FINTER 2026 | SÅDAN LÆRER DU FINTER

Gratis A4-trænerpakke · U5–senior · 12 øvelser · dilemmaer · quiz · observation

TRÆNERENS KERNE: Skab tryghed, mange forsøg, korte spørgsmål og kampnære valg. Det er ikke antallet af tricks, men den fordel spilleren skaber, der tæller.

12 kamprelevante øvelser

01. Spejlfinte | U5–U8

Organisation: 2 og 2; 8×8 m. Én fører bolden og laver kropsbevægelser, den anden spejler uden tackling. Skift efter 40 sek.

Fokus: Få modstanderen til at flytte sig; ikke flest tricks. Justér: Gør banen mindre eller større.

02. To porte – ét valg | U6–U10

Organisation: 10×12 m; 2 porte. Angriber vælger en af to porte; forsvarer må lukke én. Scor ved at føre igennem.

Fokus: Kig op og reager på forsvarerens hofte og afstand. Justér: Tilføj en tidsgrænse på 6 sek.

03. Kropsfinte og afsæt | U7–U12

Organisation: 12×12 m; 1v1. Vis vej til venstre med overkrop; berør bolden til højre og accelerér 3–5 m. Prøv begge sider.

Fokus: Sælg finten med kroppen; acceleration skaber fordelen. Justér: Skift mellem passiv og aktiv forsvarer.

04. Stop–start-duellen | U7–U13

Organisation: 15×10 m; 1v1. Angriber varierer fart, stopper næsten op og eksploderer forbi; forsvarer forsøger at følge.

Fokus: Timing frem for hurtige fødder hele tiden. Justér: Giv forsvarer fordelagtig startplacering.

05. Stepover til mål | U9–U15

Organisation: 15×18 m; mål. Indlær én stepover uden pres, derefter 1v1 til mål med valgfri finte.

Fokus: Lav finten når forsvarer kan reagere; gå forbi efter den. Justér: Bonus for afslutning efter gennembrud, ikke for antal finter.

06. Træk forsvarer – spil fri | U9–U16

Organisation: 18×15 m; 2v1. Boldfører angriber forsvareren; vælg finte og gennembrud eller aflevering til støtte.

Fokus: Brug dribling til at skabe en aflevering. Justér: Gør det til 2v2.

07. Vend presset | U10–senior

Organisation: 16×16 m; 1v1 med ryg mod mål. Modtag med ryg mod forsvarer. Brug kropssnydning eller beskyttelse og vend mod slutlinjen.

Fokus: Scanning før modtagelse og førsteberøring væk fra pres. Justér: Spil en støtte ind og lav 2v2.

08. Kantens to veje | U11–senior

Organisation: 20×15 m; mål og baglinje. Kant møder back; kan gå ind i banen og skyde eller udvendigt og slå cutback.

Fokus: Aflæs hvilken vej forsvareren lukker. Justér: Tilføj en hjælper i bagrum.

09. Tre sekunders duel | U11–senior

Organisation: 12×15 m; 1v1. Når træneren spiller bolden ind, går angriberen straks mod mål. Kort duel med højt tempo.

Fokus: Første skridt og tydeligt temposkift. Justér: Tillad 5 sekunder for begyndere.

10. 2v2 med returløb | U12–senior

Organisation: 22×18 m; 2 små mål. 2v2. Spiller må finte, men skal straks reagere ved boldtab og søge genpres.

Fokus: Finten er del af spillet; se også næste handling. Justér: Gør området smallere.

11. 3v3 med frie valg | U8–senior

Organisation: 25×20 m; 3v3. Spil normalt; ingen tvungen finte. Observer gode situationer hvor nogen udfordrer.

Fokus: Beslutningens kvalitet vigtigere end om driblingen lykkes. Justér: Brug joker for at skabe overtal.

12. Kampens finte-log | U10–senior

Organisation: 4v4/5v5; halvbane. Efter hvert 4-minutters spil noterer observatør 1 modigt forsøg, 1 relevant valg og 1 læring.

Fokus: Anerkend både forsøg og gode afleveringer. Justér: Lad spillerne observere hinanden.

TRE FÆRDIGE TRÆNINGSPAS

45 min U5–U8: 8 min finteleg · 10 min spejlfinte · 12 min to porte 1v1 · 12 min 2v2 · 3 min refleksion.

60 min U9–U12: 10 min boldstart · 12 min stop–start · 15 min porte/stepover · 18 min 3v3 · 5 min refleksion.

75 min U13–senior: 10 min boldstart · 15 min positions-1v1 · 15 min 2v1 · 25 min 3v3/4v4 · 10 min refleksion.

10 trænerdilemmaer

1. En spiller mister bolden efter en god finte — Spørg: Hvad så du? Var muligheden reel? Anerkend forsøget, og aftal ét justeringspunkt.
2. En spiller dribler hver gang — Ros modet, men træn 2v1 og spørg: Hvem blev fri, da du trak forsvareren?
3. En spiller tør aldrig udfordre — Skab en tryg, ligeværdig 1v1 med to mål og mange korte gentagelser.
4. Et barn bliver vredt efter fejl — Anerkend følelsen kort; giv plads og mulighed for nyt forsøg frem for offentlig rettelse.
5. Forælderen råber ”Spil nu!” — Aftal sidelinjekultur: Lad spillerne træffe egne valg og lær af situationerne.
6. Et hold laver finter uden modstander — Flyt hurtigt videre til aktiv forsvarer og småspil, så timing og beslutning bliver trænet.
7. En dygtig spiller dominerer alle dueller — Tilpas modstand, bane og regler, så alle oplever passende udfordringer.
8. Træneren retter fem ting ad gangen — Vælg højst ét teknisk fokus og ét beslutningsfokus for dagens træning.
9. En spiller forsøger en risikabel finte tæt på eget mål — Diskutér om risikoen stod mål med gevinsten, uden at gøre spilleren bange for at forsøge igen.
10. Kun succesfulde finter bliver rost — Registrér også mod, scanning, kreativ idé og næste handling.

QUIZ – 10 SPØRGSMÅL

1. Hvad er det primære formål med en finte? A) At vise flest tricks B) At påvirke modstanderens reaktion og skabe en fordel C) At holde bolden længst muligt

2. Hvad gør du typisk efter en vellykket kropsfinte? A) Accelererer ind i det åbne rum B) Stopper og gentager altid finten C) Kigger kun på bolden

3. Hvorfor er en aktiv forsvarer vigtig? A) Fordi kegler er for farlige B) Fordi spilleren må aflæse en reaktion C) Fordi øvelsen så altid varer længere

4. Hvordan vurderes et mislykket finteforsøg bedst? A) Kun som boldtab B) Som automatisk dårlig teknik C) Ved både idé, timing, udførelse og kampkontekst

5. Hvad er en fordel ved 2v1? A) Den træner valget mellem at udfordre og aflevere B) Den fjerner behovet for beslutninger C) Den garanterer, at alle finter lykkes

6. Hvad bør U5–U8 især opleve? A) Lange taktikmøder B) Leg, mod og mange forsøg C) Positionstræning alene

7. Hvilket trænerspørgsmål fremmer refleksion? A) Hvorfor tabte du bolden igen? B) Hvorfor gjorde du ikke som jeg sagde? C) Hvad så du foran dig?

8. Hvornår er en aflevering ofte bedre end en finte? A) Når en fri medspiller har tydelig fordel og risikoen er stor B) Altid når der er en forsvarer C) Kun efter en fejl

9. Hvad er et vigtigt element i en stepover? A) Kropssnydning og afsæt den modsatte vej B) Så mange fodcirkler som muligt C) At blive stående

10. Hvordan følger du bedst udvikling? A) Kun antal mål B) Kun antal træninger C) Notér forsøg, valg, udførelse og læring over tid

Facit og korte forklaringer

1: B. En finte skaber værdi, når den ændrer forsvarerens valg eller åbner en handling.

2: A. Et temposkift gør det sværere for forsvareren at komme tilbage.

3: B. Timing, afstand og valg kræver en modstander der handler.

4: C. Et godt valg kan mislykkes; vurder proces og resultat hver for sig.

5: A. 2v1 giver boldholderen en reel medspiller som alternativ.

6: B. Små lege og mange boldaktioner er alderssvarende.

7: C. Åbne spørgsmål hjælper spilleren med at bearbejde situationen.

8: A. Bolden kan flyttes hurtigere end modstanderen i en god afleveringssituation.

9: A. Modstanderen skal reagere, hvorefter angriberen kan udnytte pladsen.

10: C. Et bredere observationsgrundlag giver mere brugbar feedback.

FIRE UGER · OBSERVATION

Uge 1: Tryghed og mod: spejlfinte, korte 1v1

Uge 2: Timing og acceleration: stop–start, kropsfinte

Uge 3: Kampvalg: 2v1, 3v3, finte eller aflevering

Uge 4: Overførsel: 4v4/5v5, observation og refleksion

Printbart observationsark

Skriv spiller, dato og situation. Notér en observation, ikke blot et resultat.

Dato / spiller	Turde prøve	Godt valg	Timing / afsæt	Næste skridt
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Se hele guiden på FINTER.dk via QR-koden:

https://finter.dk/traenerguide-saadan-laerer-du-finter/