

FINTER.DK · TRÆNERPAKKE U5-U17

Vintertræning i fodbold – MAX

49 vinterøvelser · 12 fulde fangelege · fire træningsstationer · småspil · fire ugers træningsplan · sikkerhed · QR-koder

En praktisk, printvenlig trænerpakke. Brug den som inspiration, og tilpas altid efter spillerne, vejret, underlaget og klubbens regler.



Hele vinterguiden



Alle 30 fangelege



49 øvelser med video

1. Den gode vintertræning

- Bold fra start og gradvis intensitet.
- Korte forklaringer – flere bolde og færre køer.
- Stationstræning er frivillig. Ved fire stationer kan mindst to indeholde småspil.
- Småspil 1v1–4v4 og hurtige genstarter.
- Slut med en aktiv konkurrence og fælles oprydning.

2. Temperatur, vind og sikkerhed

Ingen tabel kan afgøre om en bane eller en spiller er sikker. Klubbens/anlæggets regler gælder altid først. Vurdér temperatur, vind, regn, bane, tøj, alder, aktivitetsniveau og muligheden for indendørs alternativ. Glat eller lukket bane: flyt eller aflys.

Temperatur	FINTERs praktiske pejlemærke
Over +5 °C	Ofte muligt med passende tøj og sikker bane.
0 til +5 °C	Meget aktivitet, få køer og tørt tøj.
0 til -3 °C	Overvej kortere pas, især for de yngste.
-3 til -5 °C	Overvej indendørs for yngre spillere.
-5 til -8 °C	Vær tilbageholdende; indendørs er ofte bedst.
Under -8 °C	Flyt eller aflys som udgangspunkt.

FINTER-modellen er vejledende – ikke officielle temperaturgrænser. Stop ved kulderystelser, følelsesløshed eller sløvhed; få spilleren i varme og tørt tøj og søg hjælp ved alvorlige symptomer.

3. Opvarmning - 12 minutter

Tid	Aktivitet
0-3	Fri dribling og let bevægelse med en bold pr. spiller.
3-6	Vendinger, stop og kontrollerede temposkift.
6-9	Kort fangeleg: fx farvefange, trafiklys eller haleleg.
9-12	1v1/2v2 med gradvist stigende intensitet.

4. Fire stationer

Station	Organisation
1: 2v2 fire mål	Spil 60-90 sekunder, ny bold ind hurtigt.
2: 1v1 eller 3v3	Korte dueller, mange skift.
3: Finter og vendinger	En bold pr. spiller, 6-10 porte.
4: Pasning + skud	Parallelle spor, ingen lang skudkø.

Eksempel: Fire grupper á fire spillere, 8 minutter pr. station og tre skift á 1 minut. Efterfølgende fælles kamp og afslutning.

5. Tolv fangelege - grundige øvelseskort

Hver fangeleg er beskrevet med bane, antal spillere, konkrete trin, tilpasning og vinterråd. Find alle 30 lege og baneskitser via QR-koden på forsiden.

01. Haleleg

Alder: U5-U12 · **Tid:** 5-7 min. · **Antal:** 8-18 · **Bold:** nej

Bane: 20 × 15 meter · **Udstyr:** Bløde haler eller overtræksveste og kegler

Opstilling: Markér et tydeligt rektangel. Alle får en vest stukket løst i bukselinningen som hale. Læg ekstra haler ved en base.

1. Vis, at man kun må tage selve halen – aldrig holde fast i tøjet eller spilleren.
2. Spillerne bevæger sig frit og prøver at samle haler uden at miste deres egen.
3. Når en spiller har taget en hale, afleveres den ved basen, og spilleren fortsætter straks.
4. Mister man sin hale, henter man en ny ved basen og deltager med det samme.
5. Stop efter 60-90 sekunder, byt eventuelt størrelse på banen og spil igen.

Lettere: Større bane, flere reservehaler og én hale ad gangen.

Sværere: Indfør egen bold hos alle, først når spillerne har styr på legen.

Vintertip: Start med korte, rolige runder; undgå hårde retningsskift på vådt underlag.

02. Farvefange

Alder: U6-U12 · **Tid:** 5-7 min. · **Antal:** 8-18 · **Bold:** valgfri

Bane: 22 × 18 meter · **Udstyr:** Kegler i fire farver, veste og eventuelt bolde

Opstilling: Lav fire tydeligt adskilte farvezoner i hvert sit hjørne. Vælg 1-2 fangere. Alle øvrige starter spredt i midten.

1. Træneren viser en farve og siger farvens navn i første runde.
2. Spillerne orienterer sig og bevæger sig mod den rigtige farvezone.
3. Fangerne forsøger at berøre en spiller let på skulderen undervejs.
4. Bliver man fanget, udfører man to rolige boldberøringer eller en vending og går straks ind igen.
5. Efter 30-60 sekunder skifter I fangere og farvesignal.

Lettere: Ingen fangere i første runde og lange afstande mellem spillerne.

Sværere: Alle dribler med en bold, eller træneren viser kun et farvekort.

Vintertip: Brug ikke glatte kegler som hellepladser; skru gradvist op for hastigheden.

03. Hajer og fisk med bold

Alder: U6-U12 · **Tid:** 6-8 min. · **Antal:** 8-18 · **Bold:** ja

Bane: 28 × 18 meter · **Udstyr:** En bold pr. fisk, 8 kegler og veste

Opstilling: Afmærk startzone og slutzone i hver sin ende. Vælg to hajer uden bold i midterfeltet. Resten er fisk med egen bold.

1. Alle fisk starter samlet bag den ene startlinje og har bolden ved fødderne.
2. På signal dribler fiskene over mod den modsatte linje i eget tempo.
3. Hajerne må forsøge at erobre bolden med fødderne – uden at skubbe eller sparke spilleren.
4. Lykkes det, henter fisken sin bold og er med ved næste gennemløb; ingen sidder ude.
5. Når alle er på den anden side, starter næste tur tilbage, og hajerne udskiftes efter 2-3 ture.

Lettere: Kun én haj, bred bane og rolige overgange.

Sværere: Flere hajer eller krav om mindst én vending, før fisken når over.

Vintertip: Opvarm først med let dribling i 2-3 minutter; gør banen lidt mindre, hvis alle står længe og venter.

04. Frys og befri

Alder: U5-U10 · **Tid:** 5-7 min. · **Antal:** 8-16 · **Bold:** valgfri

Bane: 20 × 15 meter · **Udstyr:** Kegler og to veste

Opstilling: Markér et felt med fri plads mellem børnene. Vælg to fangere og aftal, hvordan man bliver befriet.

1. Fangerne går eller jogger først og fanger ved et let prik på skulderen.
2. Den fangede spiller bliver stående med en hånd i vejret.
3. En fri medspiller befrier med en frivillig highfive eller ved at passere en markeret redningsport.
4. Begge fortsætter med det samme; ingen venter på, at en voksen genstarter legen.
5. Byt fangere ofte, og sørg for, at ingen står fanget mere end kort tid.

Lettere: Flere redningsmuligheder og kun én fanger.

Sværere: Alle har bold, og befrielse kræver en kontrolleret aflevering mellem to kegler.

Vintertip: Vælg kontaktfri redning, hvis handsker, afstand eller den enkelte spiller gør det bedst.

05. Stiv heks med afleveringer

Alder: U7-U12 · **Tid:** 5-8 min. · **Antal:** 8-16 · **Bold:** ja

Bane: 22 × 18 meter · **Udstyr:** Bolde, veste og flade kegler til små befrielsesporte

Opstilling: Fordel bolde blandt de frie spillere og lav flere små porte. To fangere forsøger at fryse spillerne.

1. Spillerne bevæger sig rundt og afleverer bolde, mens fangerne jagter dem.
2. En spiller fryser ved let berøring og stiller sig ved siden af en fri port.
3. En fri spiller befrier ved at spille en kontrolleret aflevering gennem porten til den fangede.
4. Den befriede tager bolden med og deltager igen – også hvis afleveringen må gentages.
5. Byt fangere efter 60-90 sekunder og spil tre korte runder.

Lettere: Større porte og færre fangere.

Sværere: Modtager skal orientere sig før førsteberøringen; brug flere små porte.

Vintertip: Aflever gennem kegleport – ikke mellem benene på en stillestående spiller.

06. Trafiklys med bold

Alder: U5-U12 · **Tid:** 5-7 min. · **Antal:** 8-18 · **Bold:** ja

Bane: 22 × 18 meter · **Udstyr:** En bold pr. spiller, farvekort eller farvekegler

Opstilling: Alle har hver sin bold i et felt med god afstand. Træneren står synligt uden for banen.

1. Grøn: Dribl roligt rundt med små berøringer.
2. Gul: Gå ned i fart og hold bolden tættere på kroppen.
3. Rød: Stop bolden kontrolleret med fodsålen og kig op.
4. Blå: Vend roligt 180 grader og dribl en ny retning.
5. Lad skiftevis en spiller bestemme signalerne og byg mere fart på til sidst.

Lettere: Brug kun grøn og rød de første to minutter.

Sværere: Indfør to nye vendinger eller en bestemt fod.

Vintertip: Velegnet som de allerførste minutter, fordi tempoet kan øges gradvist.

07. Spejlfange i par

Alder: U6-U14 · **Tid:** 4-6 min. · **Antal:** 2 pr. felt · **Bold:** valgfri

Bane: 8 × 6 meter pr. par · **Udstyr:** Fire kegler pr. lille bane, eventuelt to bolde

Opstilling: Lav adskilte små baner med 2-3 meter mellem felterne. To spillere står overfor hinanden.

1. Spiller A leder med sidebevægelser, små vendinger og korte stop.
2. Spiller B holder afstand og forsøger at kopiere alle bevægelser.
3. Efter 20 sekunder giver træneren signal: B forsøger nu at nå A med en let berøring.
4. Stop efter fem sekunder og byt roller med det samme.
5. Fortsæt med en bold til hver, hvis begge har plads og god kontrol.

Lettere: Kun spejlbevægelse uden fangst.

Sværere: Kald en farve eller kegle, som begge skal nå.

Vintertip: Undgå fuld fart i de første runder; god øvelse på små, tørre områder.

08. Redningsporten

Alder: U7-U12 · **Tid:** 6-8 min. · **Antal:** 8-16 · **Bold:** ja

Bane: 22 x 18 meter · **Udstyr:** Bolde, veste og 4-6 kegleporte

Opstilling: Lav flere brede kegleporte fordelt på banen. Giv halvdelen af spillerne en bold, og vælg en eller to fangere.

1. Spillerne bevæger sig mellem portene og holder øje med både fangere og makker.
2. En fanger forsøger at fange ved at pege på en spiller og få en aftalt let berøring.
3. Bliver man fanget, går man til en ledig redningsport og rækker hånden op.
4. En fri medspiller afleverer bolden gennem porten til den fangede.
5. Den fangede afleverer tilbage eller dribler videre; alle skifter roller undervejs.

Lettere: Færre fangere og større porte.

Sværere: Brug svagere fod eller kræв førsteberøring væk fra porten.

Vintertip: Sørg for korte redningsveje, så ingen står stille længe.

09. Isbjørnefange

Alder: U5-U10 · **Tid:** 4-6 min. · **Antal:** 8-16 · **Bold:** valgfri

Bane: 20 x 15 meter · **Udstyr:** Kegler, veste og eventuelt bolde

Opstilling: Lav et tydeligt felt. To børn er isbjørne i midten. Resten er pingviner ved en startside.

1. Pingvinerne skal bevæge sig fra den ene side til den anden uden at blive berørt af isbjørnene.
2. Isbjørnene må fange ved let berøring og holder sig i midterområdet.
3. Fangede pingviner tager en kort tur rundt om en kegle og går direkte ind igen.
4. Når alle er på den anden side, starter et nyt gennemløb tilbage.
5. Skift isbjørne efter to ture, så mange prøver rollen.

Lettere: Stor bane og en enkelt isbjørn.

Sværere: Pingvinerne har bold og skal dribble med begge fødder.

Vintertip: Velegnet efter 2 minutter med fri bevægelse; brug ingen glatte baner.

10. Farveport-fange

Alder: U7-U12 · **Tid:** 6-8 min. · **Antal:** 8-18 · **Bold:** ja

Bane: 25 x 20 meter · **Udstyr:** En bold pr. spiller og fire farvede kegleporte

Opstilling: Lav fire brede porte med hver sin farve og god afstand imellem. Vælg 1-2 fangere.

1. Alle dribler rundt, mens træneren viser et farvekort.
2. Spillerne skal finde en port med den viste farve og føre bolden kontrolleret igennem.
3. Fangerne forsøger at nå spilleren, inden vedkommende passerer porten.
4. Fanges spilleren, laver vedkommende en vending og spiller videre med det samme.
5. Efter en kort runde skifter farverne og fangerne.

Lettere: To porte i hver farve og kun én fanger.

Sværere: Vis to farver, og lad spilleren vælge den frie port.

Vintertip: Hold portene langt fra hinanden, så der ikke dannes klynger med sammenstød.

11. Skattejagt med bold

Alder: U6-U12 · **Tid:** 7-9 min. · **Antal:** 10-20 · **Bold:** ja

Bane: 25 x 20 meter · **Udstyr:** 12-20 bolde, fire baser og kegler

Opstilling: Placer bolde i en central skattezone. Lav fire baser rundt om og markér sikre dribbleveje.

1. Spillerne starter på hver deres base og må hente én bold ad gangen fra midten.
2. De dribler skatten tilbage til egen base, mens to vagter forsøger at berøre dem.
3. Bliver man fanget på vej hjem, fører man bolden roligt tilbage til midten og prøver igen.
4. Når en bold når hjem, går spilleren straks efter næste skat.

5. Roter vagter efter 60 sekunder, og tæl skattene efter 3 minutter.

Lettere: Ingen vagter den første runde eller kortere vej hjem.

Sværere: Brug svagere fod eller lad holdene planlægge deres ruter.

Vintertip: Giv vagterne mindre felt for at undgå vilde jagter og våde stop.

12. Befri din makker

Alder: U6-U12 · **Tid:** 5-8 min. · **Antal:** 8-18 · **Bold:** valgfri

Bane: 22 x 16 meter · **Udstyr:** Veste og eventuelt en bold pr. par

Opstilling: Lav par, der bevæger sig hver for sig. To fangere har farvede veste.

1. Hver spiller har en fast makker, som begge skal holde øje med.
2. Fangerne fryser en spiller ved et let prik på skulderen.
3. Den fangede står stille med armen oppe, så makkeren tydeligt kan se, at der skal hjælpes.
4. Makkeren befrier med highfive eller aflevering gennem kegleport, alt efter version.
5. Byt makkere halvvejs og lad alle prøve at være hjælper og blive hjulpet.

Lettere: Tillad hjælp fra alle spillere, ikke kun makkeren.

Sværere: Befri med kontrolleret aflevering efter orientering.

Vintertip: Kontakt skal være frivillig, og der skal altid være en hurtig kontaktfri løsning.

6. Alle 49 vinterøvelser - øvelsesbank

Opvarmning og lege

- 01. Isbjørnefange:** Dribl eller løb fra start til mål uden at blive berørt af isbjørnene. Variation: Større felt til de yngste.
- 02. Frostkongen:** Træneren siger "frys", og alle stopper deres bold, før de laver en aftalt vending. Variation: Skift mellem højre og venstre fod.
- 03. Portjagt:** Lav 8-12 porte; få et point for hver ny port, du dribler igennem. Variation: Ingen samme port to gange i træk.
- 04. Farvejagt:** Reager på en farve og find den tilsvarende zone med bolden. Variation: Vis signalet uden at råbe.
- 05. Halejagt:** Alle har en løs hale og forsøger at samle haler på en fælles base. Variation: Tilføj bold for øvede.
- 06. Kegletyven:** Dribl til midten, hent én kegle og bring den hjem til dit hold. Variation: Kør uden konkurrence først.
- 07. Reaktionsrace:** To spillere reagerer på signal, løber til en bold og afslutter. Variation: To små parallelle baner.
- 08. Nummerduel:** To hold står på hver sin side; et nummer kaldes ind til kort 1v1. Variation: To numre giver 2v2.

1v1 og 2v2

- 09. 1v1 til to mål:** En angriber og én forsvarer på lille bane med mål i hver ende. Variation: 20-40 sekunder pr. duel.
- 10. 1v1 med fire mål:** Spilleren vælger, hvilket af to angrebsmål der er bedst placeret. Variation: Skift angrebsretning efter scoring.
- 11. 1v1 vinderbane:** Spil korte dueller; vinderne rykker én bane op. Variation: Alle får straks ny modstander.
- 12. 1v1 konge:** Lav parallelle dueller og tæl scoringer i flere korte runder. Variation: Byt modstander efter hver runde.
- 13. 2v2:** Spil to mod to med bolden hurtigt ind igen ved spilstop. Variation: Små baner med god afstand.
- 14. 2v2 med fire mål:** Holdene angriber to mål og forsvarer to mål. Variation: Bonus hvis begge berører bolden.
- 15. 2v2 transition:** Efter boldtab skifter begge hold straks mellem angreb og forsvar. Variation: Nyt angreb starter hurtigt.
- 16. 2v1 hurtig afslutning:** To angribere forsøger at udnytte overtal mod en forsvarer. Variation: Byt forsvarer ofte.

Småspil

- 17. 3v3:** To hold med tre spillere på lille bane; skift efter 2-3 minutter. Variation: Ekstra bolde klar ved sidelinjen.
- 18. 3v3 med fire mål:** To små mål i hver ende giver flere angrebsvalg. Variation: Bonus for hurtigt sideskift.
- 19. 3v3 med joker:** Neutral spiller hjælper altid boldholderens hold. Variation: Joker højst to berøringer.
- 20. 4v4:** Fire mod fire på passende bane med to mål. Variation: Korte runder med hurtig genstart.
- 21. King of the Court:** Vinderholdet bliver på topbanen; andre hold roterer. Variation: Ingen venter over én runde.
- 22. Champions League:** Små kampe på flere baner med op- og nedrykning. Variation: Alle starter med lige mange point.
- 23. Tre-minutters VM:** Skift modstandere hver tredje minut og hold score. Variation: Brug nye holdinddelinger.
- 24. Golden Goal:** Første scoring afgør runden, og der startes omgående en ny. Variation: Tidsgrænse på 90 sekunder.
- 25. Først til tre mål:** To hold spiller til tre scoringer eller til tidsgrænse. Variation: Bonus for at alle scorer.

Afslutninger

- 26. Scorekongen:** Spillerne afslutter skiftevis fra flere små baner og tæller træffere. Variation: Lav to eller tre mål til store grupper.
- 27. Afslutningsduel:** To spillere modtager hver sin bold og skyder på signal. Variation: Skift startvinkel.
- 28. Pasning og afslutning:** En spiller afleverer, en anden tager førsteberøring og afslutter. Variation: Tilføj passiv forsvarer.
- 29. Rebound-spil:** Spillerne skal reagere på målmandens eller stolpens returer. Variation: Afslut igen inden tre sekunder.
- 30. Crossbar Challenge:** Forsøg at ramme overliggeren fra en passende, sikker afstand. Variation: Hold skudretning væk fra andre.

Spilforståelse

- 31. 3v2 transition:** Tre angribere spiller mod to forsvarere og reagerer hurtigt efter boldtab. Variation: Afslut senest efter ti sekunder.
- 32. Joker-spil:** En neutral spiller hjælper det hold, der har bolden. Variation: Skift joker hvert andet minut.
- 33. Farvespil:** Træneren aktiverer farvekodede mål eller zoner under spillet. Variation: Scan før modtagelsen.
- 34. Bonusmål:** Spil almindeligt, men giv bonus for dagens læringsmål. Variation: Ekstra point efter vending.

35. Retningsskift: På signal vendes angrebsretningen i småspillet. Variation: Kort kommunikation efter signal.

36. Endezonespil: Score ved at modtage bolden under kontrol i en endezone. Variation: Ingen må stå fast i zonen.

Vinterlege

37. Sneboldstyven: Dribl én bold ad gangen fra midten til eget holds base. Variation: Tilføj en vagt.

38. Pingvindribbling: Dribl med korte berøringer gennem et bredt område. Variation: Brug begge fødder.

39. Frostmonsteret: En fanger jagter spillerne, som redder sig med en kontrolleret vending. Variation: Nyt monster hvert minut.

40. Vinterkaos: Træneren viser nye signaler for stop, vending og ny retning. Variation: Få signaler til de yngste.

41. 10-sekunders angreb: To hold forsøger at afslutte inden ti sekunder efter boldvinding. Variation: Tæl højt for støtte.

42. To-bolds-spil: To bolde i spil på samme bane, hvis plads og spillergruppe er til det. Variation: Stop straks ved risiko for sammenstød.

Syv ekstra variationer

43. Hajer og fisk med bold: Fisk dribler over banen, mens hajer prøver at erobre bolden. Variation: To korte runder ad gangen.

44. Stiv heks med afleveringer: En frossen spiller befries ved aflevering gennem en kegleport. Variation: Større port til yngre.

45. Spejldribbling: To spillere med bold; den ene efterligner den andens bevægelser. Variation: Skift leder hvert 30. sekund.

46. Firemålskamp: To hold angriber hver sine to mål på en lille bane. Variation: Kortere kampe.

47. Driblekongens bane: Gennemfør en bane med tre vendinger og et kontrolleret temposkift. Variation: Spillerne vælger egne finter.

48. Førsteberøring under pres: Modtag en bold, vend væk fra en modstander og spil videre. Variation: Begynd med passiv modstand.

49. Vinterens finale: Afslut med turnering i 1v1, 2v2 eller 3v3. Variation: Alle bliver i gang.

7. Fire komplette træningspas

45 minutter · U5-U8 / kolde forhold

Minutter	Aktivitet
0-6	Boldopvarmning og let fangeleg
6-14	1v1 på parallelle små baner
14-24	2v2 med hurtige skift
24-36	3v3
36-43	Golden Goal
43-45	Fælles oprydning

60 minutter · U8-U13 / standardpas

Minutter	Aktivitet
0-10	Dribling, farvefange og vendinger
10-22	Finter eller førsteberøring
22-34	1v1 eller 2v1
34-50	3v3 eller 4v4
50-58	Gå-hjem-spil eller vinderbane
58-60	Oprydning

75 minutter · U11-U17 / tilpassede forhold

Minutter	Aktivitet
0-12	Progressiv opvarmning
12-27	Teknik under pres
27-42	Overtal og omstilling 3v2
42-62	4v4 eller 5v5
62-72	Golden Goal-turnering
72-75	Oprydning

90 minutter · U13-U17 / kun egnede forhold

Minutter	Aktivitet
0-15	Progressiv boldopvarmning
15-30	Teknik, scanning og beslutninger
30-45	3v2 og transitionsspil
45-70	4v4-7v7 / kamp
70-85	Afslutningsspil
85-90	Oprydning og evaluering

8. Fire ugers vinterforløb

Uge	Opvarmning	Hoveddel / slutspil
1 · Dribling	Hajer og fisk	Finter, 1v1, 2v2, Golden Goal
2 · Pasning	Stiv heks med afleveringer	Førsteberøring, 3v3 med joker
3 · Afslutning	Farvefange	Pasning + skud, Scorekongen
4 · Spilforståelse	Spejlfange i par	3v2, firemålsspil, finale

9. Indendørs plan B

50 minutter: 0-7 driblinger og vendinger; 7-15 1v1; 15-25 2v2 med fire mål; 25-35 3v3; 35-45 vinderbane; 45-50 Golden Goal og oprydning.

10. Printtjekliste**Før**

- ☐ Banen og anlægsstatus
- ☐ Vind, kulde og nedbør
- ☐ Bolder, kegler og veste klar
- ☐ Plan B og passende påklædning

Under

- ☐ Bold fra start
- ☐ Gradvis opvarmning
- ☐ Få køer og korte forklaringer
- ☐ Hold målmanden aktiv

Efter

- ☐ Tæl bolde og ryd op
- ☐ Flyt og sikr mål
- ☐ Skift til tørt, varmt tøj
- ☐ Evaluér: var alle aktive?

11. Link til resten af FINTER

Alle 30 fangelege: <https://finter.dk/opvarmnings-fangelge/>

48 småspil:

<https://finter.dk/%E2%9A%BD-finter-spilbank-max-48-smaaspil-dbu-principper-tegninger-videoer-og-interaktiv-traeningsgenerator/>

49 øvelser med videoer: <https://finter.dk/gode-lyngby-oeverelser-49-fodboldoeverelser-til-teknik-finter-og-spilintelligens/>

Træningsplaner: <https://finter.dk/temaer/traeningsplaner-36-temaer/>