

FODBOLD OPVARMNING

Trænerpakke · med bold · lege · koordination · kampklar

ROLIG → DYNAMISK → BOLD → REAKTION → INTENSITET → KAMPKLAR

Brug pakken til: børnetræning, ungdom, senior, kampoptyarmning og planlægning. Vælg øvelser efter alder, niveau, dagens tema og belastning.

Indhold

- FINTERs 6-trins opvarmningsmodel
- 10-, 15- og 20-minutters færdige programmer
- 20 øvelseskort
- Børneopvarmning og kampoptyarmning
- Trænerens planlægningsark
- Spiller-check og evalueringsark

1. FINTERs opvarmningsmodel

1 AKTIVÉR – få kroppen i gang.

2 BEVÆG – dynamiske bevægelser og koordination.

3 BOLD – få mange relevante berøringer.

4 REAGÉR – signaler, scanning og beslutninger.

5 ØG INTENSITETEN – acceleration, retningsskift og dueller.

6 BLIV KAMPKLAR – korte kampnære aktioner uden at udmatte spillerne.

Grundidé: Opvarmningen er allerede en del af træningen. Den kan introducere dagens tekniske eller taktiske tema.

2. Tre færdige opvarmningsprogrammer

Tid	10 min træning	15 min kamp	20 min kamp
Start	2 min leg/bevægelse	3 min aktivering	4 min let aktivitet
Del 2	3 min bold	3 min dynamisk mobilitet	4 min boldkontrol
Del 3	3 min rondo/småspil	4 min pasning + scanning	4 min pasning + første touch
Del 4	2 min acceleration	3 min rondo	3 min rondo
Del 5	—	2 min acceleration	3 min acceleration/retningsskift
Slut	—	—	2 min kamprealistisk aktivitet

Før kamp: Målet er at blive klar – ikke træt. Byg gradvist intensiteten op og tilpas mængden til spillerne og de efterfølgende krav.

3. 20 opvarmningsøvelser

1. Kaosdribling

Sådan: Alle har en bold i et afgrænset område. Dribl frit med små berøringer.

Progression: Skift fod, retning og tempo på signal.

Fokus: Boldkontrol, orientering, bevægelse.

2. Haleleg

Sådan: Alle har en vest/hale i shortsene. Stjæl haler uden at stå stille.

Progression: Hold mod hold eller med bold.

Fokus: Reaktion, retningskift, energi.

3. Trafiklys

Sådan: Grøn = dribl, gul = langsomt, rød = stop.

Progression: Tilføj vending eller finte ved farveskift.

Fokus: Reaktion, kontrol, lyt/scan.

4. Spejlmakker

Sådan: To og to. Én leder sidebevægelser og retningskift.

Progression: Tilføj bold til begge.

Fokus: Koordination og reaktion.

5. Dynamisk bevægelsesbane

Sådan: Korte sekvenser med sidebevægelser, lette knæløft og kontrollerede retningskift.

Progression: Afslut hver sekvens med kort acceleration.

Fokus: Gradvis bevægelse og kontrol.

6. Pas og flyt

Sådan: Par spiller korte pasninger og flytter sig efter hver aflevering.

Progression: Øg afstand/tempo gradvist.

Fokus: Pasning, førsteberøring, aktivitet.

20 opvarmningsøvelser – fortsat

7. Førsteberøring gennem port

Sådan: Par med små kegleporte. Modtag gennem/forbi port og spil tilbage.

Progression: Brug fjerneste fod og begge sider.

Fokus: Førsteberøring og kropstilling.

8. Trekantspasning

Sådan: Tre spillere i trekant. Pas, flyt, skab ny vinkel.

Progression: To-touch eller retningsskift.

Fokus: Pasning og bevægelse.

9. 3v1 rondo

Sådan: Tre holder bolden mod én forsvarer.

Progression: Mindre område eller to-touch.

Fokus: Scanning og hurtige valg.

10. 4v2 rondo

Sådan: Fire mod to i passende område.

Progression: Point for splitpasning.

Fokus: Tempo og beslutninger.

11. Farverektion

Sådan: Spillere bevæger sig centralt; træner kalder farve/kegle.

Progression: Tilføj bold og dribling til farven.

Fokus: Reaktion og acceleration.

12. Nummerreaktion

Sådan: Numre svarer til retninger eller bevægelser.

Progression: Kombinér to signaler.

Fokus: Koncentration og bevægelse.

20 opvarmningsøvelser – fortsat

13. 1v1 gennem porte

Sådan: Flere små baner. Angriber scorer ved at dribble gennem en port.

Progression: Kortere dueller, skift hurtigt.

Fokus: Duel, acceleration, retningsskift.

14. 2v2 småspil

Sådan: Små områder og korte intervaller.

Progression: Flere mål eller endezoner.

Fokus: Beslutninger og kampbevægelse.

15. Firemåls-spil

Sådan: To hold, fire små mål.

Progression: Scoring kun efter retningsskift.

Fokus: Scanning og spilretning.

16. Drible-tagfat

Sådan: Fangeren uden/med bold jager spillere med bold.

Progression: Flere fangere.

Fokus: Leg, boldkontrol, puls.

17. Pasningscirkel

Sådan: Spillere rundt i cirkel, 1–2 bolde.

Progression: Efter pasning skiftes position.

Fokus: Kommunikation og teknik.

20 opvarmningsøvelser – fortsat

18. Acceleration på signal

Sådan: Rolig bevægelse efterfulgt af korte kontrollerede accelerationer.

Progression: Reaktion på visuel kommando.

Fokus: Gradvis højere intensitet.

19. Retningsskift + bold

Sådan: Dribl mod kegle, lav vending og accelerér væk.

Progression: Vælg forskellige vendinger.

Fokus: Kontrol og eksplosivitet.

20. Kampklar 3v3

Sådan: Kort 3v3 med høj aktivitet lige før træningens hoveddel/kamp.

Progression: Korte intervaller; stop mens kvaliteten er høj.

Fokus: Kampnære beslutninger og intensitet.

4. Opvarmning efter alder

Gruppe	Prioritér	Undgå
U5–U7	Leg, fantasi, bold, korte regler, høj aktivitet	Lange forklaringer, køer, voksenrutiner
U8–U12	Bold, koordination, 1v1, småspil, reaktion	For ensformige løberutiner
U13–U18	Dynamisk bevægelse, bold, scanning, acceleration, kampkrav	Maksimal intensitet fra første minut
Senior	Gradvis aktivering, positionelle handlinger, højere intensitet, kampkrav	Års opvarmning til en konditionstest

5. Trænerens 6 regler

1 Start hurtigt. Hav bolde og område klar.

2 Hold alle aktive. Reducér kø og ventetid.

3 Byg intensiteten op. Gå fra roligt mod hurtigere og mere kampnært.

4 Gør det relevant. Kobl gerne opvarmningen til dagens tema.

5 Gør det engagerende. Især børn har gavn af leg og bold.

6 Gør det simpelt. Hvis forklaringen bliver længere end aktiviteten, så forenkle.

6. Planlæg din opvarmning

Hold: _____ Dato: _____

Alder: _____ Antal: _____

Dagens tema: _____

Varighed: ■ 10 min ■ 15 min ■ 20 min ■ Andet: _____

Minut	Aktivitet	Formål / coaching
0–3		
3–6		
6–10		
10–15		
15–20		

Check før start: ■ Alle kan komme hurtigt i gang ■ Ingen lange køer ■ Intensiteten stiger gradvist ■ Aktiviteten passer til dagens tema ■ Spillerne bliver klar, ikke udmattede

7. Evaluer opvarmningen

Spørgsmål	Ja	Delvist	Nej	Notat
Kom alle hurtigt i gang?	■	■	■	
Var de fleste aktive det meste af tiden?	■	■	■	
Steg intensiteten gradvist?	■	■	■	
Var der passende boldkontakt?	■	■	■	
Passede opvarmningen til dagens tema/kamp?	■	■	■	
Var spillerne klar uden at være udmattede?	■	■	■	

Det fungerede bedst:

Det ændrer jeg næste gang:

**START MED BEVÆGELSE · FÅ BOLDEN I GANG · BYG INTENSITET · BLIV
KAMPKLAR**

FINTER.DK