

VINTERTRÆNING MAX

Kulde • alder • tøj • aflysning • stationstræning • småspil • inde/ude • 40+ øvelser • print

Praktisk FINTER-model. Ikke officielle DBU-temperaturgrænser. Følg altid klubbens/anlæggets regler og vurder temperatur sammen med vind, fugt, alder, aktivitet og banens sikkerhed.

1. Hurtigt beslutningsskema

Temp.	U5-U7	U8-U10	U11-U13	U14-U17	Handling
+10°C+	●	●	●	●	Normal
+5 til +10°C	●	●	●	●	Normal vintertræning
0 til +5°C	●	●/●	●/●	●	Tilpas / høj aktivitet
0 til -3°C	●	●	●	●	Kortere
-3 til -5°C	●	●	●	●/●	Yngste ind; øvrige vurderes
-5 til -8°C	●	●/●	●	●	Kort pas/indendørs
-8 til -10°C	●	●	●/●	●/●	Flyt/aflys som udgangspunkt
Under -10°C	●	●	●	●	Flyt/aflys

VIND/VÅDT: Gå mindst ét niveau op ved kraftig vind, kold regn/slud, gennemvådt tøj, glat bane eller hvis spillerne ikke kan holdes i konstant aktivitet.

2. Vejledende træningstid

Alder	Mildt	Omkring 0°C	Let frost
U5-U7	45-60 min	40-50 min	30-45 min
U8-U10	55-70 min	45-60 min	35-50 min
U11-U13	60-75 min	55-65 min	45-60 min
U14-U17	70-90 min	60-75 min	45-65 min

3. FINTERs 8 vinterprincipper

- Bold fra første minut - aktiv opvarmning med bold frem for lange løberunder.
- Kort snak - forklar typisk en øvelse på 20-40 sekunder og coach under aktivitet.
- Små køer - højst ca. 2-3 ventende pr. station; lav ekstra bane/station ved længere kø.
- Små hold - 1v1, 2v2, 3v3 og 4v4 giver flere aktioner og mindre stilstand.
- Kvalitet frem for tid - forkort hellere træningen end at lade børn fryse.
- Mange bolde klar - især ved småspil og indendørs træning uden bander.
- Plan B - kortere træning, indendørs eller aflysning skal være klar før start.
- Slut med oprydning - banen er først afleveret, når mål, bolde, veste og kegler er på plads.

4. Påklædning

Område	Praktisk råd
Overkrop	Fugttransporterende baselayer + trøje + evt. let vind-/regnlag.
Hænder	Varme handsker; ekstra tørt par i vådt vejr.
Hoved	Tynd hue/pandebånd efter behov.
Hals	Tætsiddende buff; undgå løse tørklæder.
Ben	Tights/lange træningsbukser uden at hæmme bevægelse.
Fødder	Tørre strømper, plads i støvlerne, ekstra skiftesokker.
Efter	Tørt skiftetøj og varm jakke.

5. Stationstræning + småspil

DBU-materiale om børnetræning fremhæver små grupper, mange boldaktioner og småspil. FINTERs praktiske vintermodel ved 4 stationer er derfor: mindst 2 stationer med rigtigt småspil/direkte modstand. Det er FINTERs model - ikke en officiel DBU-formulering.

Station	Forslag	Hvorfor
1	2v2 fire mål	Småspil: scanning, duel, bevægelse
2	3v3	Småspil: beslutninger, mål, intensitet
3	Finter + 1v1	Teknik overføres direkte til modstand
4	Afslutninger i 2 parallelle spor	Mange skud, ingen lang kø

Rotation: typisk 6-10 minutter pr. station. I kulde kan kortere rotationer være en fordel.

6. 42 vinterøvelser og spil

1. Isbjørnefange
2. Frostkongen
3. Farvejagt
4. Halejagt
5. Portjagt
6. Kegletyven
7. Reaktionsrace
8. Nummerduel
9. 1v1 to mål
10. 1v1 fire mål
11. 1v1 vinderbane
12. 1v1 konge
13. 2v2 mini-Champions League
14. 2v2 fire mål
15. 2v2 transition
16. 2v1 hurtig afslutning
17. 3v3
18. 3v3 fire mål
19. 3v3 + joker
20. 4v4
21. King of the Court
22. Champions League
23. Tre-minutters VM
24. Golden Goal
25. Først til tre
26. Scorekongen
27. 1v1 + afslutning
28. Pasning + afslutning
29. Afslutningsduel
30. Rebound-spil
31. Crossbar Challenge

- 32. Firefarvet spil
- 33. Bonusmål
- 34. Retningsskift
- 35. 3v2 overtal
- 36. 2v3 undertal
- 37. Joker-spil
- 38. Sneboldstyven
- 39. Pingvin-dribling
- 40. Frostmonster
- 41. Vinterkaos
- 42. 10-sekunders angreb

7. Færdige pas

U5-U7 / 40 min

Tid	Aktivitet
0-5	Fri dribling
5-10	Isbjørnefange
10-15	Portjagt
15-22	1v1
22-30	2v2
30-38	3v3
38-40	Golden Goal

U8-U10 / 50 min

Tid	Aktivitet
0-7	Dribling + reaktion
7-15	1v1
15-25	2v2 fire mål
25-37	3v3 Champions League
37-47	4v4
47-50	Golden Goal

U11-U13 / 60 min

Tid	Aktivitet
0-10	Dynamisk boldopvarmning
10-20	1v1/2v2
20-32	3v2
32-45	4v4 fire mål
45-57	5v5
57-60	Konkurrence

U14-U17 / 65 min

Tid	Aktivitet
0-10	Progressiv boldopvarmning
10-20	Dueller
20-32	Transition
32-47	4v4/5v5
47-65	Kamp + Golden Goal

8. Indendørs med og uden bander

Med bander

- 2v2/3v3, korte intervaller og mange aktioner.
- Brug banden kreativt til pasning og vinkler.
- Ingen skub/tacklinger ind i banden; sikkerhed først.

Uden bander

- Hav 5-10 ekstra bolde rundt om banen.
- Bold ude = ny bold ind med det samme.
- Brug 1v1-kanaler, 2v2 fire mål, 3v3, endezoner og futsal.

9. Målmand

- Målmanden kan blive kold hurtigere pga. mere stilstand.
- Brug passende lag og tørre handsker.
- 15-20 sekunders aktivt fodarbejde mellem serier.
- I børnefodbold bør keeperrollen gerne gå på tur og indgå i leg/småspil.

10. Banesikkerhed og stopkriterier

- Ingen træning på lukket bane.
- Stop ved blank is/farlige frosne ujævnheder eller usikkert fodfæste.
- Reager på kraftig rysten, usædvanlig sløvhed, følelsesløse fingre/tæer eller gennemvådt barn, der ikke kan blive varmt.
- Få spilleren i læ/varme; søg relevant lægehjælp ved alvorlige symptomer.

11. MUST: flyt mobile mål efter træning

Mobile mål skal efter træningen tilbage på den aftalte plads. Om vinteren er det ekstra vigtigt, så banepersonalet kan rydde sne, køre maskiner og vedligeholde banen uden først at flytte træningsudstyr.

- Træningen er ikke slut, før banen er ryddet.
- Børn må ikke klatre/hænge i mål eller flytte tunge mål alene.
- Følg altid klubbens regler for transport og sikring af mobile mål.

12. Tæl bolde før OG efter

Når flere hold træner samtidig, forsvinder bolde let mellem baner og boldposer. Tæl derfor altid før start og igen før holdet går.

- Skriv fx: "Vi starter med 14 bolde".
- Nummerér gerne holdets bolde 1-14 og mærk dem med klub/hold.
- Mangler nr. 7 bagefter, ved I præcis hvad I leder efter.
- Tjek bag mål, hegn, buske, nabobane, andre boldposer og sne.

13. 3-minutters oprydning

Minut	Opgave
1	Bolde, veste og kegler samles.
2	Mobile mål flyttes tilbage på aftalt plads.
3	Bolde tælles - først derefter "tak for i dag".

14. Print-tjekliste

- ☐ Temperatur/vind/nedbør tjekket
- ☐ Banen åben og sikker
- ☐ Plan B klar
- ☐ Påklædning passende
- ☐ Bold fra første minut
- ☐ Små grupper og korte køer
- ☐ Mindst halvdelen af stationerne som småspil/direkte modstand (FINTER-model)
- ☐ Ekstra bolde klar
- ☐ Målmand holdes aktiv
- ☐ Alle bolde talt før
- ☐ Alle bolde talt efter
- ☐ Mobile mål flyttet på plads
- ☐ Banen ryddet for udstyr

15. Relevante FINTER-links

Børnefodbold MAX: <https://finter.dk/9093-2/>

Leg, kreativitet & glæde: <https://finter.dk/%E2%9A%BD-leg-kreativ-glaede-fodbold-for-boern-forside/>

10 hurtige lege - ingen køer: <https://finter.dk/%E2%9A%BD-10-hurtige-lege-til-fodboldtraening-ingen-koeer-perfekt-til-u6-u12/>

Finter og 1v1: <https://finter.dk/finter/>

FINTER forsiden: <https://finter.dk/>

**SMÅ BANER • SMÅ KØER • KORT SNAK • MANGE BOLDE • MANGE
AKTIONER • MASSER AF SPIL**