

VM I STRAFFESPARK

FINTER 2026 | 39 VM-straffesparkskonkurrencer 1982-2026 | 20 træningsøvelser | statistik | quiz | printark | QR-videoer | målmands- og skytteguide

En komplet A4-printpakke for trænere, spillere, forældre og fodboldfans. Alle øvelser og ark kan kopieres til klubbrug med FINTER som kilde.

Kort fortalt

- 39 VM-straffesparkskonkurrencer er registreret frem til og med VM 2026.
- Den første: Vesttyskland-Frankrig, VM 1982, 5-4 på straffe efter 3-3.
- Tre VM-finaler blev afgjort på straffe: 1994, 2006 og 2022.
- VM 2022 har rekorden for flest konkurrencer ved én slutrunde: fem.
- VM 2026 havde fire: Schweiz-Colombia, Australien-Egypten, Tyskland-Paraguay og Holland-Marokko.
- Danmarks VM-kamp mod Kroatien 2018 endte 1-1 og 2-3 på straffe. Kasper Schmeichel reddede to spark i konkurrencen.

Sådan læser du resultaterne

Kampresultat = stillingen efter forlænget spilletid. Straffespark = særskilt konkurrence. Straffespark scoret i selve kampen er ikke en del af konkurrencens resultat. 2026-resultater er kontrolleret mod FIFA og øvrige resultatlistes.



Prøv FINTER Penalty Challenge MAX
<https://finter.dk/8297-2/>

VM-STATISTIK, REKORDER OG PERSPEKTIV

År	Konkurrencer
2026	4
2022	5
2018	4
2014	4
2010	2
2006	4
2002	2
1998	3
1994	3
1990	4
1986	3
1982	1

Nationer med flest vundne konkurrencer

Land	Sejre
Argentina	6
Kroatien	4
Brasilien	3
Vesttyskland	3
Paraguay	2
Marokko	2
Frankrig	2
Schweiz	1
Egypten	1
England	1
Rusland	1
Holland	1

Vigtige skel

- En straffesparkskonkurrence er ikke en samling af straffespark taget under ordinær spilletid.
- Målmandens redninger, skud på stolperne og spark over mål bør registreres hver for sig.
- Antal sejre viser historiske udfald, ikke hvor sikkert et land vinder sin næste konkurrence.
- Panenka blev ikonisk i EM-finalen i 1976 – ikke ved VM.

ALLE 39 VM-KONKURRENCER

Officiel turneringshistorik fra 1982 til 2026. Score i kolonnen "Kamp" er efter forlænget spilletid.

2026

Runde	Hold	Kamp	Straffe	Vinder
Ottendedelsfinale	Schweiz – Colombia	0-0	4-3	Schweiz
1/16-finale	Australien – Egypten	1-1	2-4	Egypten
1/16-finale	Tyskland – Paraguay	1-1	3-4	Paraguay
1/16-finale	Holland – Marokko	1-1	2-3	Marokko

2022

Runde	Hold	Kamp	Straffe	Vinder
Finale	Argentina – Frankrig	3-3	4-2	Argentina
Kvartfinale	Holland – Argentina	2-2	3-4	Argentina
Kvartfinale	Kroatien – Brasilien	1-1	4-2	Kroatien
Ottendedelsfinale	Marokko – Spanien	0-0	3-0	Marokko
Ottendedelsfinale	Japan – Kroatien	1-1	1-3	Kroatien

2018

Runde	Hold	Kamp	Straffe	Vinder
Kvartfinale	Rusland – Kroatien	2-2	3-4	Kroatien
Ottendedelsfinale	Colombia – England	1-1	3-4	England
Ottendedelsfinale	Kroatien – Danmark	1-1	3-2	Kroatien
Ottendedelsfinale	Spanien – Rusland	1-1	3-4	Rusland

2014

Runde	Hold	Kamp	Straffe	Vinder
Semifinale	Holland – Argentina	0-0	2-4	Argentina
Kvartfinale	Holland – Costa Rica	0-0	4-3	Holland
Ottendedelsfinale	Costa Rica – Grækenland	1-1	5-3	Costa Rica
Ottendedelsfinale	Brasilien – Chile	1-1	3-2	Brasilien

2010

Runde	Hold	Kamp	Straffe	Vinder
Kvartfinale	Uruguay – Ghana	1-1	4-2	Uruguay
Ottendedelsfinale	Paraguay – Japan	0-0	5-3	Paraguay

2006

Runde	Hold	Kamp	Straffe	Vinder
Finale	Italien – Frankrig	1-1	5-3	Italien
Kvartfinale	England – Portugal	0-0	1-3	Portugal
Kvartfinale	Tyskland – Argentina	1-1	4-2	Tyskland
Ottendedelsfinale	Schweiz – Ukraine	0-0	0-3	Ukraine

2002

Runde	Hold	Kamp	Straffe	Vinder
Kvartfinale	Spanien – Sydkorea	0-0	3-5	Sydkorea
Ottendedelsfinale	Spanien – Irland	1-1	3-2	Spanien

1998

Runde	Hold	Kamp	Straffe	Vinder
Semifinale	Brasilien – Holland	1-1	4-2	Brasilien
Kvartfinale	Italien – Frankrig	0-0	3-4	Frankrig
Ottendedelsfinale	Argentina – England	2-2	4-3	Argentina

1994

Runde	Hold	Kamp	Straffe	Vinder
Finale	Brasilien – Italien	0-0	3-2	Brasilien
Kvartfinale	Rumænien – Sverige	2-2	4-5	Sverige
Ottendedelsfinale	Mexico – Bulgarien	1-1	1-3	Bulgarien

1990

Runde	Hold	Kamp	Straffe	Vinder
Semifinale	Vesttyskland – England	1-1	4-3	Vesttyskland
Semifinale	Italien – Argentina	1-1	3-4	Argentina
Kvartfinale	Jugoslavien – Argentina	0-0	2-3	Argentina
Ottendedelsfinale	Irland – Rumænien	0-0	5-4	Irland

1986

Runde	Hold	Kamp	Straffe	Vinder
Kvartfinale	Spanien – Belgien	1-1	4-5	Belgien
Kvartfinale	Vesttyskland – Mexico	0-0	4-1	Vesttyskland
Kvartfinale	Brasilien – Frankrig	1-1	3-4	Frankrig

1982

Runde	Hold	Kamp	Straffe	Vinder
Semifinale	Vesttyskland – Frankrig	3-3	5-4	Vesttyskland

DE STORE VM-HISTORIER

1982 - begyndelsen

Vesttyskland besejrede Frankrig 5-4 på straffe efter 3-3 i semifinalen. En kamp, der gjorde straffesparkskonkurrencen til en del af VM-historien.

1994 - Baggio og Brasiliens triumf

Brasilien og Italien spillede 0-0, inden Brasilien vandt konkurrencen 3-2. Roberto Baggios sidste spark gik over mål.

2006 - endnu en finale på straffe

Italien besejrede Frankrig 5-3 på straffe efter 1-1. Fabio Grosso scorede det afgørende spark.

2018 - Kasper Schmeichels store kamp

Danmark og Kroatien spillede 1-1. Schmeichel reddede et straffespark under kampen og to i selve konkurrencen, men Danmark tabte 2-3. Skeln mellem kampstraffe og konkurrencestraffe.

2022 - Messi, Mbappé og Martínez

Argentina og Frankrig spillede 3-3 i finalen. Mbappé scorede tre mål i kampen, mens Argentina vandt konkurrencen 4-2. Emiliano Martínez reddede Kingsley Comans spark.

2026 - fire afgørelser

Paraguay slog Tyskland, Marokko slog Holland, Egypten slog Australien, og Schweiz slog Colombia. Schweiz-Colombia sluttede 0-0 og 4-3 på straffe; Gregor Kobels redning spillede en central rolle.

Skytter, målmænd og teknik

- Skytte: vælg en løsning, afprøv den i træning, og brug samme korte rutine før sparket.
- Målmænd: start med en lovlig placering, observer skytte, vælg tidspunkt for afsæt, og evaluér beslutningen bagefter.
- Panenka: et følsomt chip mod midten af målet; kræver teknik og indebærer risiko.
- Alderstilpasning: fokusér på tryghed og leg hos de yngste – ikke udskamning efter fejl.

20 ØVELSER – KLAR TIL BANEN

Øvelserne er FINTERs træningsforslag, ikke officielle FIFA-øvelser. Brug passende afstande, bløde bolde efter behov og realistisk restitution.

01. Rul og placér | U6-U8 | 5 min

Rul bolden ind i markerede hjørner fra kort afstand; 5 forsøg per side. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

02. Vælg farven | U6-U8 | 6 min

Træneren viser en farve før tilløbet; barnet vælger tilsvarende målzone. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

03. Skift ben | U6-U8 | 6 min

Spark 4 forsøg med hvert ben; ros kontrol og balance frem for fart. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

04. 3 zoner | U8-U10 | 8 min

Scor én gang i hver af tre markerede zoner uden målmand. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

05. Rutine på fem trin | U8-U10 | 8 min

Placér bold, vælg mål, kig, træk vejret, spark; gentag samme rutine. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

06. Præcision før kraft | U9-U11 | 8 min

Tre runder á fem spark; registrér træf i markeret hjørne. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

07. Målmandens udgangspunkt | U10-U12 | 9 min

Målmanden øver central startposition og afsæt på signal. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

08. To retninger | U10-U12 | 8 min

Skift mellem venstre og højre i kontrolleret tempo; mål placering. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

09. Efter fejl | U11-U13 | 8 min

Spilleren træner rutine igen efter et bevidst markeret fejlskud. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

10. Keeper læser kropssignal | U11-U13 | 10 min

Træner sparker roligt; målmanden observerer støttefod og hofte. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

11. Bedst af fem | U12-U14 | 12 min

To hold sparker på skift og noterer resultat som konkurrence. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

12. Opmærksomhed | U12-U14 | 10 min

Spilleren beskriver sin valgte plan før sparket, og evaluerer bagefter. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

13. Valg under tid | U13-U15 | 10 min

Tillad få sekunder til forberedelse uden at forcere teknik. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

14. Rutiner i støj | U13-U15 | 12 min

Holdkammerater laver kontrolleret publikumsstøj fra sikker afstand. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

15. Målmandens dybde | U14-U16 | 10 min

Start på stregen; øv lovligt afsæt og bevægelse ved spark. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

16. Video og feedback | U14-U17 | 15 min

Film fem spark med samtykke; vurder støttefod og gentagelighed. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

17. Scouting af skytter | U15-U18 | 15 min

Observér ti forsøg og notér mønstre uden at behandle dem som sikre. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

18. Træthed og beslutning | U16-senior | 15 min

Efter moderat løb sparkes med normal rutine, ikke udmattelse. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

19. Konkurrence med rækkefølge | U17-senior | 18 min

Aftal fem skytter og reserver; simuler en shootout med evaluering. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

20. Finalescenario | U17-senior | 20 min

Kamplyd, dommersignal, fem skytter og refleksion efter hvert spark. Variation: lav 2 runder og drøft ét læringspunkt efter hver runde.

4-UGERS PLAN OG TRÆNERENS TJEK

Uge 1 - Teknik og tryghed

Mål: Stabil sparketeknik. Program: Øvelse 3 + 5 + 6; 5 målrettede spark pr. spiller; notér træfsikkerhed.

Uge 2 - Målmand og valg

Mål: Lovligt afsæt og bevidste valg. Program: Øvelse 7 + 8 + 10; parvis feedback; keepernoter.

Uge 3 - Pres og rutine

Mål: Ro under moderat pres. Program: Øvelse 11 + 13 + 14; femspark-konkurrence; fælles evaluering.

Uge 4 - VM-finalen

Mål: Overføre rutiner til konkurrence. Program: Øvelse 17 + 19 + 20; test og opsamling.

Tjek før I begynder

- ☐ Er målet sikkert, og er der afstand mellem træningsstationerne?
- ☐ Har alle deltagere en meningsfuld rolle – også ved kø?
- ☐ Er målmandens placering og gældende regler forklaret?
- ☐ Er succeskriteriet læring frem for kun mål?
- ☐ Er filmede spillere og forældre orienteret, hvor relevant?

PRINTARK - SKYTTER OG MÅLMÆND

Spiller/hold: _____ Dato: _____ Årgang: _____

Før-spark-rutine (3-5 trin): _____

Runde 1 - fem spark

Spark 1	Spark 2	Spark 3	Spark 4	Spark 5	Mål i alt
_____	_____	_____	_____	_____	____ / 5

Runde 2 - fem spark

Spark 1	Spark 2	Spark 3	Spark 4	Spark 5	Mål i alt
_____	_____	_____	_____	_____	____ / 5

Runde 3 - fem spark

Spark 1	Spark 2	Spark 3	Spark 4	Spark 5	Mål i alt
_____	_____	_____	_____	_____	____ / 5

Min foretrukne zone: _____ Bedst med (højre/venstre): _____

Keeper: antallet af redninger _____ Spark uden for mål _____ Observeret mønster _____

Én ting der lykkedes: _____

Én ting vi træner videre på: _____

Printark - holdets 5 skytter

Rækkefølge	Spiller	Valgt retning	Mål/mis	Kommentar
1	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____	_____
5	_____	_____	_____	_____

10 SPØRGSMÅL - VM-QUIZ

1. Hvornår fandt den første VM-straffesparkskonkurrence sted?

Svar: _____

2. Hvilken nation vandt VM-finalen efter straffe i 1994?

Svar: _____

3. Hvilket land slog Danmark ud på straffe i 2018?

Svar: _____

4. Hvad var stillingen efter forlænget spilletid i VM-finalen 2022?

Svar: _____

5. Hvem vandt VM-finalen 2022 på straffe?

Svar: _____

6. Hvem slog Schweiz på straffe ved VM 2026?

Svar: _____

7. Hvor mange VM-konkurrencer er registreret t.o.m. 2026?

Svar: _____

8. Hvem vandt VM-finalen på straffe i 2006?

Svar: _____

9. Hvor mange konkurrencer var der ved VM 2022?

Svar: _____

10. Hvor blev det berømte Panenka-spark udført i 1976?

Svar: _____

Facit

1. 1982

2. Brasilien

3. Kroatien

4. 3-3

5. Argentina

6. Colombia

7. 39

8. Italien

9. Fem

10. EM-finalen

QR-KODER, VIDEOER OG KILDER



FIFA: VM 2026 – highlights og straffesparkskonkurrencer
<https://www.fifa.com/tournaments/mens/worldcup/canadamexicousa2026/highlights>



FIFA på YouTube: Schweiz-Colombia 2026
https://www.youtube.com/watch?v=p2SUU10_t4k



FINTER: teknik, pres, psykologi og målmandsteknik
<https://finter.dk/straffespark-pres-teknik-psykologi-rutiner-beslutninger-og-maalmandd-teknik/>



FINTER: Panenka-historie og træning
<https://finter.dk/panenka-sparket-historie-teknik-regler-og-de-bedste-eksempler/>



Komplet resultatoverblik 1982-2026
<https://www.thestatszone.com/every-penalty-shoot-out-in-fifa-world-cup-history-178684>

Kildeprincip

VM-resultater kontrolleret mod FIFA 2026, The Stats Zone (opdateret 20.07.2026), Transfermarkt og World Cup History. Øvelser, plan, quiz og registreringsark er FINTERs egne pædagogiske forslag. Opdateret 18. oktober 2026.

Flere guider: <https://finter.dk/%F0%9F%A7%A4-verdens-bedste-straffesparksmaalmaend-top-25-all-time-og-2026-flest-redninger-i-danmark-norden-europa-og-verden/>