RICARDINHO

FUTSALMAGI → KAMPNÆR FODBOLDTRÆNING

FINTER ULTRA MAX 2026 · Trænerbog og printpakke

30 detaljerede øvelser · U6 til senior · 8 træningspas · 10 kampdilemmaer · 4 videoguides med QR · interne FINTER-links · spillertests · trænerskemaer · quiz og facit

DEN GYLDNE REGEL
Se rummet → lok forsvareren → skab en fordel → vælg afleveringen, skuddet eller gennembruddet. Tricks er midlet, ikke målet.

Dette får du i den udvidede udgave

En konkret trænermanual med samme 30 grundøvelser som den tidligere FINTER-PDF, men nu med tydelige coachingpointer, forskellige refleksionsspørgsmål, kampoverførsel, progressioner, videobaseret læring og arbejdsark.

Materialet er udviklet af FINTER med inspiration fra Ricardinhos spillestil. Det er IKKE et officielt træningsprogram udarbejdet af Ricardinho. Sportslige meritter er kildebelagt, mens alle øvelser og metodeforslag er FINTERs egne.

Besøg FINTER.dk – flere artikler og øvelser

1 · Ricardinho: fakta og læring

Land: Portugal

Europamester: 2018

Verdensmester: 2021

Landskampe / mål: 188 / 142

Mål ved Futsal EURO-slutrunder: 22

Mål i UEFA-futsalklubturneringer: 60

Verdens bedste, Futsal Planet: 2010 og 2014–2018 (seks gange)

Karrierestatus: Indstillede karrieren i 2025

Fem ting spillere kan lære

1. Sålberøringer bruges til at beskytte, standse og ændre angrebsvinkel.

2. En kropsfinte virker, når modstanderen må reagere.

3. Scanning begynder inden modtagningen.

4. Tempoveksling er ofte vigtigere end antallet af berøringer.

5. En god dribling skal munde ud i en ny, bedre situation.

Kilde: UEFA: Best of Ricardinho (18. august 2025). Tallene vedrører opgjorte historiske meritter – ikke FINTER-estimater.

Træn på fire niveauer

U6–U8: fri boldleg, få regler, store mål og tid til at eksperimentere.

U9–U12: begge fødder, korte 1v1-dueller, små spil og synlige valg.

U13–U15: aktiv modstander, 2v1, scanning og returløb.

U16–senior: fart, nærkontakt, overgangsspil, konsekvens og taktiske valg.

2 · Sådan bruger du øvelserne

Alle 30 øvelser nedenfor bevarer navn, banestørrelse, instruktion, fokus og progression fra FINTERs 16-siders udgave. De er udbygget med et særligt kampbillede, et spørgsmål og variationer.

Træn i denne rækkefølge

Først: få succes med teknikken under lette betingelser (1–2 minutter).

Dernæst: tilføj en levende modstander eller et tydeligt signal.

Derefter: giv angriberen mindst to mulige løsninger.

Til sidst: afslut med et lille spil, hvor effekten af teknikken kan ses.

Trænerens feedback-model

SE: hvad så spilleren? VÆLG: hvorfor denne løsning? UDFØR: hvordan var timingen? FORTSÆT: hvad er næste handling?

Praktiske rammer

Organisér flere små baner og minimér køer. Tilpas pause og intensitet til alder og erfaring. Ved teknikøvelser med rabona er korrekt balance og roligt tempo vigtigere end hastighed. Beløn forsøg, men ikke risikable handlinger uden kampmæssig mening.

Spørgsmål efter hver træning

Hvornår havde du plads til at vende?

Hvornår var en aflevering bedre end en finte?

Hvordan skabte du en ekstra vinkel efter din finte?

Hvad gjorde du umiddelbart efter boldtab?

ØVELSE 01 · Fodsålsrul

Fodsål

Organisering: 8x8 m, én bold pr. spiller

Gennemførsel: Rul bolden sidelæns med fodsålen i 30 sekunder; skift fod.

Trænerens nøglepunkt: Lavt tyngdepunkt, blik op

Gør det sværere: Tilføj farvesignal og ny retning

Kampbillede: Kontrol tæt på sidelinjen

Spørg spilleren: Hvordan får du bolden væk fra pres efter rulningen?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 02 · Stop & skub

Tempo

Organisering: 10x10 m

Gennemførsel: Stop bolden med sålen, skub den ud med ydersiden og accelerér 3 m.

Trænerens nøglepunkt: Stop helt, eksplodér væk

Gør det sværere: Forsvarer skygger

Kampbillede: Forsvarer sænker farten

Spørg spilleren: Hvad åbner sig, når forsvareren standser?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 03 · V-træk

Vending

Organisering: 8x8 m

Gennemførsel: Træk bagud med sålen og skub fremad skråt med indersiden.

Trænerens nøglepunkt: Skjul næste retning

Gør det sværere: 1v1 i port

Kampbillede: Pres fra en frontal forsvarer

Spørg spilleren: Hvilken side vil modstanderen helst lukke?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 04 · L-træk

Vending

Organisering: 8x8 m

Gennemførsel: Træk bagud og sidelæns i L-form; før bolden ud af pres.

Trænerens nøglepunkt: Beskyt med kroppen

Gør det sværere: Modstander presser bagfra

Kampbillede: Pres fra siden eller bagfra

Spørg spilleren: Hvordan kan du vende uden at miste overblik?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 05 · Inderside-yderside

Berøring

Organisering: 12x12 m

Gennemførsel: Skift hurtigt mellem inderside og yderside på begge fødder.

Trænerens nøglepunkt: Små kontrollerede berøringer

Gør det sværere: Afslut med fri dribling

Kampbillede: Indgang i tæt kombinationsspil

Spørg spilleren: Hvornår skal du spille videre i stedet for at tage endnu en berøring?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 06 · Kropsfinte + udgang

Finte

Organisering: 2 porte med 3 m afstand

Gennemførsel: Sæt skulderen til den ene side, spil bolden ud den anden.

Trænerens nøglepunkt: Finten kommer før berøringen

Gør det sværere: Aktiv forsvarer

Kampbillede: 1v1 med plads at accelerere i

Spørg spilleren: Hvad får forsvareren til at flytte vægten?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 07 · Tunnel eller forbi?

Beslutning

Organisering: 1v1, 8x12 m

Gennemførsel: Forsvareren varierer benstilling; angriberen vælger tunnel eller omvej.

Trænerens nøglepunkt: Tunnel er mulighed, ikke mål

Gør det sværere: Point kun for afsluttet angreb

Kampbillede: Forsvareren åbner eller lukker benene

Spørg spilleren: Hvornår er tunnellen en reel mulighed – og hvornår er det risikabelt?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 08 · Rabona som leg

Kreativitet

Organisering: To keglemål

Gennemførsel: Øv kontrollerede rabona-afleveringer i gangtempo.

Trænerens nøglepunkt: Balance og sikkerhed først

Gør det sværere: Aflever til bevægende makker

Kampbillede: Teknisk udfordring uden kamptvang

Spørg spilleren: Hvilken simpel aflevering kunne løse samme opgave?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 09 · Sål 180

Vending

Organisering: 10x10 m

Gennemførsel: Før bolden, sæt sålen på og drej 180 grader.

Trænerens nøglepunkt: Se over skulderen først

Gør det sværere: Skyggeforsvarer

Kampbillede: Modtagning med ryg mod pres

Spørg spilleren: Hvad så du før du vendte?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 10 · Sålen i fart

Kontrol

Organisering: 12x12 m

Gennemførsel: Dribl, stop på signal, rul til fri side.

Trænerens nøglepunkt: Bløde knæ, hurtig beslutning

Gør det sværere: To jagende forsvarere

Kampbillede: Overgang fra kontrol til gennembrud

Spørg spilleren: Hvilken ny retning blev fri ved signalet?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 11 · Fire porte

Scanning

Organisering: 12x12 m, 4 farvede porte

Gennemførsel: Træner viser farve; spilleren finder og dribler gennem port.

Trænerens nøglepunkt: Kig op før signal

Gør det sværere: Valg med forsvarer

Kampbillede: Find fri bane mod mål

Spørg spilleren: Hvor tidligt opdagede du den ledige port?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 12 · Spejl-Ricardinho

Reaktion

Organisering: To og to, 6x6 m

Gennemførsel: Fører laver sålrul og finter; makker spejler med egen bold.

Trænerens nøglepunkt: Korte skift og samarbejde

Gør det sværere: Fører kan skifte tempo

Kampbillede: Læringsleg med spejling

Spørg spilleren: Hvordan ændrede din makker tempoet?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 13 · 1v1 med to mål

Valg

Organisering: 12x16 m, to små mål

Gennemførsel: Angrib én forsvarer og vælg mål på hver side.

Trænerens nøglepunkt: Læs forsvarerens hofter

Gør det sværere: 5 sekunder til afslutning

Kampbillede: Afslutningsvalg i 1v1

Spørg spilleren: Hvilket mål var lettest at angribe – og hvorfor?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 14 · 1v1 med bagfrapres

Beskytte

Organisering: 10x18 m

Gennemførsel: Angriber får bold i fart, forsvarer starter 2 m bagved.

Trænerens nøglepunkt: Brug arm som afstandsmarkør

Gør det sværere: Afslut mod målmand

Kampbillede: Dribling med forfølgende modstander

Spørg spilleren: Hvordan beskyttede du bolden mod pres bagfra?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 15 · Ryg mod mål

Modtage

Organisering: 10x12 m

Gennemførsel: Modtag med ryggen til mål, vend med sålen og afslut.

Trænerens nøglepunkt: Mærk pres og orientér

Gør det sværere: Rigtig forsvarer

Kampbillede: Pivotsituation med ryg til mål

Spørg spilleren: Hvor var pladsen før første berøring?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 16 · 2v1 med fristelse

Beslutning

Organisering: 14x18 m

Gennemførsel: To angribere mod én; boldholder vælger finte eller aflevering.

Trænerens nøglepunkt: Hvad skaber største fordel?

Gør det sværere: Tidsbegrænset angreb

Kampbillede: Overtal i omstilling

Spørg spilleren: Hvornår bandt du forsvareren, før du afleverede?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 17 · Futsal-vægspil

Kombination

Organisering: 3 spillere, 12x12 m

Gennemførsel: Spil 1-2 aflevering, førsteberøring frem og afslutning.

Trænerens nøglepunkt: Aflever og bevæg dig

Gør det sværere: Tilføj modstander

Kampbillede: Vægspil og fri bevægelse

Spørg spilleren: Hvordan skabte dit løb en ny afleveringsvinkel?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 18 · Sål + tunnelblik

Scanning

Organisering: 8x12 m

Gennemførsel: Spilleren scanner, ruller med sålen og angriber fri passage.

Trænerens nøglepunkt: Se fødder og åbninger

Gør det sværere: Forsvarer skifter stilling

Kampbillede: Afstandsvurdering ved 1v1

Spørg spilleren: Hvad læste du i forsvarerens fødder?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 19 · Tre sekunder til mål

Hurtighed

Organisering: 12x18 m

Gennemførsel: Efter boldgevinst: skab afslutning inden tre sekunder.

Trænerens nøglepunkt: Første valg fremad

Gør det sværere: Spil 2v2

Kampbillede: Hurtig omstilling efter erobring

Spørg spilleren: Hvornår var skud bedre end endnu et træk?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 20 · Presset førsteberøring

Modtagning

Organisering: 8x12 m

Gennemførsel: Modtag under pres og tag første berøring væk fra forsvarer.

Trænerens nøglepunkt: Åben krop

Gør det sværere: To mulige medspillere

Kampbillede: Modtagning i modstanderpres

Spørg spilleren: Hvordan hjalp din første berøring det næste valg?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 21 · Slalom til beslutning

Overførsel

Organisering: 4 kegler, 1 forsvarer

Gennemførsel: Kort slalom efterfulgt af reel 1v1 og aflevering eller skud.

Trænerens nøglepunkt: Teknik før modstander; beslutning efter

Gør det sværere: Skift forsvarer

Kampbillede: Fra teknikstation til levende duel

Spørg spilleren: Hvad ændrede sig, da den aktive forsvarer kom på?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 22 · 3v3 futsal

Spil

Organisering: 20x25 m, to mål

Gennemførsel: Spil frit 3v3, korte kampe à 3 minutter.

Trænerens nøglepunkt: Skab vinkler og støtte

Gør det sværere: Mål efter gennembrud giver bonus

Kampbillede: 3v3 med mange beslutninger

Spørg spilleren: Hvornår blev dit gennembrud til en chance?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 23 · 4v4 med sålstop

Spil

Organisering: 20x30 m

Gennemførsel: Mål tæller ekstra, hvis spillet indeholder funktionelt sålstop.

Trænerens nøglepunkt: Beløn relevant valg

Gør det sværere: Fjern bonus og se effekten

Kampbillede: Frit spil med relevant sålbrug

Spørg spilleren: Førte sålstoppet til en bedre situation?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 24 · Gennem midten

Gennembrud

Organisering: 3v3 + 2 porte

Gennemførsel: Holdet forsøger at bryde linje med dribling eller stikning.

Trænerens nøglepunkt: Fremad når der er plads

Gør det sværere: Tilføj returløb

Kampbillede: Gennembrud gennem midterrum

Spørg spilleren: Hvilken linje kunne du bryde med en aflevering?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 25 · Vending og genpres

Overgang

Organisering: 15x20 m

Gennemførsel: Efter mislykket dribling skal angriber straks presse boldholder.

Trænerens nøglepunkt: Reagér hurtigt efter boldtab

Gør det sværere: Spil 4v4

Kampbillede: Øjeblikkelig reaktion efter boldtab

Spørg spilleren: Hvordan valgte du mellem genpres og returløb?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 26 · Falsk skud

Finte

Organisering: 10x16 m

Gennemførsel: Vis skud, træk med sål, skab ny vinkel og afslut.

Trænerens nøglepunkt: Forsvareren skal reagere på truslen

Gør det sværere: Målmand og blokering

Kampbillede: Skudtrussel tæt på mål

Spørg spilleren: Hvornår troede forsvareren, at skuddet kom?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 27 · Rabona eller normal?

Beslutning

Organisering: To pasningsmål

Gennemførsel: Vælg selv teknisk aflevering – normal aflevering er ofte bedst.

Trænerens nøglepunkt: Kvalitet fremfor show

Gør det sværere: Forsvarer lukker afleveringslinje

Kampbillede: Valg mellem risiko og sikker pasning

Spørg spilleren: Hvorfor valgte du den enkleste løsning?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 28 · 1v1 med returløb

Transitions

Organisering: 12x20 m

Gennemførsel: Efter afslutning skifter rollerne: ny angriber fra modsat ende.

Trænerens nøglepunkt: Skift øjeblikkeligt mentalitet

Gør det sværere: 2v2 overgang

Kampbillede: Vend hurtigt til defensiv rolle

Spørg spilleren: Hvor hurtigt skiftede du rolle efter angrebet?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 29 · Kreativ 4v4

Kreativitet

Organisering: 22x30 m

Gennemførsel: Spillerne kan score på alle måder; efter spillet deler de egne løsninger.

Trænerens nøglepunkt: Ros forsøg og gode valg

Gør det sværere: Skift banestørrelse

Kampbillede: Frit 4v4 med kreativitetsmod

Spørg spilleren: Hvilket kreativt forsøg skabte størst fordel?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

ØVELSE 30 · Ricardinho finalen

Kamp

Organisering: 4v4/5v5 på futsalbane

Gennemførsel: 4 x 4 minutter; holdene registrerer gennembrud og chancekvalitet.

Trænerens nøglepunkt: Finte skal skabe handling

Gør det sværere: Afslut med fælles videoanalyse

Kampbillede: Kamp med optalte gode beslutninger

Spørg spilleren: Hvilken finte gav en reel scoringchance?

Tre måder at tilpasse øvelsen

LET: Giv mere plads, færre regler og en passiv forsvarer. MIDDEL: Aktiv forsvarer med én tydelig opgave. SVÆR: Valg mellem mindst to løsninger og afslutning under tidspres.

Kig efter i spillet

Observer, om spilleren orienterer sig, vælger rigtigt og gør noget nyttigt umiddelbart efter teknikken. Registrér ikke kun vellykkede tricks.

3 · Fire spilmodeller der skaber kamprelevans

A: To mål – 1v1

12 × 16 m. Angriberen vælger mellem to små mål. Forsvareren må dække den ene side, så valget skal ændres.

B: Vægspil – 2v1

14 × 18 m. Boldholder skal skabe overtal ved at true med dribling eller aflevere til medspilleren i rette øjeblik.

C: Futsal – 4v4

20 × 30 m. Korte kampe på 4 minutter; efter spillet udpeger holdene hver to gode beslutninger.

D: Omstilling – 3v3 + nye spillere

20 × 25 m. Ved skud eller boldtab går to nye spillere ind, så begge hold skal skifte mellem angreb og forsvar.

Simple baneskitser i ord

Marker mål tydeligt i hver ende. Stil en reservebold ved hvert mål. Ved to-målsøvelsen placeres målene på hver sin side af den samme baglinje. Ved 2v1 begynder de to angribere parallelt for at skabe reelle pasningsvinkler.

4 · Træningsplan – 8 pas på 4 uger

UGE 1 · Sål og kontrol

Pas A (60 min): 10 min leg med bold · 15 min teknik fra øvelser 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12 · 15 min 1v1/2v1 · 15 min småspil · 5 min fælles refleksion.

Pas B (60 min): 10 min kontrol med bold · 15 min modstanderpres · 15 min overtal · 15 min frit spil, primært øvelse 22 · 5 min spillerfeedback.

Mål: Spillerne kan forklare, hvornår teknikken hjælper, og vise mindst én god beslutning i frit spil.

Trænernote: Hvem lykkedes i dagens spil? Hvad skal justeres næste uge? _____

UGE 2 · Finte og mod

Pas A (60 min): 10 min leg med bold · 15 min teknik fra øvelser 6, 7, 8, 13, 14, 15, 18, 26 · 15 min 1v1/2v1 · 15 min småspil · 5 min fælles refleksion.

Pas B (60 min): 10 min kontrol med bold · 15 min modstanderpres · 15 min overtal · 15 min frit spil, primært øvelse 22 · 5 min spillerfeedback.

Mål: Spillerne kan forklare, hvornår teknikken hjælper, og vise mindst én god beslutning i frit spil.

Trænernote: Hvem lykkedes i dagens spil? Hvad skal justeres næste uge? _____

UGE 3 · Valg og kombination

Pas A (60 min): 10 min leg med bold · 15 min teknik fra øvelser 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 27 · 15 min 1v1/2v1 · 15 min småspil · 5 min fælles refleksion.

Pas B (60 min): 10 min kontrol med bold · 15 min modstanderpres · 15 min overtal · 15 min frit spil, primært øvelse 23 · 5 min spillerfeedback.

Mål: Spillerne kan forklare, hvornår teknikken hjælper, og vise mindst én god beslutning i frit spil.

Trænernote: Hvem lykkedes i dagens spil? Hvad skal justeres næste uge? _____

UGE 4 · Omstilling og kamp

Pas A (60 min): 10 min leg med bold · 15 min teknik fra øvelser 25, 28, 29, 30 · 15 min 1v1/2v1 · 15 min småspil · 5 min fælles refleksion.

Pas B (60 min): 10 min kontrol med bold · 15 min modstanderpres · 15 min overtal · 15 min frit spil, primært øvelse 30 · 5 min spillerfeedback.

Mål: Spillerne kan forklare, hvornår teknikken hjælper, og vise mindst én god beslutning i frit spil.

Trænernote: Hvem lykkedes i dagens spil? Hvad skal justeres næste uge? _____

5 · 10 trænerdilemmaer

1. Spilleren prøver tunnel og mister bolden

Mulig trænerhandling: Ros modet, spørg om tidspunktet, og giv ny chance mod en forsvarer med mere passende afstand.

2. En spiller dribler altid

Mulig trænerhandling: Spørg, hvilke pasningsmuligheder der var, og giv to mål i en 2v1-øvelse.

3. Alle løber efter bolden

Mulig trænerhandling: Brug 3v3 og lær støttevinkler; beløn at en spiller gør sig spilbar væk fra bolden.

4. Rabona bliver et show

Mulig trænerhandling: Giv rolig teknikdel; i spil belønnes den mest sikre og fremadrettede handling.

5. Ingen tør bruge venstre fod

Mulig trænerhandling: Lav to lige gode scoringveje med frivilligt fodvalg og gradvis opmuntring.

6. God finte, men ingen afslutning

Mulig trænerhandling: Sæt et tydeligt mållinjesignal efter finten og spørg om næste handling.

7. Forsvareren er altid passiv

Mulig trænerhandling: Skift hurtigt til en aktiv modstander med mulighed for at erobre.

8. Spilleren taber bolden og stopper

Mulig trænerhandling: Genstart i 2v2 med fokus på genpres, sikring og returløb.

9. Træneren taler mere end spillerne

Mulig trænerhandling: Stil ét præcist spørgsmål, spil igen, og tag dialogen i pausen.

10. Stor forskel på spillernes niveau

Mulig trænerhandling: Lav baner med forskellige størrelser og presgrader, men samme læringsmål.

6 · Fire videoer med QR-koder

UEFA – Ricardinho mod Serbien (2016)

Scan / åbn YouTube-videoen

Opgave: Frys før finten. Hvad lokker forsvareren til at gøre?

FIFA – Ricardinho mod Aserbajdsjan (2016)

Scan / åbn YouTube-videoen

Opgave: Hvilken afslutningsvinkel skaber hans første handling?

Ricardinho – færdigheder, assists og mål

Scan / åbn YouTube-videoen

Opgave: Find tre situationer, hvor han vælger næste handling hurtigt.

Ricardinho – bedste skills og mål

Scan / åbn YouTube-videoen

Opgave: Find to effektive sålberøringer og diskuter deres formål.

Videoers tilgængelighed og rettigheder bestemmes af YouTube og uploaderen. QR-koderne åbner videoer, ikke kopier af videomaterialet.

7 · FINTER.dk – mere træning via QR



Driblinger: 30 øvelser



Den gode dribler



Indendørs fodbold og futsal



Hvad er dribling?



1 mod 1

7 · FINTER.dk – mere træning via QR (fortsat)

Finter

Vendinger

Småspil

Kreativ fodbold

Falcão – futsals konge

8 · Spillerens før/efter-test

Test 1 – Scanning

30 sekunder dribling gennem fire farveporte. Registrér korrekte valg og boldtab.

Test 2 – 1v1

Fem dueller med afslutning. Registrér om der skabes en fri afslutning eller spilbar medspiller.

Test 3 – 2v1

Fem angreb. Registrér om spilleren skaber en bedre chance med dribling eller aflevering.

Test 4 – Omstilling

Tre situationer efter boldtab. Registrér korrekt valg mellem genpres, sikring og returløb.

Spiller: _____ Hold: _____

Dato før: _____ Dato efter: _____

Test 1 før: _____ efter: _____ observation: _____

Test 2 før: _____ efter: _____ observation: _____

Test 3 før: _____ efter: _____ observation: _____

Test 4 før: _____ efter: _____ observation: _____

Mit næste læringsmål: _____

Disse tests er FINTERs egne læringsværktøjer. De er ikke validerede tests og skal ikke bruges til at rangordne børn.

9 · Trænerens observationsark

Spiller: _____ Dato: _____

Scanner før modtagning [ ] Sjældent [ ] Nogle gange [ ] Ofte

Kan bruge sålen til at beskytte eller vende [ ] Sjældent [ ] Nogle gange [ ] Ofte

Finter når modstander er tæt på [ ] Sjældent [ ] Nogle gange [ ] Ofte

Spiller/skaber en ny fordel efter dribling [ ] Sjældent [ ] Nogle gange [ ] Ofte

Vælger enkel aflevering, når det er bedst [ ] Sjældent [ ] Nogle gange [ ] Ofte

Genpresser eller løber hjem efter boldtab [ ] Sjældent [ ] Nogle gange [ ] Ofte

Tør forsøge igen efter fejl [ ] Sjældent [ ] Nogle gange [ ] Ofte

Hjælper medspillere med vinkel og kommunikation [ ] Sjældent [ ] Nogle gange [ ] Ofte

Eksempel på bedste valg: _____

Spillerens egen refleksion: _____

Næste øvelse: _____

Holdets læringslog

Dato: _____ Spilsituation: _____ Læring: _____

Dato: _____ Spilsituation: _____ Læring: _____

Dato: _____ Spilsituation: _____ Læring: _____

Dato: _____ Spilsituation: _____ Læring: _____

Dato: _____ Spilsituation: _____ Læring: _____

10 · Syv dages Ricardinho-challenge

[ ] Dag 1 · Sålrul – 5 × 30 sekunder; kig op mellem berøringerne.

[ ] Dag 2 · V-træk – 5 × 10 gentagelser på hver fod.

[ ] Dag 3 · Kropsfinte – 4 × 30 sekunder; accelerér efter hver finte.

[ ] Dag 4 · 1v1 – 10 korte dueller mod en makker.

[ ] Dag 5 · Vægspil – 20 afleveringer med bevægelse og orientering.

[ ] Dag 6 · 3 småspil, hvor I holder øje med det næste valg.

[ ] Dag 7 · Vis en favoritfinte i spil og forklar, hvornår du vil bruge den.

Miniquiz

1. Hvad kan sålstop hjælpe med? _____

2. Hvorfor virker en kropsfinte? _____

3. Hvorfor scanner spilleren før modtagning? _____

4. Hvad bør ske efter en vellykket dribling? _____

5. Hvilket valg tilbyder en 2v1-situation? _____

6. Hvilken futsaltitel vandt Portugal i 2018? _____

7. Hvornår blev Portugal futsalverdensmester? _____

8. Er rabona altid den bedste løsning? _____

9. Hvor mange Futsal Planet-priser fik Ricardinho? _____

10. Hvad gør du oftest efter boldtab? _____

11 · Quizfacit og refleksion

1. Stoppe, beskytte og flytte bolden til ny vinkel.
2. Den flytter eller binder forsvarerens vægt.
3. For at opdage rum, pres og medspillere tidligt.
4. En aflevering, et skud eller fortsat gennembrud.
5. Dribling eller aflevering afhængigt af forsvarer.
6. EM i futsal.
7. 2021.
8. Nej. Vælg den løsning, der skaber størst fordel.
9. Seks.
10. Genpres, sikring eller returløb – afhængigt af situation.

Trænerens afsluttende spørgsmål

Hvilken træningsøvelse gav flest rigtige valg? _____

Hvilket tema skal med ind i næste træningsmåned? _____

Hvem havde brug for flere korte succesoplevelser? _____

Hvordan skabte vi flest berøringer for alle spillere? _____

12 · Kilder og redaktionelle noter

UEFA (18.08.2025): Best of Ricardinho: The all-time Futsal EURO and UEFA futsal club competition top scorer. Kilden underbygger karriereafslutning, titler, landskampe, mål og seks kåringer.

Læs UEFA-kilden direkte

Kilde- og brugernote

Alle 30 øvelser i denne udgave bygger på den tidligere FINTER Ricardinho-trænerbog. Tilpasningsforslag, trænerdilemmaer, skemaer, træningspas og spørgsmål er FINTER-undervisningsforslag – ikke dokumenteret som Ricardinhos personlige træning. Sportslige fakta er kontrolleret mod UEFA.

YouTube-videoer er tredjepartsindhold. Linkenes tilgængelighed kan ændre sig. FINTER.dk er selvstændig udgiver; PDF og øvrigt materiale er ikke officielt samarbejde med Ricardinho, FIFA eller UEFA.

FINTER.DK · Oktober 2026
Print, scan QR, gennemfør småspil og lad spillerne forklare deres egne valg.