FINTER | Småspil i fodbold

Printvenlig trænerpakke 2026 – 12 øvelser, praktiske coachingpunkter, aldersguide, 3 træningspas og 4-ugers plan.

Brug: Banestørrelser og tidsangivelser er vejledende FINTER-forslag og bør justeres efter alder, niveau, fremmøde og sikkerhed.

Hurtig oversigt

• 1 mod 1: finter, mod, genpres

• 2 mod 2: samarbejde og støttevinkler

• 3 mod 3: bredde, dybde og trekanter

• 4 mod 4: flere relationer, forsvar og afslutninger

• 5 mod 5: omstillinger og rolleforståelse

• Rondo: scanning, kropsstilling og boldtempo

12 øvelseskort – klip eller print

1. 1 mod 1 til to mål

Bane: 12 x 18 m. Regel: To spillere og to små mål; ved erobring skifter angrebsretningen. Coaching: Tempoændring og duelmod. Variation: Giv mere plads ved behov, mindre plads for hurtigere beslutninger.

2. 1 mod 1 med jagtstart

Bane: 12 x 15 m. Regel: Forsvareren starter få meter bag angriberen. Coaching: Afslut hurtigt og hold bolden i fart. Variation: Giv mere plads ved behov, mindre plads for hurtigere beslutninger.

3. 2 mod 2 med fire mål

Bane: 18 x 22 m. Regel: Begge hold angriber to små mål. Coaching: Skab bredde og spilbarhed. Variation: Giv mere plads ved behov, mindre plads for hurtigere beslutninger.

4. 2 mod 2 plus joker

Bane: 18 x 24 m. Regel: Neutral joker støtter altid boldholdende hold. Coaching: Find overtallet. Variation: Giv mere plads ved behov, mindre plads for hurtigere beslutninger.

5. 3 mod 3 til to mål

Bane: 22 x 30 m. Regel: Spil frit til to mål, hyppige holdskift. Coaching: Skab trekanter. Variation: Giv mere plads ved behov, mindre plads for hurtigere beslutninger.

6. 3 mod 3 med endezoner

Bane: 20 x 28 m. Regel: Scoring ved kontrolleret modtagelse i endezonen. Coaching: Løb på rette tidspunkt. Variation: Giv mere plads ved behov, mindre plads for hurtigere beslutninger.

7. 4 mod 4 med keepere

Bane: 30 x 40 m. Regel: Spil til to mål med keepere. Coaching: Afslut og genpres. Variation: Giv mere plads ved behov, mindre plads for hurtigere beslutninger.

8. 4 mod 4 plus 2 jokere

Bane: 28 x 36 m. Regel: Jokere støtter holdet i boldbesiddelse. Coaching: Orientér dig før boldmodtagelse. Variation: Giv mere plads ved behov, mindre plads for hurtigere beslutninger.

9. 5 mod 5 overgangsspil

Bane: 35 x 45 m. Regel: Ved bolderobring angribes modsatte mål straks. Coaching: Omstilling efter boldtab og -gevinst. Variation: Giv mere plads ved behov, mindre plads for hurtigere beslutninger.

10. 4 mod 2 rondo

Bane: 12 x 12 m. Regel: Fire holder bolden mod to presspillere. Coaching: Åben kropsstilling og afleveringsvinkler. Variation: Giv mere plads ved behov, mindre plads for hurtigere beslutninger.

11. 5 mod 2 rondo med udgang

Bane: 14 x 14 m. Regel: Fem holder bolden og spiller efter fem pasninger gennem en port. Coaching: Se muligheden fremad. Variation: Giv mere plads ved behov, mindre plads for hurtigere beslutninger.

12. 3 mod 2 bølgespil

Bane: 25 x 35 m. Regel: Tre angribere møder to forsvarere; ny bølge starter fra modsatte ende. Coaching: Udnyt overtallet hurtigt. Variation: Giv mere plads ved behov, mindre plads for hurtigere beslutninger.

Aldersguide

U5–U8: 1v1, 2v2 og 3v3, få regler og mange involveringer.

U9–U12: 3v3/4v4, samspil, spilbarhed og genpres.

U13–U18: 4v4/5v5, overtalsøvelser, rondo og spilprincipper.

Senior: Småspil med kamprelevante temaer, tydelig belastningsstyring og passende pauser.

Tre færdige træningspas

45 minutter – U5–U8: 5 min boldleg, 10 min 1v1, 10 min 2v2, 15 min 3v3, 5 min afslutning.

60 minutter – U9–U12: 10 min opvarmning, 12 min rondo, 15 min 2v2 plus joker, 18 min 4v4, 5 min opsamling.

75 minutter – U13 til senior: 10 min opvarmning, 15 min rondo, 15 min 3v2, 25 min 5v5, 10 min evaluering og nedkøling.

4-ugers plan

Uge 1: 1v1 og 2v2 – dribling, mod og støtte

Uge 2: 3v3 – bredde, dybde og trekantsspil

Uge 3: 4v2 rondo og 4v4 – scanning og afleveringsvinkler

Uge 4: 4v4/5v5 – pres, omstillinger og genkendelse af løsninger

Trænerens observationsark

Dato og hold: _____

Antal spillere / banestørrelse: _____

Hvilket fokus valgte vi? _____

Hvad lykkedes for spillerne? _____

Hvad vil vi ændre næste gang? _____

Spillernes egne forslag: _____

Fem refleksionsspørgsmål

• Hvornår skal du drible frem for at aflevere?

• Hvor kan du placere dig for at støtte boldholderen?

• Hvad er dit første valg efter en bolderobring?

• Hvordan hjælper I hinanden ved boldtab?

• Hvilken regel hjælper – og hvilken forstyrrer spillet?

FINTERs videre læsning

Småspil på FINTER

48 småspil og træningsgenerator

Hvorfor er småspil godt?