheder før bolden kommer?
30–45	Øvelse 5: Omstilling 5 mod 5	Hvornår er hurtig fremdrift klog?
45–60	Frit spil	Overfører spillerne idéerne til kamp?
60–65	Refleksion	Hvilke løb hjalp holdet mest?

Tilpasning efter alder

U5–U8: Prioritér fangelege, småspil og korte aktiviteter med mange boldberøringer. Brug ikke ovenstående pas som en fast skabelon. U9–U12: Mest mulig spilglæde, variation og gode bevægelsesvaner. U13–U15: Tag hensyn til individuel vækst og træthed. U16–senior: Brug kampkrav, træningshistorik og restitution aktivt.

4-ugers progression (forslag)

Uge	Tema	Tegn på læring
1	Orientering og gode løbevalg	Spilleren kigger op og vælger plads tidligere.
2	Pres og returløb	Holdet reagerer bedre på boldtab.
3	Acceleration og opbremsning med bold	Flere kontrollerede retningsskift.
4	Overførsel til kamp	Spilleren forklarer, hvorfor et løb gav mening.

5 · Printark: observationer på banen

Hold / årgang: _____ Dato: _____

Øvelse / kamp: _____

☐ Godt ☐ På vej ☐ Næste fokus Gode løb med tydeligt formål

☐ Godt ☐ På vej ☐ Næste fokus Rettidigt pres efter boldtab

☐ Godt ☐ På vej ☐ Næste fokus Kontrolleret returløb og opbremsning

☐ Godt ☐ På vej ☐ Næste fokus Orientering før bevægelse

☐ Godt ☐ På vej ☐ Næste fokus Samarbejde og kommunikation

Én situation, vi lykkedes med:

_____

_____

_____

Én situation, vi vil træne igen:

_____

_____

_____

Spillernes egne ord – hvad lærte de?

_____

_____

_____

Praktisk belastningstjek

☐ Passende pauser ☐ Spillere virker friske ☐ Smerter tages alvorligt ☐ Plads til justering

Note: Dette er et simpelt observationsark, ikke en sundhedsfaglig vurdering eller en valideret fysisk test.

6 · Quiz og refleksionskort

1. Er flest kilometer altid tegn på bedst præstation?

Svar: Nej, afstand uden kontekst fortæller for lidt.

2. Hvad er forskellen på sprint og acceleration?

Svar: Sprint beskriver høj fart; acceleration er hastighedsøgning.

3. Hvorfor kan småspil være relevant fysisk træning?

Svar: Spillerne skal både bevæge sig og træffe kamprelevante valg.

4. Hvem har ofte høj samlet løbedistance på topniveau?

Svar: Centrale midtbanespillere, men det varierer med kamp og spillestil.

5. Må U5-spillere måles op mod Champions League-tal?

Svar: Nej, træningen skal passe til alder og udvikling.

6. Hvilket løb kan være værdifuldt uden boldberøring?

Svar: Et støtteløb, dybdeløb, presløb eller returløb, som hjælper holdet.

Tre små trænerdilemmaer

Dilemma A: En spiller løber hele tiden, men mister sin position. Roser du indsatsen alene, eller hjælper du med løbevalg?

Dilemma B: En spiller er træt efter to krævende øvelser. Tilpasser du intensiteten eller gennemfører planen uændret?

Dilemma C: En back ser en mulighed for overlap, men holdet mangler sikring. Hvordan giver du feedback på beslutningen?

7 · Kilder, videoer og QR-koder

QR-koderne fører til kilderne nedenfor. Scan fra det printede ark.

UEFA-data om herrernes Champions League 2025/26 (GameChanger)

Åbn artiklen

UEFA-data om kvindernes Champions League 2025/26 (GameChanger)

Åbn artiklen

Supplerende FINTER-læsning

Se også FINTERs guides om, hvem der løber mest, opbremsninger, fysisk træning, opvarmning og kamprelevante småspil. Brug relaterede guider i stedet for at gentage hele indholdet i hver artikel.

Videovalg: Suppler kun med direkte, fungerende demonstrationsvideoer, som er blevet kontrolleret for relevans og tilgængelighed. Denne printpakke indeholder derfor ikke tilfældige YouTube-søgeresultater.

FINTER.dk · Praktiske øvelsesforslag er ikke en del af UEFA-undersøgelserne. © FINTER 2026