

SAMI HYYPIÄ - FINTER TRÆNER- OG REKORDPAKKE 2026

Liverpool 1999–2009 | Statistik, disciplin, video, 20 forsvarsøvelser, fireugers plan og quiz

De verificerede rekorder

Måling	Resultat
Liverpool-kampe, alle turneringer	464
Premier League-kampe	318
Liverpool-mål	35
Spilleminutter	40.712
Kampe i træk uden advarsel	87 (januar 2000 – oktober 2001)
Europæiske kampe i træk med fuld spilletid	57 (november 2001 – februar 2006)
Kampe som starter / indskifter	455 / 9
Landskampe / mål for Finland	105 / 5

Vigtigt: 87 kampe uden advarsel er en dokumenteret stime, ikke et tal for karrierens samlede gule kort. De samlede gule kort i alle turneringer er ikke verificeret her.

Sæson for sæson

Sæson	Kampe	Mål
1999/00	42	2
2000/01	58	4
2001/02	57	5
2002/03	56	5
2003/04	51	5
2004/05	49	3
2005/06	59	2
2006/07	29	3
2007/08	44	4
2008/09	19	2
I alt	464	35

Historiske øjeblikke

- 1999: Liverpool køber Hyypiä fra Willem II for omkring 2,5 mio. pund.
- 2001: Han er en nøglefigur i sæsonen med League Cup, FA Cup og UEFA Cup.
- 2005: Han scorer mod Juventus i Champions League-kvartfinalen og spiller finalen mod AC Milan.
- 2006: Han er med til at vinde FA Cup.
- 2009: Afsked på Anfield; senere skifte til Bayer Leverkusen.

20 træningsøvelser - sådan gennemføres de

1. Forsvar uden tackling

1v1 i 12 x 8 m. Angriber scorer ved at passere baglinjen; forsvarer får point ved at styre ud over sidelinjen.

Anbefalet omfang: 4 x 60 sek.

2. Styr udad

1v1 fra kanten af feltet. Forsvarer skal holde indersiden lukket og vise angriberen udad.

Anbefalet omfang: 6 gentagelser

3. Bryd afleveringen

2 angribere afleverer gennem en 8 m korridor; forsvarer læser fodstilling og bryder afleveringen.

Anbefalet omfang: 3 x 2 min.

4. Pres og sikring

2v2 mod to små mål. Én presser bold, én sikrer bagved. Byt roller.

Anbefalet omfang: 4 x 3 min.

5. Tre mod to

3 angribere mod 2 forsvarere. Forsvarerne forsinker og beskytter midten.

Anbefalet omfang: 6 angreb

6. Markering i feltet

2v2 plus indlæg fra kanten. Hold øje med bold og modstander uden at holde.

Anbefalet omfang: 8 indlæg

7. Første aflevering

Vind bolden i 3v3 og find en fri støtte på højst 3 sekunder.

Anbefalet omfang: 4 x 3 min.

8. Åben kropsstilling

Træner spiller til højre/venstre; forsvarer scanner og åbner kroppen før modtagelse.

Anbefalet omfang: 12 bolde

9. Kommunikationskæden

4 forsvarere mod 3 angribere. Kræv klare kald: pres, sikring, skub, fald.

Anbefalet omfang: 4 x 4 min.

10. Kontraforsvar

3v2 fra midten; forsvarere skal forsinke indtil en tredje forsvarer når hjem.

Anbefalet omfang: 8 angreb

11. Firebackkæde

4 forsvarere flytter samlet efter boldens placering hos 3 afleverende angribere.

Anbefalet omfang: 4 x 3 min.

12. Andenbold

Træner serverer løs bold; 2v2 kæmper om opsamling og hurtig pasning.

Anbefalet omfang: 10 serveringer

13. Beskyt målet

1v1 tæt på mål. Forsvarer får point for at blokere skudlinjen uden frispark.

Anbefalet omfang: 8 angreb

14. Hjørnespark

4v4 i feltet med zoner og tydelige roller. Træn clearing mod siden.

Anbefalet omfang: 10 hjørnespark

15. Fair forsvarskamp

5v5. Bonus for interception og godt pres; fradrag for unødige frispark.

Anbefalet omfang: 2 x 8 min.

16. Læs lang bold

To forsvarere følger boldens flugt og vælger sikring eller erobring uden kontakt.

Anbefalet omfang: 10 serveringer

17. Skift presser

3v3 i rektangel. Forsvarerne skifter presspil efter afleveringer.

Anbefalet omfang: 4 x 3 min.

18. Undertal 2v3

2 forsvarere beskytter centralt mål og køber tid, fremfor at satse på tackling.

Anbefalet omfang: 8 angreb

19. Organisér bagkæden

Én spiller er kaptajn og dirigerer tre andre i skiftende spilsituationer.

Anbefalet omfang: 4 x 4 min.

20. Hyypiä Challenge

5v5 med point for interception, korrekt position, kommunikation og boldsikker erobring.

Anbefalet omfang: 15 min.

Fireugers plan

Uge	Tema	Øvelser
1	Placering og kropsstilling	1-5
2	Timing og boldvinding	6-10
3	Organisation og disciplin	11-15
4	Spilintelligens og kamp	16-20

Trænerens observationsark

Spiller: _____ Dato: _____ Hold: _____

Observation	1	2	3	4	5
Placering før aflevering					
Kropsstilling i 1v1					
Timing af indgreb					
Kommunikation					
Undgår unødige frispark					

Quiz - 10 spørgsmål

1. Hvor mange Liverpool-kampe? _____
2. Hvor mange ligakampe? _____
3. Hvor mange mål? _____
4. Hvor mange kampe uden advarsel i streg? _____
5. Hvor mange europæiske fuldtidskampe i streg? _____

6. Hvilken klub kom han fra? _____
7. Hvem mødte Liverpool i finalen i 2005? _____
8. Hvem scorede han mod i kvartfinalen 2005? _____
9. Hvilken sæson spillede han 59 kampe? _____
10. Hvor mange finske A-landskampe? _____

Facit

1: 464 | 2: 318 | 3: 35 | 4: 87 | 5: 57 | 6: Willem II | 7: AC Milan | 8: Juventus | 9: 2005/06 | 10: 105

YouTube - søgeord til verificering af klip

- Sami Hyypia Juventus 2005 goal
- Liverpool Milan 2005 final highlights
- Sami Hyypia Anfield farewell 2009
- Sami Hyypia Liverpool defensive highlights
- Sami Hyypia Liverpool interview

Kilder og præcision

Liverpool FC, officiel spillerprofil: liverpoolfc.com/info/sami-hyypia

Liverpool FC, historiske rekorder: liverpoolfc.com/news/first-team/95772-sami-10-lfc-years-in-numbers

LFChistory, sæsoner, minutter og mål: lfchistory.net/players/329

Træningsøvelser, evalueringsark og quiz er FINTERs egne undervisningsmaterialer, ikke Hyypiäs dokumenterede personlige træningsprogram.