

# FINTER | U15-VM 2026 | Trænerpakke

8 mod 8 • 25 øvelser • 20 quizspørgsmål • 10 dilemmaer • fireugers træningsplan

FIFA-fakta verificeret 24. oktober 2026. FINTERs øvelser er selvstændige trænerforslag.

## FIFA-turneringens fakta

- Baku, Aserbajdsjan: 24.-30. oktober 2026
- 189 nationer; 78 debutterer i en FIFA-VM-turnering
- 8 mod 8; 2 × 20 minutter; bane 68 × 47 m; mål 7,32 × 2,44 m
- Indspark i stedet for indkast; offside kun bag linjer 14 m fra mållinjen
- Spillere født 2011-2012; 14 spillere pr. trup
- To faser, seks niveauer; alle hold spiller til sidste dag

## FINTERs teori

Fokus: scanning, mod, 1v1, retvendte modtagelser, omstillinger, genpres og medbestemmelse. Registrer involveringer og beslutninger, ikke kun resultater.

## 25 træningsøvelser

### **01. Retvendt førsteberøring (Førsteberøring) – 8 min**

Organisation: 3 mod 3 + joker. Lav en bane på ca. 22 × 16 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for førsteberøring efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **02. Vend ud af pres (Dribling og 1v1) – 10 min**

Organisation: 4 mod 4. Lav en bane på ca. 26 × 19 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for dribling og 1v1 efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **03. Modig 1 mod 1 (Overtal og beslutninger) – 12 min**

Organisation: 6 mod 6. Lav en bane på ca. 30 × 22 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for overtal og beslutninger efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **04. To mål – vælg (Genpres og restforsvar) – 14 min**

Organisation: 3 mod 3 + joker. Lav en bane på ca. 34 × 25 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for genpres og restforsvar efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **05. Vind bolden tilbage (Afslutninger) – 8 min**

Organisation: 4 mod 4. Lav en bane på ca. 38 × 16 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for afslutninger efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

## **06. Spil gennem kæder (Omstillinger) – 10 min**

Organisation: 6 mod 6. Lav en bane på ca. 22 × 19 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for omstillinger efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

## **07. Løb i bagrum (Spilopbygning) – 12 min**

Organisation: 3 mod 3 + joker. Lav en bane på ca. 26 × 22 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for spilopbygning efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

## **08. Skab plads til medspiller (Scanning) – 14 min**

Organisation: 4 mod 4. Lav en bane på ca. 30 × 25 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for scanning efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

## **09. Afslut efter temposkift (Førsteberøring) – 8 min**

Organisation: 6 mod 6. Lav en bane på ca. 34 × 16 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for førsteberøring efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

## **10. Forsvar sammen (Dribling og 1v1) – 10 min**

Organisation: 3 mod 3 + joker. Lav en bane på ca. 38 × 19 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for dribling og 1v1 efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

## **11. Retvendt førsteberøring (Overtal og beslutninger) – 12 min**

Organisation: 4 mod 4. Lav en bane på ca. 22 × 22 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for overtal og beslutninger efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

## **12. Vend ud af pres (Genpres og restforsvar) – 14 min**

Organisation: 6 mod 6. Lav en bane på ca. 26 × 25 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for genpres og restforsvar efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **13. Modig 1 mod 1 (Afslutninger) – 8 min**

Organisation: 3 mod 3 + joker. Lav en bane på ca. 30 × 16 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for afslutninger efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **14. To mål – vælg (Omstillinger) – 10 min**

Organisation: 4 mod 4. Lav en bane på ca. 34 × 19 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for omstillinger efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **15. Vind bolden tilbage (Spilopbygning) – 12 min**

Organisation: 6 mod 6. Lav en bane på ca. 38 × 22 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for spilopbygning efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **16. Spil gennem kæder (Scanning) – 14 min**

Organisation: 3 mod 3 + joker. Lav en bane på ca. 22 × 25 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for scanning efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **17. Løb i bagrum (Førsteberøring) – 8 min**

Organisation: 4 mod 4. Lav en bane på ca. 26 × 16 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for førsteberøring efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **18. Skab plads til medspiller (Dribling og 1v1) – 10 min**

Organisation: 6 mod 6. Lav en bane på ca. 30 × 19 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for dribling og 1v1 efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **19. Afslut efter temposkift (Overtal og beslutninger) – 12 min**

Organisation: 3 mod 3 + joker. Lav en bane på ca. 34 × 22 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for overtal og beslutninger efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **20. Forsvar sammen (Genpres og restforsvar) – 14 min**

Organisation: 4 mod 4. Lav en bane på ca. 38 × 25 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for genpres og restforsvar efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **21. Retvendt førsteberøring (Afslutninger) – 8 min**

Organisation: 6 mod 6. Lav en bane på ca. 22 × 16 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for afslutninger efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **22. Vend ud af pres (Omstillinger) – 10 min**

Organisation: 3 mod 3 + joker. Lav en bane på ca. 26 × 19 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for omstillinger efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **23. Modig 1 mod 1 (Spilopbygning) – 12 min**

Organisation: 4 mod 4. Lav en bane på ca. 30 × 22 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for spilopbygning efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **24. To mål – vælg (Scanning) – 14 min**

Organisation: 6 mod 6. Lav en bane på ca. 34 × 25 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for scanning efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

### **25. Vind bolden tilbage (Førsteberøring) – 8 min**

Organisation: 3 mod 3 + joker. Lav en bane på ca. 38 × 16 m. Spil med to små mål eller markerede målzoner. Giv point for førsteberøring efter en bevidst beslutning.

Spørgsmål: Spørg: Hvad så du før handlingen? Hvornår var det bedre at aflevere end at dribble?

Variation: Let: giv mere plads og en neutral spiller. Svær: mindre plads, kortere tid og returløb.

## **Fireugers plan**

Uge 1: Scanning og førsteberøring. Øvelser 1-6 + 8v8. Evaluer valg, mod og trivsel.

Uge 2: Dribling, overtal og afslutning. Øvelser 7-12 + 8v8. Evaluer valg, mod og trivsel.

Uge 3: Genpres og restforsvar. Øvelser 13-19 + 8v8. Evaluer valg, mod og trivsel.

Uge 4: Spilintelligens og evaluering. Øvelser 20-25 + 8v8. Evaluer valg, mod og trivsel.

## **10 trænerdilemmaer**

1. Stjernespilleren dribler hver gang: Hvordan hjælper du spilleren med at læse hvornår dribling er det bedste valg?
2. En spiller har næsten ingen boldberøringer: Hvordan ændrer du banestørrelse, position og regler for mere deltagelse?
3. Holdet taber stort: Hvordan sikrer du læring, motivation og spilletid?
4. Forældre råber instruktioner: Hvordan aftaler I positiv opbakning frem for fjernstyring?
5. En spiller er bange for at fejle: Hvordan anerkender du modige forsøg?

6. I fører 3–0: Hvordan fastholder du udviklingsmål frem for at spille sikkert?
7. En spiller bliver fysisk overmatchet: Hvordan differentierer du uden at stigmatisere?
8. Spilleren ser ikke fremad: Hvilke spørgsmål og øvelser træner scanning?
9. Holdet mister bolden ofte: Hvornår skal I genpresse, og hvornår falde tilbage?
10. To spillere skændes om position: Hvordan skaber du medbestemmelse og rolleforståelse?

## Quiz – 20 spørgsmål med facit

1. Hvor mange spillere er der på banen pr. hold? Svar: 8. FIFA spiller 8 mod 8, inklusive målmand.
2. Hvor lang er en kamp? Svar: 2 × 20 min. Kampene varer 40 minutter.
3. Hvor spilles VM 2026? Svar: Baku. Turneringen foregår i Baku, Aserbajdsjan.
4. Hvor mange nationer er bekræftet? Svar: 189. 189 medlemsforbund er bekræftet.
5. Hvad erstatter indkast? Svar: Indspark. Der anvendes indspark.
6. Hvor ligger de særlige offside-linjer? Svar: 14 m fra mållinjen. Offside gælder bag linjer 14 m fra mållinjen.
7. Hvilken størrelse har banen? Svar: 68 × 47 m. FIFA angiver 68 × 47 meter.
8. Hvem kan deltage som spillere? Svar: Født 2011 eller 2012. Fødselsår 2011 eller 2012.
9. Hvor mange niveauer i fase 2? Svar: 6. Seks performance tiers.
10. Bliver hold slået ud efter gruppespillet? Svar: Nej. Alle hold spiller videre.
11. Hvad er FINTERs bedste trænerfokus i 8v8? Svar: Beslutninger og deltagelse. Fokus på handlinger og læring.
12. Hvad hjælper scanning med? Svar: At se muligheder før boldmodtagelse. Scanning hjælper spilleren med at orientere sig.
13. Hvad kan overtal skabe? Svar: Flere valgmuligheder. Overtal giver typisk flere pasnings- og driblevælg.
14. Hvornår er genpres relevant? Svar: Umiddelbart efter boldtab, når det er muligt. Genpres handler om den første reaktion efter boldtab.
15. Hvad betyder restforsvar? Svar: Sikring mod omstilling, mens man angriber. Restforsvar sikrer balance.
16. Hvad kan et indspark fremme? Svar: Hurtig igangsætning. En mulig effekt er hurtigere genstart.
17. Hvor mange debutterer ved et FIFA-VM? Svar: 78. 78 nationer er FIFA-VM-debutanter.
18. Hvad er et godt 1v1-valg? Svar: Vælg ud fra rum og pres. Spilleren skal aflæse situationen.
19. Hvorfor bruge joker i småspil? Svar: Skabe overtal. Jokeren skaber overtal.
20. Hvad bør træneren evaluere? Svar: Berøringer, valg, mod og trivsel. FINTER anbefaler læringsindikatorer.

## Printbart observationsark

Spiller: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

Boldinvolveringer: \_\_\_\_\_ Scanning før modtagelse: \_\_\_\_\_

Modige 1v1-forsøg: \_\_\_\_\_ Beslutninger med mening: \_\_\_\_\_

Trivsel (spillerens egne ord): \_\_\_\_\_

Næste udviklingsmål: \_\_\_\_\_

## QR-kode og officielle kilder

Scan for FIFAs turneringsside, program og opdateringer.



FIFA – turneringen: <https://www.fifa.com/en/tournaments/u-15-world-cup/azerbaijan-2026>

FIFA – regler og turneringsformat:

<https://inside.fifa.com/organisation/news/u15-world-cup-festival-azerbaijan-explainer-arsene-wenger>

FIFA – deltagere:

<https://inside.fifa.com/organisation/news/78-member-associations-world-cup-debut-inaugural-u-15-festival-baku>

FIFA – se kampene: <https://www.fifa.com/en/news/articles/where-to-watch-fifa-u-15-world-cup-and-festival>