

Vintertræning i fodbold

MAX Trænerpakke

Kuldeguide · Påklædning · 42 vinterøvelser · 49-øvelsesbank · Stationstræning · Småspil · Sjove afslutningsspil · Færdige træningspas · Printark · QR-links

Byg vintertræningen på én enkel idé

Bold fra start. Korte forklaringer. Små grupper. Mange dueller. Masser af spil. Sjov afslutning.

U5-U17

45-90 min.

Udendørs

Indendørs

A4 print

FINTER.DK · Praktisk guide. Tilpas altid til alder, niveau, bane, vejr og klubbens/anlæggets regler.

Print hele pakken - eller kun de sider du skal bruge

Hurtigt på banen

Print især temperaturguide, påklædning, opvarmning, øvelseskort, slutspil, et færdigt træningspas og trænerens tjekliste.

Sort/hvid-venlig

Alle praktiske sider bruger lys baggrund, tydelige rammer og tekstlabels, så indholdet stadig kan læses uden farveprinter.

Del	Sider	Brug
Vejr og sikkerhed	3-5	Principper, temperatur/alder, tøj og taske
Opvarmning og organisering	6-7	12-minutters opvarmning og stationstræning
Øvelsesbank	8-10	12 vinteregnete kort + QR til alle 49 øvelser
Småspil	11	1v1-5v5 og rotationsregler
Sjov afslutning	12-13	Slutspil + QR til 30 konkurrencer
Færdige pas	14-17	45, 60, 75 og 90 minutter
Indendørs / målmand	18-19	Alternativer, sikkerhed og udstyr
Tjeklister	20-21	Træner og spiller
Egen plan	22	Blank træningsplan og noter
QR-hub	23	Alle relevante FINTER-links samlet

FINTER-regel: Hellere 45 aktive minutter end 75 minutter med meget stilstand.

Vintertræning skal føles aktiv fra første minut

1. Bold fra start

Fri dribling eller enkel boldopgave mens spillerne ankommer.

2. Korte forklaringer

Fortæl kun: hvor spiller vi, hvad gør vi, hvordan scorer vi?

3. Små grupper

Flere baner og stationer giver færre ventende spillere.

4. Spilbaseret

1v1, 2v2, 3v3 og 4v4 giver høj aktivitet og mange beslutninger.

5. Konkurrence

Korte runder, point og hurtige rotationer skaber energi.

6. Slut sjovt

Gem 5-15 minutter til Golden Goal, overligger, 1v1 eller andet slutspil.

Før du starter

- Vurder vind, regn/slud, banens tilstand, alder, tøj og træningens længde - ikke kun temperaturen.
- Klubbens, kommunens og anlæggets regler gælder altid først.
- Hvis banen er glat, ujævn eller lukket, flyttes træningen eller aflyses.

Praktisk tommelfingerregel: Jo koldere og vådere det er, desto mindre stilstand bør træningen indeholde.

FINTERs praktiske temperaturguide

Dette er en praktisk FINTER-vejledning - ikke en officiel universel temperaturgrænse. Kombinér altid temperatur med vind, nedbør, bane, alder, påklædning og aktivitetsniveau.

Temperatur	U5-U7	U8-U10	U11-U13	U14-U17	Forslag
+10 C eller mere	Normal	Normal	Normal	Normal	Almindelig træning
+5 til +10 C	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal vintertræning
0 til +5 C	Tilpas	Normal/tilpas	Normal/tilpas	Normal	Mere aktivitet, mindre stilstand
0 til -3 C	Kortere	Tilpas	Tilpas	Tilpas	Kortere og mere aktivt
-3 til -5 C	Flyt/overvej aflysning	Kortere	Kortere	Tilpas/kortere	Yngste bør typisk flyttes ind
-5 til -8 C	Flyt/aflys	Flyt/kortere	Kortere	Kortere	Kort pas eller indendørs
-8 til -10 C	Flyt/aflys	Flyt/aflys	Flyt/kortere	Kortere/flyt	Flyt eller aflys som udgangspunkt
Under -10 C	Flyt/aflys	Flyt/aflys	Flyt/aflys	Flyt/aflys	Indendørs eller aflys

Vind og regn

Gå mindst ét risikoniveau op ved kraftig vind, meget regn/slud, vådt tøj eller glat bane.

Træningslængde

Spillernes tilstand og vejret bestemmer - ikke stopuret. De yngste bør normalt have kortest vinterpas.

Lag på lag - og altid noget tørt i tasken

Overkrop

Lag 1: tætsiddende baselayer.

Lag 2: træningstrøje eller let isolerende lag.

Lag 3: let vind-/vandafvisende jakke efter behov.

Ben og fødder

Tights under shorts eller lange træningsbukser. Tørre strømper og støvler med plads nok.

Hænder og hoved

Varmer træningshandsker. Tynd hue eller pandebånd. Et ekstra tørt par handsker er guld værd.

Hals

En tætsiddende buff/halsedisse kan bruges. Undgå løse tørklæder på banen.

FINTERs vintertaske - print og kryds af

- | | |
|--|--|
| ☐ Ekstra handsker | ☐ Varm jakke |
| ☐ Tørre strømper | ☐ Hue/pandebånd |
| ☐ Tør trøje | ☐ Buff |
| ☐ Tørre bukser | ☐ Drikkedunk |
| | ☐ Pose til vådt tøj |

Efter træning: Skift vådt tøj hurtigt. Et tørt lag på vej hjem gør stor forskel.

12 minutter med bold - uden kø

0-3 min.

Fri bevægelse med bold. Brug hele området. Begge fødder, små touches, hovedet op.

3-6 min.

Driblinger og vendinger. Cruyff, inderside/yderside, stop-vending og temposkift.

6-9 min.

Reaktion og små dueller. Farvesignal, spejløvelse eller korte 1v1-jagter.

9-12 min.

1v1, 2v2 eller 3v3. Korte runder med ny bold ind med det samme.

Godt tegn

Spillerne er varme, taler, griner og har allerede haft mange boldberøringer.

Dårligt tegn

Én spiller arbejder, mens 8-12 står i kø og venter på deres tur.

Køregel: Forsøg at have højst cirka 2-3 ventende spillere ved en station. Lav hellere to mindre stationer end én stor kø.

Fire stationer - mindst to med direkte modstand

Station 1 · 2v2 / 3v3

Små mål, korte kampe, ny bold ind med det samme.

Station 2 · 1v1 / 3v3

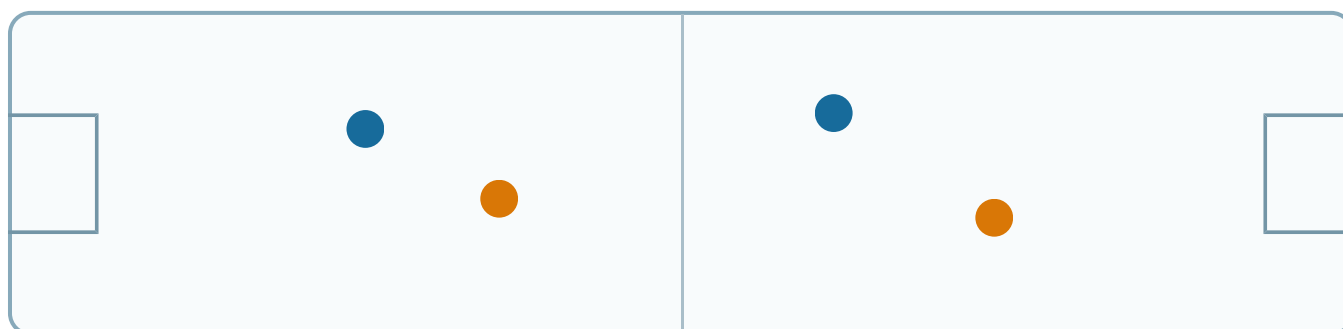
Retningsbestemt spil med scoring og hurtig rotation.

Station 3 · Teknik

Driblinger, finter, vendinger, koordination og scanning.

Station 4 · Afslutning

Pasning + afslutning, rebound eller hurtig skudduel.



Rotation

6-10 minutter pr. station. Rotér på signal. Hav bolde og kegler klar før spillerne kommer.

Vinterfordel

Små grupper giver flere aktioner og gør det lettere at holde alle i bevægelse.

Brug 49-øvelsesbanken som vinterbibliotek



49 fodboldøvelser med video

Banken kan søges i fem temaer: Boldtryghed, Koordination, Dribling & 1v1, Spilintelligens samt Overtal & omstilling. Brug QR-koden til at vælge konkrete øvelser og bygge et pas.

Boldtryghed

Touches, vendinger, begge fødder og rytme.

Koordination

Fodarbejde, reaktion og kontrol i bevægelse.

Dribling & 1v1

Finter, temposkift og dueller.

Spilintelligens

Scanning, orientering og hurtige valg.

Overtal

2v1, 3v2 og skabe den frie spiller.

Omstilling

Reaktion efter boldtab og boldgevinst.

Vintervalg: Vælg øvelser, hvor flere kvaliteter trænes samtidig. En god 1v1-øvelse kan også træne scanning, førsteberøring, acceleration, afslutning og omstilling.

6 vinterøvelser - klar til print

Portjagt

8-16 spillere

8-12 min

Fokus: Dribling, scanning

Lav 8-12 små porte. Spillerne scorer 1 point hver gang de dribler gennem en ny port.

Variation: Skift fod / kun vending efter port.

Nummerduel

8-18 spillere

8-10 min

Fokus: Reaktion, 1v1

To hold står på hver sin side. Træner kalder et nummer; de to spillere angriber samme bold mod mål.

Variation: Kald to numre = 2v2.

1v1 til to mål

6-12 spillere

8-12 min

Fokus: Dueller, retning

Lille bane med et mål i hver ende. Første spiller angriber, modspilleren forsvare.

Variation: Ny bold ved scoring eller ude.

2v2 fire mål

8-16 spillere

10-12 min

Fokus: Scanning, samarbejde

Fire små mål i hjørnerne. Holdet kan score i to mål.

Variation: Bonus hvis begge spillere har rørt bolden.

3v2 transition

8-15 spillere

10-12 min

Fokus: Overtal, omstilling

Tre angribere mod to forsvare. Ved boldtab vender retningen hurtigt.

Variation: Tidsgrænse på 8-10 sekunder.

Farvespil

8-16 spillere

8-12 min

Fokus: Orientering, reaktion

Marker mål/zoner med farver. Træner kalder farve, som bliver aktiv.

Variation: Spillerne skal scanne før modtagelse.

6 vinterøvelser - klar til print

1v1 fire mål

6-12 spillere

8-10 min

Fokus: Finter, valg

Fire små mål giver flere retninger og færre døde situationer.

Variation: Spiller må score i to valgte mål.

3v3 + joker

7-13 spillere

10-15 min

Fokus: Pasning, overtal

Jokeren spiller med holdet i boldbesiddelse.

Variation: Maks 2 touches på joker.

Reaktionsrace

6-14 spillere

6-10 min

Fokus: Acceleration, afslutning

To spillere reagerer på signal, løber til bold og afslutter mod mål.

Variation: Varier startposition.

Endezonespil

8-16 spillere

10-15 min

Fokus: Løb, timing

Score ved at spille en medspiller ind i endezonen under kontrol.

Variation: Ingen spillere må stå fast i zonen.

Golden Goal 3v3

6-12 spillere

8-12 min

Fokus: Tempo, afslutning

Korte 3v3-kampe. Første mål vinder. Nyt hold/bold straks.

Variation: Maks 90 sekunder pr. runde.

To-bolds-spil

8-16 spillere

6-10 min

Fokus: Scanning, kaoskontrol

To bolde i spil samtidig på lille bane.

Variation: Stop ved for tæt trafik; tilpas banen.

1v1-5v5: vinterens motor

1v1

Brug til: mod, finter, acceleration, afslutning.

Runder: 20-45 sek.

2v2

Brug til: samarbejde, støtte, pres/dækning.

Runder: 45-90 sek.

3v3

Brug til: bredde, dybde, mange beslutninger.

Runder: 2-3 min.

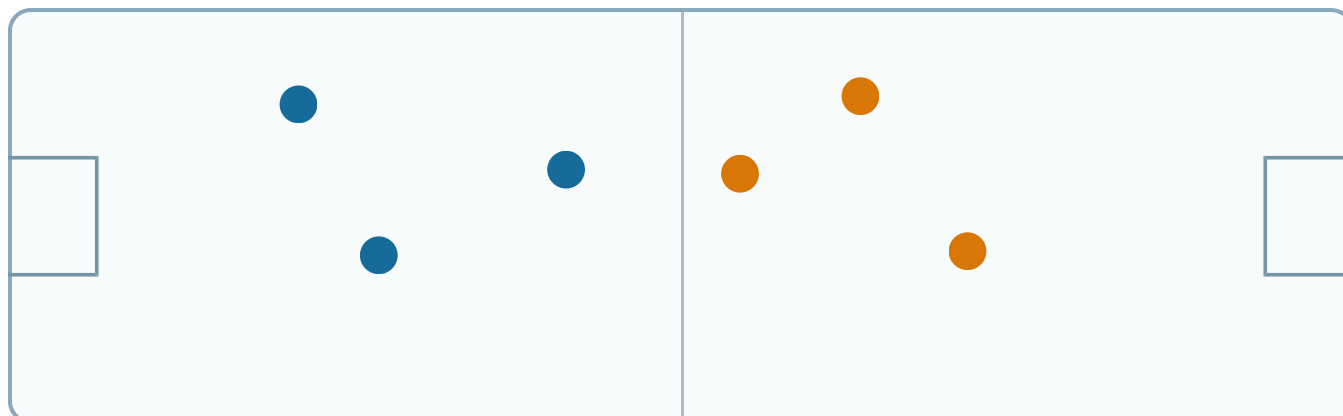
4v4 / 5v5

Brug til: kampbilleder, transitioner, pres/genpres.

Runder: 3-5 min.

Fire vinterregler for småspil

1. Hav ekstra bolde rundt om banen.
2. Bold ude = ny bold ind hurtigt.
3. Lav parallelle baner ved store grupper.
4. Stop korte sekvenser for coaching - ikke lange foredrag.



Gem 5-15 minutter til noget spillerne vil have én runde mere af



FINTER har samlet 30 sjove slutspil med bl.a. Gå-hjem-spillet, overligger, udklasning, straffe, 1v1, Golden Goal og keeper wars.

QR-koden åbner den interaktive spilvælger og den fulde printguide.

Korte runder

30 sekunder til 3 minutter holder intensiteten høj.

Ingen lange køer

Flere mål, bolde eller parallelle baner ved store grupper.

Mindre coaching

Lad de sidste minutter føles mere som leg og konkurrence.

Stop mens det er sjovt

Slut gerne mens spillerne stadig spørger efter én runde mere.

Store grupper: Del 24-40+ spillere på flere baner og lav semifinaler/finales i stedet for at lade alle vente.

6 hurtige konkurrencer

Gå-hjem-spillet

8-20 pr. bane

2 mål · 2 bolde

Alle mod alle. Første målscorer sender én spiller ud. Sidste to spiller 1v1-finale.

Overligger

4-20

1 mål

Skyd mod overliggeren fra passende afstand. Point pr. træf. Brug flere stationer ved stor gruppe.

Udklasning

6-16

1-2 mål

Korte afslutningsrunder. En spiller ryger ud eller får minuspoint efter fast regel.

Straffe-survival

6-20

1 mål

Score og bliv med. Brænd og gå til side/anden pulje. Kan spilles med genindtræden.

1v1 Golden Goal

4-14

2 små mål

Korte 1v1-runder. Første mål vinder. Ny duo ind med det samme.

Winner stays on

8-20

2 mål

2v2, 3v3 eller 4v4. Vinder bliver. Sæt loft på 2-3 sejre i træk.

Sikkerhed: Hold skudretningen væk fra ventende spillere, brug tydeligt stop-signal og undgå for lille bane til for mange spillere.

45 minutter · Kold dag

U5-U8 / yngre eller meget kolde forhold

0-6

Boldopvarmning

Fri dribbling, porte og små vendinger.

6-14

1v1

Korte dueller på to parallelle baner.

14-24

2v2

Små mål, ny bold ind straks.

24-36

3v3

Korte kampe, få regler.

36-43

Sjov afslutning

Golden Goal eller overligger.

43-45

Ryd banen

Tæl bolde og flyt mål sikkert.

Trænerfokus

Meget lidt stilstand. Forklar mens spillerne har bolden eller mellem korte runder.

60 minutter · Standard vinterpas

U8-U13

0-10

Opvarmning med bold

Dribling + reaktion + små dueller.

10-22

Teknik / 49-øvelsesbank

Vælg én øvelse med flere læringsmål.

22-34

1v1 / 2v1

Dueller og hurtige beslutninger.

34-50

3v3 / 4v4

Spilbaseret hoveddel.

50-58

Sjov afslutning

Gå-hjem, winner stays on eller Golden Goal.

58-60

Ryd banen

Bolde, veste, kegler og mål.

Trænerfokus

Et enkelt tydeligt tema er nok. Lad småspillene bære meget af læringen.

75 minutter · Udviklingspas

U11-U17

0-12

Progressiv opvarmning

Bold, scanning, vendinger og temposkift.

12-27

Teknik i pres

1v1, førsteberøring eller overtalsøvelse.

27-42

Transition

2v1, 3v2 eller retningsbestemt spil.

42-62

4v4 / 5v5

Kampnære principper og genpres.

62-72

Konkurrence

Golden Goal-turnering eller afslutningsduel.

72-75

Ryd banen

Tæl bolde og saml udstyr.

Trænerfokus

Ved kulde kan dette pas forkortes til 60 min. ved at skære ned på teknikblokken og spillet.

90 minutter · Mild vinterdag

U13-U17 / gode forhold

0-15

Boldopvarmning

Dynamisk, progressiv og boldbaseret.

15-30

Teknik + beslutning

49-øvelsesbank: scanning, førsteberøring eller 1v1.

30-45

Overtal/omstilling

3v2, joker eller transitionsspil.

45-70

Småspil / kamp

4v4-7v7 afhængigt af gruppe og plads.

70-85

Afslutning / konkurrence

Pasning + skud, Golden Goal eller winner stays.

85-90

Nedlukning

Kort opsamling og fælles oprydning.

Trænerfokus

90 minutter er kun relevant, når vejret, banen, alderen og påklædningen gør det forsvarligt.

Når banen er for kold, glat eller lukket

Med bander

1v1, 2v2 og 3v3 fungerer fremragende. Bolden bliver i spil, tempoet er højt og der kommer mange afslutninger.

Sikkerhed: ingen skub ind i banden, ingen hårde tacklinger tæt på banden og ingen ukontrollerede glidende tacklinger.

Uden bander

Hav mange bolde rundt om banen. Bold ude = ny bold ind straks. Brug firemålsspil, endezoner, vinderbane og 3v3 + joker.

50 minutters indendørspas

Tid	Med bander	Uden bander
0-7	Dribling + bandepasninger	Dribling + vendinger
7-15	1v1	1v1
15-25	2v2	2v2 fire mål
25-35	3v3	3v3
35-45	Champions League	Vinderbane
45-50	Golden Goal	Golden Goal

Tre ting der let bliver glemt om vinteren

Målmanden skal også holdes varm

- Passende ekstra lag og tørre handsker.
- Aktive fodarbejdsperioder mellem skud.
- Korte serier og masser af involvering i spillet.
- Undgå fem minutters ventetid mellem aktioner.

Flyt mobile mål tilbage

Banepersonalet kan skulle rydde sne eller køre maskiner. Følg altid klubbens regler for flytning og sikring. Børn må ikke klatre eller hænge i mål.

Tæl boldene

Før: "Vi starter med 14."

Efter: Tæl igen. Mangler én, så led med det samme - bag mål, hegn, buske, nabobane eller under sne.

Træningen er ikke slut, før banen er ryddet.

Print og læg i træner-tasken

Før træning

- ☐ Tjek bane/anlægsstatus
- ☐ Tjek temperatur og vind
- ☐ Tjek regn/slud
- ☐ Vurder om passet skal forkortes
- ☐ Planlæg få køer
- ☐ Hav flere bolde klar
- ☐ Sæt baner/stationer op
- ☐ Tæl bolde
- ☐ Hav indendørs plan B

Under træning

- ☐ Bold fra start
- ☐ Korte forklaringer
- ☐ Små grupper
- ☐ Maks 2-3 ventende pr. station
- ☐ Hold målmanden aktiv
- ☐ Skift ved kulde/vådt tøj
- ☐ Brug korte runder
- ☐ Slut med leg/konkurrence

Efter træning

- ☐ Tæl bolde igen
- ☐ Saml veste og kegler
- ☐ Flyt mål sikkert tilbage
- ☐ Tjek banen for udstyr
- ☐ Få børn hurtigt i varmt/tørt tøj

Tre spørgsmål

1. Var alle aktive nok?
2. Var forklaringerne korte nok?
3. Skal næste vinterpas være kortere, enklere eller mere spilbaseret?

Vinterklar spiller

- ☐ Baselayer
- ☐ Træningstrøje
- ☐ Vind-/træningsjakke efter behov
- ☐ Tights eller lange bukser
- ☐ Handsker
- ☐ Hue/pandebånd
- ☐ Buff efter behov
- ☐ Tørre strømper
- ☐ Drikkedunk
- ☐ Ekstra tørt tøj til efter træning
- ☐ Pose til vådt tøj

Sig til hvis...

Du bliver meget kold, mister følelsen i fingre/tæer, bliver gennemblødt, føler dig utilpas eller banen føles glat/usikker.

Blank A4-side - kopiér og brug igen

Hold / alder:

Dato / forhold:

Dagens tema:

Plan

[illegible]

Efter træning - noter

Tre genveje fra papir til video og interaktivt indhold



Komplet vinterguide

Temperatur, alder, tøj, generator, vinterøvelser, småspil, indendørs og print.

<https://finter.dk/gode-raad-til-vintertraen/>



49 fodboldøvelser med video

Søg i fem temaer og byg et træningspas med teknik, 1v1, spilintelligens, overtal og omstilling.

<https://finter.dk/gode-lyngby-oeverler-49-fodboldoeverler-til-teknik-finter-og-spilintelligens/>



30 sjove afslutningsspil

Gå-hjem-spillet, overligger, udklasning, straffe, 1v1, Golden Goal, keeper wars og spilvælger.

<https://finter.dk/sjove-afslutningsspil-efter-fodboldtraening-gaa-hjem-spillet-overligger-udklasning-straftespark-1v1-challenges-gratis-pdf-finter/>

FINTERs simple vinteropskrift

Bold fra starten · Korte forklaringer · Små grupper · Mange dueller · Masser af småspil · Sjom afslutning