

Stop. Vend. Spil videre.

Fire stationer + konkrete spørgsmål + trænerlog

Brug dette ark til at træne opbremsning, retningsskift og næste fodboldhandling. Øvelserne er selvstændige FINTER-forslag og skal tilpasses spillernes alder, erfaring, overskud og den samlede træningsuge.

Hvad skal spillerne lære?

1. Brems i tide

Spilleren sænker farten, inden der skal stoppes eller skiftes retning. Målet er kontrol, ikke kortest mulige stoplængde.

2. Find balancen

Spilleren holder kroppen klar til at reagere med små justeringsskridt, hofte og knæ, der arbejder med bevægelsen.

3. Vælg næste handling

Efter opbremsningen træffer spilleren et fodboldvalg: vend, spil, pres, drej eller sæt fart på igen.

Spillerens fem trin

SE

SÆNK FART

BALANCE

VÆLG

SPIL

Trænerens pejlemærke: Kan spilleren bremse med kontrol og udføre den næste fodboldhandling? Ros timing og valg – ikke kun fart.

4 stationer til banen

Organisering: Små grupper. Fire stationer á ca. 6 minutter er ét muligt udgangspunkt. Giv god plads, korte instruktioner og mulighed for pauser.

1**Station 1 · Stop og balance**

Spillerne bevæger sig mod en linje i roligt/moderat tempo, bremser og viser kontrol. Træneren giver derefter et nyt signal. Variation: stop ved en farve.

2**Station 2 · Dribling og vending**

Dribl mod en lille firkant. Sæt fart ned, vend og spil til en makker. Variation: vælg retning efter et signal fra træneren.

3**Station 3 · Forsvar i 1v1**

Forsvareren nærmer sig boldholderen, sænker farten i tide og forsøger at holde positionen. Brug to små mål. Ros god afstand og timing.

4**Station 4 · Småspil og genpres**

Spil 3v3 eller 4v4. Når bolden skifter hold, justeres fart og retning. Spørg: Hvornår var det smart at bremse?

30 minutters træningsidé

0-5 min	Legende opvarmning: trafiklys med bold.
5-15 min	Stop + vending i små grupper.
15-25 min	1v1 og småspil med genpres.
25-30 min	Rolig afslutning og 2 refleksionsspørgsmål.

Trænerens tjekliste

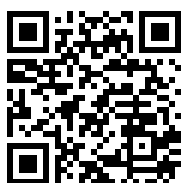
Før, under og efter træningen

- ☐ Er spillerne varmet op, og starter øvelserne i overskueligt tempo?
- ☐ Er der plads nok til stop, vendinger og trygge afstande?
- ☐ Kan alle udføre den næste handling med balance?
- ☐ Er der tid og plads til pauser, hvis bevægelseskvaliteten falder?
- ☐ Er træningen tilpasset øvrige kampe, skole og fritidsaktiviteter?
- ☐ Bliver smerter eller haltning taget alvorligt med det samme?

Spillerrefleksion

- Hvornår hjalp dit stop dig med den næste handling?
- Hvilken situation mindede mest om kampen?
- Var dagens træning passende – eller for hård?

Noter til næste træning



Læs mere på FINTER.dk

Scan QR-koden for FINTERs store guide til fysisk fodboldtræning, balance, acceleration, opbremsning og retningsskift.