

Timing i løb og afleveringer – Sådan skaber du gennembrud i fodbold

FINTER 2026 | Printpakke til trænere, spillere og klubber

Kerneprincip: Scan → læs pres → tim løb → vægt aflevering → angrib rum.

1. Aflever og flyt dig (U6–U9)

Opsætning: 3v3, 18 × 14 m, 8 min

Gennemførelse: Efter afleveringen søger spilleren en ny vinkel. Ros gode forsøg; undgå tvungne løb.

2. Stikning gennem port (U9–U12)

Opsætning: 3v2, 22 × 18 m, 10 min

Gennemførelse: To kegler markerer en port. Løberen starter, når boldholderen kan spille fremad.

3. Vægspil mod mål (U10–U14)

Opsætning: 2v1 + mål, 20 × 15 m, 10 min

Gennemførelse: A spiller B, løber forbi forsvarer, B lægger af. Skift rolle hver 2. minut.

4. Tredjemandsløb A–B–C (U12+)

Opsætning: 3v2, 25 × 20 m, 12 min

Gennemførelse: A spiller B, C angriber rum i det øjeblik B kan vende eller lægge af.

5. Modløb og bagrum (U12+)

Opsætning: 4v4 + 2 jokere, 30 × 24 m, 12 min

Gennemførelse: Angriber kommer kort, anden går dybt. Point for løb der skaber plads, også uden bold.

6. Overlap på kanten (U11+)

Opsætning: 3v2 i korridor, 25 × 12 m, 10 min

Gennemførelse: Kant holder bredde, back overlapper når kant kan fastholde forsvarer.

7. Underlap i halvrum (U13+)

Opsætning: 4v3, 30 × 22 m, 12 min

Gennemførelse: Midtbanespiller angriber indvendig kanal efter at kant trækker modstander ud.

8. Blindside-afslutning (U13+)

Opsætning: 3v3 + målmand, 30 × 24 m, 12 min

Gennemførelse: Løber starter bag forsvarers skulder og accelererer ved afleveringssignal.

9. Cutback med sent løb (U12+)

Opsætning: 4v3 + målmand, 35 × 28 m, 12 min

Gennemførelse: Bold spilles mod baglinje; afslutter ankommer sent i feltets bagkant.

10. Presbrud med tredje mand (U14+)

Opsætning: 5v5 + 3 jokere, 36 × 28 m, 14 min

Gennemførelse: Holdet scorer ekstra efter gennembrud via støttepasning og tredje spiller.

11. Kontraløb efter erobring (U12+)

Opsætning: 4v3 mod mål, 35 × 25 m, 10 min

Gennemførelse: Efter boldgevinst: første blik fremad, løb i dybde med afstemt timing.

12. Kamp med gennembrudsbonus (Alle niveauer)

Opsætning: 5v5 eller 8v8, 15 min

Gennemførelse: Mål tæller dobbelt efter stikning, tredje mand eller løb der åbner rum; spillet forbliver frit.

Fire ugers plan

Uge 1: Scanning og støtte. Øvelser: 1, 2, 12.

Uge 2: Stikning og vægspil. Øvelser: 2, 3, 8.

Uge 3: Tredje mand og modløb. Øvelser: 4, 5, 10.

Uge 4: Kampoverførsel. Øvelser: 6, 9, 11, 12.

Observationsark (udfyld selv)

Hold / årgang: _____

Dato / tema: _____

Antal observerede løb: _____

Antal veltimede løb: _____

Antal gennembrudsforsøg: _____

Antal skabte chancer: _____

Det lykkedes godt: _____

Næste træningsfokus: _____

Quiz med facit

1. Hvornår er et dybdeløb typisk bedst timet?

Så snart holdet erobrer bolden, uanset pres / Når boldholderen kan se og spille fremad / Før boldholderen har kontrol

Facit: Når boldholderen kan se og spille fremad. Boldholderens mulighed for at spille fremad er afgørende.

2. Hvad betyder et tredje-mandsløb?

A spiller B, som finder C / A spiller B, som spiller retur til A / Alle løber mod bolden

Facit: A spiller B, som finder C. Tredje mand giver en ny afleveringsvinkel.

3. Hvad gør et løb værdifuldt uden boldmodtagelse?

Det trækker en forsvarer og åbner rum / Det er altid et sprint / Det foregår kun i bagrum

Facit: Det trækker en forsvarer og åbner rum. Et løb kan skabe plads til andre.

4. Hvad skal en spiller gøre før modtagelsen?

Stå helt stille / Scanne og justere kropsstilling / Kun kigge på bolden

Facit: Scanne og justere kropsstilling. Scanning og åben kropsstilling hjælper næste beslutning.

5. Hvad er en typisk fejl ved stikninger?

Afleveringen kommer efter rummet er lukket / Løberen ser på forsvareren / Bolden spilles fremad

Facit: Afleveringen kommer efter rummet er lukket. Selv en præcis aflevering virker dårligt, hvis den kommer for sent.

6. Hvad er forskellen på overlap og underlap?

Overlap går udvendigt, underlap indvendigt / Begge er samme løb / Underlap er altid bagud

Facit: Overlap går udvendigt, underlap indvendigt. Løberuten bestemmes af forholdet til boldholderen.

7. Hvad betyder blindside-løb?

Løb bag en forsvarers synsfelt / Løb direkte mod bolden / Løb langs sidelinjen

Facit: Løb bag en forsvarers synsfelt. Det udnytter forsvarerens orientering.

8. Hvordan udvikler man timing kampnært?

Kun kegleøvelser uden modstand / Spil med beslutninger, forsvarere og variation / Kun lange løbeture

Facit: Spil med beslutninger, forsvarere og variation. Modstandere og reelle valg gør læringen mere overførbar.

Læs flere øvelser på FINTER.dk. Øvelser og banemål er vejledende.