

Hvor langt fra målet bliver der scoret?

Målzoner · skudafstande · Danmark og Norden · UEFA-data · 30 træningsøvelser · quiz · skemaer · QR-koder

En printvenlig trænerbog til U5-senior. De dokumenterede tal stammer fra UEFA og Premier League. Afstandsintervaller, zoneinddeling og øvelser er FINTERs praktiske undervisningsforslag.

1 · Dokumenteret viden om scoringszoner

Konkurrence	Fund
EM 2024	98 af 117 mål (83,8 %) inde i straffesparksfeltet; 19 udenfor.
Premier League 2024/25	14,7 % af skud i feltet, 4,2 % udenfor blev til mål.
Champions League 2025/26, ligafase	82 % af mål inde i feltet; 39 % i central femmeterzone; 55 % førstegangsafslutninger.
Kvindernes Champions League 2025/26, ligafase	106 mål fra åbent spil inde i feltet, 20 udenfor.

2 · FINTERs A-F målzoner

Zone	Afstand	Træningsfokus
A	0-6 meter	Reaktion, timing og afslutning med begge fødder
B	6-12 meter	Orientering, placering og beslutning
C	Skrå vinkler i feltet	Vurder skudvinkel, målmand og fri medspiller
D	12-17 meter	Førsteberøring og vristskud
E	17-25 meter	Sparketeknik, åben skudbane, skudvalg
F	25+ meter	Scanning og realistisk risikovurdering

Bemærk: afstandene er omtrentlige og kan overlappe. Zonernes effektivitet er ikke beregnet statistisk.

3 · Statistik og metode

Målprocent pr. zone = antal mål / antal skud i zonen x 100. Andel af alle mål = mål i zonen / alle mål x 100. De to mål er ikke det samme. Sammenlign kun turneringer, når data er indsamlet med ens skuddefinitioner og koordinator.

4 · Danmark, Norden og verden

En samlet fuldt verificeret Top 25 med skudafstande for dansk og nordisk fodbold er ikke opgjort i denne pakke. Brug kun de officielle kamp- og eventdata for valgte sæsoner før statistiske ranglister udgives. EM, Champions League og Premier League er konkrete, dokumenterede cases, ikke erstatninger for data fra Superligaen.

5 · Premier Leagues længste mål siden 2006/07

Spiller	Afstand	År
Asmir Begović	95,7 m	2013
Tim Howard	92,2 m	2012
Paul Robinson	84,7 m	2007
Charlie Adam	63,9 m	2015
Xabi Alonso	60,6 m	2006
Maynor Figueroa	60,5 m	2009
Wayne Rooney	57,7 m	2017
Diego Gómez	51,3 m	2026

6 · 30 træningsøvelser: sådan gør du

1. Returjægeren

Alder: U6-senior · Afstand: 3-6 m. Træner afslutter, keeper parerer, to spillere konkurrerer om returen. Spil 4 x 60 sekunder, byt angriber/forsvarer. Tilpas afstand og pres til spillerne.

2. Første touch i målfeltet

Alder: U7-senior · Afstand: 3-8 m. Flad aflevering fra siden, afslut med én berøring. 3 x 6 afslutninger pr. fod. Tilpas afstand og pres til spillerne.

3. Cutback-trekanten

Alder: U9-senior · Afstand: 6-12 m. Kantspilleren når baglinjen; angriber ankommer fra anden linje. 4 x 4 angreb fra hver side. Tilpas afstand og pres til spillerne.

4. Begge ben i boksen

Alder: U7-senior · Afstand: 6-12 m. Afslut skiftevis med højre/venstre efter modtagelse. 2 x 8 pr. fod. Tilpas afstand og pres til spillerne.

5. Finte og skud

Alder: U9-senior · Afstand: 8-15 m. Angrib kegle eller forsvarer, skab skudvinkel og afslut. 5 x 1 mod 1 fra hver side. Tilpas afstand og pres til spillerne.

6. Skrå vinkel: skyd eller spil

Alder: U10-senior · Afstand: 6-17 m. Angriber kommer fra siden og vælger mellem skud og cutback. 3 runder a 5 beslutninger. Tilpas afstand og pres til spillerne.

7. Feltkantens andenbold

Alder: U11-senior · Afstand: 12-20 m. Et indlæg clearer; spilleren udenfor feltet afslutter eller spiller videre. 3 x 6 bolde. Tilpas afstand og pres til spillerne.

8. Skud efter scanning

Alder: U10-senior · Afstand: 8-20 m. Træner viser farve bag spilleren før modtagelse. 2 x 8 beslutninger. Tilpas afstand og pres til spillerne.

9. Vrist og præcision

Alder: U12-senior · Afstand: 16-25 m. Skyd fra tre startpositioner med fokus på kontrol før kraft. 3 x 5 skud. Tilpas afstand og pres til spillerne.

10. Omstilling 3 mod 2

Alder: U10-senior · Afstand: 6-20 m. Vind bolden, angrib hurtigt og afslut før forsaret samler sig. 5 x 90 sekunder. Tilpas afstand og pres til spillerne.

11. Hovedstød med timing

Alder: U13-senior · Afstand: 3-10 m. Teknisk kontrollerede indlæg, fokus på tryk landing og timing. Korte serier; alternativer med fod ved behov. Tilpas afstand og pres til spillerne.

12. Lob over fremskudt målmand

Alder: U12-senior · Afstand: 12-30 m. Træn at aflæse keeperposition og vælge chip frem for kraft. 3 x 5 situationer. Tilpas afstand og pres til spillerne.

13. Vend og afslut

Alder: U9-senior · Afstand: 8–16 m. Spiller modtager ryg til mål, scanner, vender og afslutter. 3 x 6 gentagelser. Tilpas afstand og pres til spillerne.

14. Pres på afslutteren

Alder: U11-senior · Afstand: 5–16 m. Forsvarer starter med let afstand og presser progressivt. 4 x 5 realistiske dueller. Tilpas afstand og pres til spillerne.

15. Afslut efter overlap

Alder: U10-senior · Afstand: 6–16 m. Back løber forbi kant, afleveringen spilles ind i feltet. 4 x 4 sekvenser fra hver side. Tilpas afstand og pres til spillerne.

16. Afslut efter underlap

Alder: U12-senior · Afstand: 6–16 m. Indvendigt overlap skaber aflevering gennem halv-rum. 4 x 4 sekvenser. Tilpas afstand og pres til spillerne.

17. Straffespark med rutine

Alder: U10-senior · Afstand: 11 m (voksenmål). Fast rutine, vejtrækning, beslutning, spark med kontrol. 2 x 5 spark. Tilpas afstand og pres til spillerne.

18. Zonekamp 4 mod 4

Alder: U8-U12 · Afstand: Skaleret bane. Mål tæller dobbelt efter løb i centralt felt. 3 x 5 minutter. Tilpas afstand og pres til spillerne.

19. Zonekamp 6 mod 6

Alder: U12-senior · Afstand: Skaleret bane. Hold får ekstra point ved afslutning efter cutback. 3 x 6 minutter. Tilpas afstand og pres til spillerne.

20. Målmandens vinkel

Alder: U10-senior · Afstand: 5–18 m. Keeper og afslutter træner placering, vinkel og skudvalg. 4 x 4 skud med feedback. Tilpas afstand og pres til spillerne.

21. To bolde - anden situation

Alder: U8-senior · Afstand: 4–15 m. Efter første afslutning serveres ny bold straks i anden zone. 3 x 5 dobbeltsituationer. Tilpas afstand og pres til spillerne.

22. Langskud eller gennembrud

Alder: U12-senior · Afstand: 18–25 m. Angriberen vælger skud eller stikning ud fra pres. 4 x 5 valg. Tilpas afstand og pres til spillerne.

23. Inderside i fjerneste hjørne

Alder: U9-senior · Afstand: 7–15 m. Skud fra skrå vinkel mod fjerneste side når den er åben. 3 x 6 pr. side. Tilpas afstand og pres til spillerne.

24. 1 mod 1 med målmand

Alder: U9-senior · Afstand: 6–16 m. Driv bolden ind, observer keeper, beslut tidligt. 4 x 4 forsøg. Tilpas afstand og pres til spillerne.

25. Bagsideløb efter indlæg

Alder: U11-senior · Afstand: 3–12 m. Angriber på fjerneste stolpe kommer fri af markering. 4 x 5 serveringer. Tilpas afstand og pres til spillerne.

26. Kombination centralt

Alder: U10-senior · Afstand: 8-17 m. Vægspil og tredjemandsløb skaber afslutning. 3 x 6 kombinationer. Tilpas afstand og pres til spillerne.

27. Afslutning under tidspres

Alder: U12-senior · Afstand: 8-20 m. Afslut inden for 3 sekunder efter boldmodtagelse. 4 x 5 forsøg. Tilpas afstand og pres til spillerne.

28. Pres og genpres-mål

Alder: U11-senior · Afstand: 4-18 m. Eror bolden højt og søg hurtigt en afslutning. 4 x 3 minutter. Tilpas afstand og pres til spillerne.

29. Placering med blokeringslinje

Alder: U10-senior · Afstand: 8-18 m. Forsvarer blokerer, angriber flytter bolden til ny linje. 3 x 6 situationer. Tilpas afstand og pres til spillerne.

30. FINTER-målzonechallenge

Alder: U8-senior · Afstand: Tilpasset. Spiller skal score i tre forskellige zoner og beskrive sit valg. 15 minutter i små grupper. Tilpas afstand og pres til spillerne.

7 · Seks færdige træningspas

Målgåde (U5-U8): Leg, returer, mål tæt på, småspil. Afslut med en fri kamp, hvor løsninger skal opdages af spillerne.

Begge fødder (U9-U10): Skiftevis fod, 1 mod 1, småspil. Afslut med en fri kamp, hvor løsninger skal opdages af spillerne.

Cutbacks (U11-U12): Løb fra anden linje, timing, 5 mod 5. Afslut med en fri kamp, hvor løsninger skal opdages af spillerne.

Skudvalg (U13-U15): Scanning, pres, beslutning, kamp. Afslut med en fri kamp, hvor løsninger skal opdages af spillerne.

Omstillinger (U16-U19): Genpres, hurtige valg, match intensity. Afslut med en fri kamp, hvor løsninger skal opdages af spillerne.

Seniorkamp (Senior): Mønstre, baglinje, 6 mod 6, analyse. Afslut med en fri kamp, hvor løsninger skal opdages af spillerne.

8 · Fire ugers progression

Uge 1: Nære zoner og returer. Mål både kvaliteten af chancerne og spillerens valg – ikke kun om bolden gik ind.

Uge 2: Begge fødder og skud efter finte. Mål både kvaliteten af chancerne og spillerens valg – ikke kun om bolden gik ind.

Uge 3: Cutback, andenbold og genpres. Mål både kvaliteten af chancerne og spillerens valg – ikke kun om bolden gik ind.

Uge 4: Kamptræning, video og evaluering. Mål både kvaliteten af chancerne og spillerens valg – ikke kun om bolden gik ind.

9 · Quiz (15 spørgsmål)

1. Hvor stor andel af EM 2024-målene kom inde fra feltet? A: Cirka 84 % B: Cirka 44 % C: Cirka 24 %
2. Hvor stor andel af skud udenfor feltet blev mål i Premier League 2024/25? A: 4,2 % B: 24,2 % C: 44,2 %
3. Hvor mange EM 2024-mål blev scoret med venstre fod? A: 18 B: 28 C: 38
4. Hvad er en cutback? A: Tilbageaflevering fra baglinjen B: Skud fra midterlinjen C: Kort hjørnespark
5. Hvilket mål er længst på PL-listen siden 2006/07? A: Rooney B: Begović C: Gómez
6. Hvad er vigtigst ved skud fra spids vinkel? A: Bare at skyde hårdt B: Vurdér vinkel, keeper og medspillere C: Luk øjnene
7. Hvad er xG? A: Statistisk vurdering af chancekvalitet B: Antal mål på hjemmebane C: Boldens fart
8. Hvad kan en finte skabe før skuddet? A: En bedre skudvinkel B: En automatisk offside C: Et større mål
9. Hvor stor en andel af CL 2025/26-ligafasens mål kom fra den særlige centrale femmeterzone? A: 19 % B: 39 % C: 79 %
10. Hvor mange scoringer blev registreret ved EM 2024? A: 117 B: 217 C: 317
11. Hvor stor andel af CL 2025/26-ligafasens mål blev afsluttet med én berøring? A: 55 % B: 15 % C: 85 %
12. Hvilken oplysning mangler, hvis man kun kender antal mål fra en zone? A: Antal afslutninger B: Spillertrøjens farve C: Vejrtemperaturen alene
13. Hvad er en god returøvelse? A: Følg afslutningen ind i feltet B: Løb mod eget hjørneflag C: Stå uden for banen
14. Hvilken måling gør ligaer sammenlignelige? A: Samme sæson og zonedefinitioner B: Forskellig datametode C: Kun højdepunkter
15. Hvorfra bør man typisk søge gode chancer? A: Åbne farlige rum tæt på mål B: Kun 45 meter ude C: Kun fra sidelinjen

Quizfacit

1: A, 2: A, 3: B, 4: A, 5: B, 6: B, 7: A, 8: A, 9: B, 10: A, 11: A, 12: A, 13: A, 14: A, 15: A

10 · Printskeema: afslutninger pr. zone

Zone	Forsøg	Mål	Procent
A	_____	_____	_____
B	_____	_____	_____
C	_____	_____	_____
D	_____	_____	_____
E	_____	_____	_____
F	_____	_____	_____

Spiller/hold: _____ Dato: _____

11 · Observation og kampregistrering

Minut	Spiller	Zone	Afstand	Teknik	Resultat
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—

12 · Trænerrefleksion

Hvilke områder gav mest plads?

Fandt vi cutbacks og afslutninger efter en finte?

Skød vi, når der var bedre afleveringsmulighed?

Hvilke spillere fik for få afslutninger?

Hvad ændrer vi til næste træning?

13 · Kilder og QR-links

UEFA EM 2024 – <https://www.uefa.com/uefaeuro/history/news/028f-1b5e7399cdaa-e76541a9f816-1000--how-the-117-goals-at-uefa-euro-2024-went-in/>

UEFA Champions League 2025/26 – <https://www.uefa.com/uefachampionsleague/news/02a2-1ff0ca380c74-2f4592c3f969-1000--champions-league-goals-analysis-of-the-league-phase/>

UEFA Kvindernes Champions League 2025/26 – <https://www.uefa.com/womenschampionsleague/news/02a2-1fe2df7d13f9-6a0a4eec995c-1000--uefa-women-s-champions-league-goal-analysis-how-when-and-when/>

Premier League skudanalyse 2024/25 – <https://www.premierleague.com/es/news/4272809>

Premier League langskudsrekorder 2026 – <https://www.premierleague.com/en/news/4741413/what-are-longest-range-goals-in-premier-league-history-where-does-gomezs-goal-rank>

FINTER målzoner



UEFA Champions League-analyse



Udgivet 26. oktober 2026. Brug som arbejds- og observationsmateriale; intet i denne pakke er en officiel rangliste for nordiske ligaer.