

FINTER · SPILINTELLIGENS MAX 2026

20 øvelser · Lyngby BK Trænerakademi · Football IQ · 4-ugers plan · trænerværktøjer

Gratis trænerpakke fra FINTER.dk. Originale Lyngby-øvelser og videoer krediteres til Lyngby BK Trænerakademi. Andre beskrivelser er FINTERs egne træningsforslag.

FINTER.DK · TRÆNERGUIDE 2026

Spilintelligens i fodbold – 20 øvelser, 10 videoer og Football IQ MAX

Træn scanning, orientering, beslutninger, overtal, spilvendinger og bevægelse uden bold. Fra U7 til senior med øvelser, quiz, fireugersplan og gratis printpakke.

Spilintelligens handler om at opfatte, forstå og vælge en handling i den konkrete kampsituation. Spørg derfor ikke kun om afleveringen lykkedes, men også hvorfor spilleren valgte netop den. Gode øvelser skaber valgmuligheder frem for kun at gentage en forudbestemt løsning.

Det eksisterende indhold bevares: FINTERs oprindelige materiale er et én-sides ark fra Lyngby BK Trænerakademi med ti nummererede videoer. Alle ti er samlet her med korrekt kreditering. De korte coachingfokus nedenfor er FINTERs egne supplerende forslag, ikke gengivelser af Lyngbys fulde øvelsesbeskrivelser.

Åbn original PDF fra Lyngby BK Trænerakademi [Download FINTERs nye trænerpakke \(PDF\)](#)

Indhold

Lyngbys 10 videoer · 10 ekstra øvelser · 4-ugersplan · Mål udviklingen · Interaktivt · FAQ

De fem byggesten i Football IQ

1. Se

Scan bold, medspillere, modspillere og rum.

2. Forstå

Aflæs pres, overtal og åbne afleveringslinjer.

3. Vælg

Beslut hvornår du dribler, spiller, vender eller afslutter.

4. Udfør

Tilpas teknik, kropsstilling og timing.

5. Lær

Vurder valget og prøv en ny løsning næste gang.

Lyngby BK Trænerakademi: Alle 10 øvelser med video

Videoerne er direkte linket fra akademiets oprindelige PDF. Enkelte videoer kan senere være fjernet eller ændre tilgængelighed på YouTube.

1. Kaosdribling med orientering

Forslag til alder: U7-U12 FINTER-coaching: Scan efter fri plads før retningsskift.

2. Pasningslinje med vendinger

Forslag til alder: U9-U15 FINTER-coaching: Orientér dig og vælg vending efter pres.

3. Vendingsfirkant med signal

Forslag til alder: U8-U15 FINTER-coaching: Registrér signal, åbn kroppen, skift retning.

4. Vendinger med signal og afslutning

Forslag til alder: U10-U17 FINTER-coaching: Vælg afslutningsrum efter vending.

5. 1 mod 3 / 1(+1) mod 3

Forslag til alder: U12-U19 FINTER-coaching: Genkend hvornår støtte gør spillet muligt.

6. Boldbesiddelse 3 mod 3 + 3 jokere (vendespil)

Forslag til alder: U11-senior FINTER-coaching: Brug jokerne til at vende spillet.

7. 3+3 mod 3

Forslag til alder: U11-senior FINTER-coaching: Skab vinkler og find spilleren uden pres.

8. 3 mod 3 med fire mål

Forslag til alder: U9-U17 FINTER-coaching: Opdag det mindst beskyttede mål.

9. 2 × 3 mod 3 med fire mål

Forslag til alder: U12-senior FINTER-coaching: Skift blik mellem zoner og mål.

10. 2 × 3 mod 3 + 3

Forslag til alder: U13-senior FINTER-coaching: Genkend og udnyt overtal på tværs af zoner.

10 ekstra FINTER-øvelser med konkrete instruktioner

Disse ti øvelser er selvstændige FINTER-forslag. Tilpas areal, tid og modstand til spillergruppen.

11. Farvescan før modtagelse

Alder: U7-U12

Sådan gør I: Par og tre farvede kegler; spilleren scanner før bolden kommer og tager førsteberøring mod fri kegle.

Coaching: Scanningsrytme og orienteret førsteberøring.

Gør lettere: større bane/færre forsvarere. Gør sværere: kortere tid/mere aktivt pres.

12. Tre porte - to løsninger

Alder: U8-U14

Sådan gør I: 3v2 i en 18 × 14 m bane med tre porte; point for kontrolleret aflevering gennem fri port.

Coaching: Find ledig plads i stedet for fast mønster.

Gør lettere: større bane/færre forsvarere. Gør sværere: kortere tid/mere aktivt pres.

13. 4v2 rondo med udgang

Alder: U10-U17

Sådan gør I: Fire boldholdere mod to pressere; efter fem afleveringer skal holdet spille ud gennem valgfri sideport.

Coaching: Først fastholde, derefter bryde ud.

Gør lettere: større bane/færre forsvarere. Gør sværere: kortere tid/mere aktivt pres.

14. 2v1 - bind forsvarer

Alder: U8-U15

Sådan gør I: To angribere mod en forsvarer til minimål; boldholder truer fremad før eventuel aflevering.

Coaching: Vent på forsvarers beslutning.

Gør lettere: større bane/færre forsvarere. Gør sværere: kortere tid/mere aktivt pres.

15. 3v2 kontra efter boldvinding

Alder: U11-senior

Sådan gør I: 3v2 i retning mod mål; starter med kontrolleret erobring og 8 sekunders angreb.

Coaching: Søg fremad når modstanderen er i ubalance.

Gør lettere: større bane/færre forsvarere. Gør sværere: kortere tid/mere aktivt pres.

16. 4v4 + 2 neutrale

Alder: U11-senior

Sådan gør I: 4v4 i 28 x 22 m, to neutrale spiller med boldholdet; bonuspoint efter spilvending.

Coaching: Skab overtalsvinkel og scan svag side.

Gør lettere: større bane/færre forsvarere. Gør sværere: kortere tid/mere aktivt pres.

17. Spil på tredje mand

Alder: U12-senior

Sådan gør I: Trekant af tre spillere under moderat pres; førstespiller finder støtte, støtte sætter tredje mand op.

Coaching: Se næste aflevering før første.

Gør lettere: større bane/færre forsvarere. Gør sværere: kortere tid/mere aktivt pres.

18. Forsvar ved to porte

Alder: U10-U17

Sådan gør I: 3v3 med to porte i egen baglinje; forsvarer skal beskytte central vej og kommunikere.

Coaching: Priorité rum, pres og sikring.

Gør lettere: større bane/færre forsvarere. Gør sværere: kortere tid/mere aktivt pres.

19. Vend spillet med 6v4

Alder: U13-senior

Sådan gør I: Seks boldholdere mod fire i to korridorer; scoring ved gennembrud på modsatte side.

Coaching: Tiltræk pres, skift side i rette øjeblik.

Gør lettere: større bane/færre forsvarere. Gør sværere: kortere tid/mere aktivt pres.

20. 4v4 med stopbillede og refleksion

Alder: U9-senior

Sådan gør I: Frit spil i fire minutter; 20 sekunders fælles refleksion over frit rum og næste valg.

Coaching: Spørg hvad spilleren så frem for at give facit.

Gør lettere: større bane/færre forsvarere. Gør sværere: kortere tid/mere aktivt pres.

Trænerens spørgsmål - brug dem frem for konstante stop

Hvad så du før modtagelsen? Hvor var den frie spiller? Hvad fik modstanderen til at flytte sig? Hvornår kunne du vende spillet? Hvad ville du vælge næste gang?

Fireugers træningsplan - 60 minutter pr. pas

Uge | Fokus | 15 min | 20 min | 20 min | 5 min

1 | Scanning | Farvescan | Kaosdribling | 3v3 med fire mål | Refleksion

2 | Vendinger | Vendingsfirkant | Pasningslinje | 4v4 med to jokere | Refleksion

3 | Overtal | 2v1 | 3v2-kontra | 3+3 mod 3 | Refleksion

4 | Spilvending | Rondo med udgang | 3v3+3 jokere | 6v4 spilvending | Refleksion

Sådan vurderer du udviklingen

Observer i to træningspas med samme spilformat. Notér om spilleren orienterer sig før modtagelse, stiller sig spilbar, vælger mellem at vende eller spille frem og reagerer efter boldtab. Registrér for eksempel 5-10 udvalgte situationer pr. spiller. Undgå at sammenligne tallene med officielle normer: dette er et praktisk FINTER-observationsark, ikke en valideret test.

Interaktiv træningsgenerator, Football IQ-quiz og afstemninger

Indsæt WordPress-shortcoden [finter_spilintelligens_2026] i en separat Shortcode-blok lige efter artiklen . Pluginet giver øvelsesvalg efter niveau, en quiz med fem spørgsmål og tre fælles afstemninger med rigtige stemmeprocenter.

Se også disse relevante FINTER-artikler

Football IQ: scanning og spilforståelse

Spilintelligens for børn 6-12 år

Spilintelligens for unge 13-18 år

Spilintelligens på eliteniveau

Overtal fra 2 mod 1 til 3 mod 2

Førsteberøring i fodbold

Spilintelligens MAX: sådan omsætter du Football IQ til kampadfærd

Intelligente valg er ikke altid hurtige valg. Spilleren skal opdage pres, retning og medspillere, vælge en løsning og ændre den, hvis situationen skifter. Brug derfor øvelser med flere mulige løsninger frem for altid at belønne den samme aflevering.

6 konkrete kampdilemmaer – brug dem med spillerne

1. Modtagelse under pres

En modstander kommer i ryggen, og der er støtte bagud. Kan du åbne kroppen, spille på førsteberøringen eller sikre bolden tilbage? Spørg: Hvad vidste du før modtagelsen?

2. 2 mod 1 på kanten

Boldholderen trækker forsvareren mod sig. Aflever, når forsvareren binder sig – eller før bolden videre selv, hvis pasningslinjen er lukket. Spørg: Hvem besluttede forsvarerens bevægelse?

3. Spilvending

Tre modstandere lukker boldsiden. Find en støttepasning eller tredje mand og skift side. Spørg: Hvad viste dig, at den modsatte side var fri?

4. Efter bolderobring

Se først fremad: Er der et sikkert gennembrud, eller skal holdet sikre bolden? Spørg: Hvornår er hurtig fremdrift bedre end at bevare bolden?

5. Efter boldtab

Vurder om nærmeste spiller kan presse med støtte, eller om holdet skal falde tilbage. Spørg: Hvilken handling hjælper hele holdet?

6. Bevægelse uden bold

Flyt dig ud af modstanderens skygge, skab en diagonal afleveringsvinkel eller træk en forsvarer væk. Spørg: Hvilken plads skabte dit løb?

Aldersguide og progression

Alder | Hovedfokus | God spilform | Trænerens nøglespørgsmål

U6-U8 | Se frie rum og vælge mellem to mål | 2v2 og 3v3 | Hvor er der plads?

U9-U12 | Orienter sig før modtagelse, støtte og overtal | 3v3, 4v4, 3v1-rondo | Hvem kunne du spille?

U13-U15 | Tredje mand, presudløser og spilvendinger | 4v4+2 jokere, 5v5 | Hvad ændrede sig, da presset kom?

U16-U19 | Tempo, restforsvar, positionsbestemte valg | 6v6-8v8 retningsspil | Hvorfor valgte du netop denne løsning?

Senior | Kampplan, modstanderpres, rollefordeling | Positionsspil og spil med kampregler | Hvordan påvirker valget næste fase?

Træn spilintelligens efter position

Position | Spørgsmål i spillet | Øvelse

Målmand | Hvor er frit opspilsrum, og hvornår skal tempo ændres? | Opbygningsspil 4v3 med målmand

Midterforsvarer | Hvornår føre frem, spille mellem kæder eller vende? | 5v3 med opspilszoner

Back | Hvornår gå i overlap, underlap eller sikre restforsvar? | 3v2 på kant

Midtbane | Hvordan modtage på halvvending og finde tredje mand? | 4v4+2 jokere

Kant | Hvornår dribble, kombinere eller gå i dybden? | 2v1 mod to mål

Angriber | Hvornår true bagrum, falde ned eller presse? | 3v2 omstilling

Fem fejl der gør Football IQ-træning mindre effektiv

For meget kø: brug små grupper, så alle får mange reelle beslutninger.

Ét facit: gode løsninger afhænger af pres, rum og medspillere.

For mange stop: lad spillet fortsætte, og stil korte spørgsmål mellem sekvenser.

For mange regler: begynd med én tydelig betingelse, og justér efter behov.

Ingen overførsel til kamp: afslut altid med et frit eller næsten frit spil.

Tre træningspas med tidsplan

Varighed | Opbygning | Hvornår det passer

30 min | 5 min farvescan · 10 min 3v1 · 10 min 3v3 til fire mål · 5 min refleksion | Indslag i en almindelig træning

60 min | 10 min scanning · 10 min førsteberøring · 15 min 4v4+2 · 20 min retningsspil · 5 min refleksion | U9 til senior, justér bane og pres

75 min | 10 min dynamisk opvarmning · 15 min rondo · 15 min tredje mand · 25 min positionelt spil · 10 min fri kamp | Øvede ungdomshold og senior

Printbart observationsskema – før og efter fire uger

Vurder hver kategori fra 1 (sjældent) til 4 (ofte) ud fra samme type spilsituationer: scanner før modtagelse, skaber pasningsvinkel, vælger passende tempo, opdager overtal, reagerer efter boldtab . Notér ét konkret eksempel og ét næste fokus. Tallene er interne coachingnoter, ikke en videnskabeligt valideret Football IQ-score.

Flere interaktive øvelser på FINTER

Prøv FINTERs Football IQ Simulator med visuelle kampsituationer , tag 3-sekunders Football IQ Challenge , og læs FINTER Pasninger MAX . De er supplementer til øvelserne her og giver flere beslutningssituationer at arbejde videre med.

Ofte stillede spørgsmål

Evnen til at opfatte information, forstå spillets muligheder, vælge en handling og udføre den på det rigtige tidspunkt.

Ja. Brug småspil, valg mellem flere mål, enkle orienteringsøvelser og korte refleksionsspørgsmål.

Nej. Scanning er informationsindsamling, mens spilintelligens også handler om fortolkning, beslutning og udførelse.

20: ti videohenvisninger fra Lyngby BK Trænerakademi og ti ekstra FINTER-øvelser.

I en WordPress Shortcode-blok efter artiklen. HTML-filen skal indsættes i en Tilpasset HTML-blok.

Kilder og kreditering: Lyngby BK Trænerakademis originale videoliste (link øverst). Øvrige øvelsesbeskrivelser, træningsplan og observation er FINTERs redaktionelle forslag. Opdateret oktober 2026.