50 historiske kontramål

Hurtige omstillinger, gennembrud og trænerpakken

Fra bolderobring til afslutning: orientering, beslutning, bevægelse og samspil.

Indhold	Omfang
Historiske måleksempler	50
Kontrahold og spillere	25 + 25
Taktiske principper	20
Træningsøvelser	30
Quiz med facit	50
Spillerudfordringer	25
Træningsplan	4 uger + 75 minutter
Printskemaer og QR-koder	Til træner og spiller

Redaktionel inspirationsliste. Ikke alle mål er rene kontraangreb. Historiske detaljer og kategorier er overtaget fra artiklens udkast og ikke selvstændigt kildekontrolleret.

Navn: _____ Hold: _____

Målgalleri 1–25

Brug eksemplerne til at diskutere tempo, plads og beslutninger.

Nr.	Spiller	Hold / modstander	År	Type
1	Chadli	Belgien / Japan	2018	Kollektiv kontra
2	Di María	Argentina / Frankrig	2022	Kollektiv kontra
3	Cristiano Ronaldo	Manchester United / Arsenal	2009	Kollektiv kontra
4	Son	Tottenham / Burnley	2019	Sololøb
5	Messi	Barcelona / Arsenal	2016	Kollektiv kontra
6	Henry	Arsenal / Tottenham	2002	Sololøb
7	Cristiano Ronaldo	Real Madrid / Ajax	2011	Kollektiv kontra
8	Salah	Liverpool / Manchester United	2020	Målmandsangreb
9	Ramsey	Arsenal / Fulham	2018	Kollektiv kontra
10	Giroud	Arsenal / Crystal Palace	2017	Kollektiv kontra
11	Mbappé	Frankrig / Argentina	2018	Hurtigt gennembrud
12	Robben	Holland / Spanien	2014	Sololøb
13	Owen	England / Argentina	1998	Sololøb
14	Messi	Barcelona / Real Madrid	2017	Kollektiv kontra
15	Bernardo Silva	Manchester City / Aston Villa	2021	Kollektiv kontra
16	Vardy	Leicester / Liverpool	2016	Direkte angreb
17	Bale	Real Madrid / Barcelona	2014	Sololøb
18	Crespo	AC Milan / Liverpool	2005	Hurtigt gennembrud
19	Firmino	Liverpool / Flamengo	2019	Kollektiv kontra
20	Foden	Manchester City / Brighton	2021	Kollektiv kontra
21	Jordi Alba	Spanien / Italien	2012	Hurtigt gennembrud
22	Van Persie	Holland / Spanien	2014	Direkte angreb
23	Van Persie	Manchester United / Aston Villa	2013	Direkte angreb
24	Torres	Spanien / Tyskland	2008	Hurtigt gennembrud
25	Bergkamp	Holland / Argentina	1998	Direkte angreb

Målgalleri 26–50

Brug eksemplerne til at diskutere tempo, plads og beslutninger.

Nr.	Spiller	Hold / modstander	År	Type
26	Özil	Arsenal / Ludogorets	2016	Hurtigt gennembrud
27	Rashford	Manchester United / Arsenal	2022	Hurtigt gennembrud
28	Salah	Liverpool / Watford	2021	Sololøb
29	Carlos Alberto	Brasilien / Italien	1970	Hurtigt gennembrud
30	Peter Møller	Danmark / Nigeria	1998	Direkte angreb
31	Michael Laudrup	Danmark / Uruguay	1986	Sololøb
32	Preben Elkjær	Danmark / Uruguay	1986	Hurtigt gennembrud
33	Maradona	Argentina / England	1986	Sololøb
34	Messi	Barcelona / Getafe	2007	Sololøb
35	Messi	Barcelona / Athletic Bilbao	2015	Sololøb
36	Weah	AC Milan / Verona	1996	Sololøb
37	Baggio	Italien / Tjekkoslovakiet	1990	Hurtigt gennembrud
38	Ginola	Tottenham / Barnsley	1999	Sololøb
39	Ronaldo Nazário	Barcelona / Compostela	1996	Sololøb
40	Ronaldo Nazário	Brasilien / Tyskland	2002	Hurtigt gennembrud
41	Wambach	USA / Brasilien	2011	Direkte angreb
42	Lloyd	USA / Japan	2015	Direkte angreb
43	Kerr	Australien / England	2023	Sololøb
44	Hemp	England / Australien	2023	Direkte angreb
45	Russo	England / Australien	2023	Kollektiv kontra
46	Gyökeres	Sporting / Manchester City	2024	Hurtigt gennembrud
47	Benzema	Real Madrid / Chelsea	2022	Hurtigt gennembrud
48	Vinícius Júnior	Real Madrid / Liverpool	2022	Hurtigt gennembrud
49	Álvarez	Argentina / Kroatien	2022	Sololøb
50	Mbappé	Frankrig / Argentina	2022	Hurtigt gennembrud

Statistik og taktiske principper

Fordeling i den redaktionelle liste, ikke i elitefodbold generelt.

Type	Antal	Andel
Kollektiv kontra	12	24 %
Sololøb	15	30 %
Målmandsangreb	1	2 %
Hurtigt gennembrud	14	28 %
Direkte angreb	8	16 %

Princip	Princip
1. Scanning	11. Boldføring
2. Førsteberøring	12. Tredjemand
3. Første aflevering	13. Vægspil
4. Acceleration	14. Overlap
5. Dybde	15. Kommunikation
6. Bredde	16. Afslutningsvalg
7. Støtte	17. Returløb
8. Timing	18. Genpres
9. Afledningsløb	19. Balance
10. Overtal	20. Beslutningsfrihed

Trænerens nøglespørgsmål: Hvor er pladsen? Kan vi spille fremad? Hvem støtter boldholderen?

25 kontrahold og 25 kontraspillere

Subjektive inspirationslister, ikke statistiske ranglister.

Nr.	Hold	Spiller
1	Real Madrid 2011–12	Cristiano Ronaldo
2	Manchester United 2007–09	Thierry Henry
3	Liverpool 2018–20	Kylian Mbappé
4	Leicester 2015–16	Ronaldo Nazário
5	Frankrig 2018	Mohamed Salah
6	Argentina 2022	Lionel Messi
7	Belgien 2018	Arjen Robben
8	Arsenal 2003–04	Gareth Bale
9	Real Madrid 2016–18	Son Heung-min
10	Dortmund 2010–13	Jamie Vardy
11	Inter 2009–10	Sadio Mané
12	Atlético 2013–14	Vinícius Júnior
13	Barcelona 2014–15	Erling Haaland
14	Bayern 2012–13	Michael Owen
15	Holland 2014	Fernando Torres
16	Danmark 1984–86	Samuel Eto’o
17	Portugal 2016	Ángel Di María
18	Italien 2006	Kevin De Bruyne
19	Brasilien 2002	Kaká
20	Chelsea 2004–06	George Weah
21	Tottenham 2016–17	Wayne Rooney
22	Atalanta 2019–20	Romelu Lukaku
23	Manchester City 2022–23	Michael Laudrup
24	Japan 2022	Sam Kerr
25	Marokko 2022	Alex Morgan

Træningsøvelser 1–15

Tilpas bane og modstand til alder og niveau. Hold ventetiden kort.

Nr.	Øvelse	Gennemførelse	Min.
1	1 mod 1 til to mål	Skift roller ved erobring.	8
2	2 mod 1	Udfordr forsvareren, vælg dribling eller pasning.	10
3	3 mod 2	Tre angribere mod to forsvarere og målmand.	12
4	4 mod 3	Skab bredde, dybde og støtte.	12
5	2 mod 2 i bølger	Nye angribere starter efter afslutning.	10
6	Tre hold	Forsvarere angriber modsat efter erobring.	12
7	Målmandskontra	Find fri spiller efter redning.	10
8	Kontra fra hjørne	Angrib modsatte mål efter erobring.	12
9	Dybdeløb	Tim stikning bag aktiv forsvarer.	10
10	Førsteberøring	Modtag fremad mod kegleport.	8
11	3 mod 3 fire mål	To mål pr. hold, hurtige rolleskift.	12
12	4 mod 4 bonus	Beløn mål kort efter erobring.	15
13	Rondo med gennembrud	Forsvarere angriber lille mål ved erobring.	10
14	Joker	Neutral spiller hjælper boldholdet.	12
15	Kantkontra	Bredt løb og aflevering tilbage.	12

Træningsøvelser 16–30

Tilpas bane og modstand til alder og niveau. Hold ventetiden kort.

Nr.	Øvelse	Gennemførelse	Min.
16	Central kontra	Find gennembrud centralt.	12
17	Afledningsløb	Flyt forsvarer for en medspiller.	10
18	Vægspil	Returbold i bevægelse og afslutning.	10
19	Tredjemand	A og B finder C fremadrettet.	12
20	Scanning	Find ledige mål før boldskift.	8
21	5 sekunder	Bonus for hurtig generobring.	12
22	10 sekunder	Bonus for afslutning efter erobring.	12
23	1 mod 2 forsvar	Forsink angreb og beskyt mål.	10
24	Returløb	Ekstra forsvarer genskaber balance.	12
25	Kontra eller behold	Spillerne vælger selv løsningen.	15
26	Belgien Challenge	Start med erobring foran eget mål.	12
27	Liverpool Challenge	Generobring og målchance.	12
28	Real Madrid Challenge	Dybe og brede løb.	12
29	Leicester Challenge	Stikning når rummet åbner.	12
30	Contra Cup	Småspil med omstillingsbonus.	20

Quiz 1–25

Find svarene i målgalleriet. Ét point pr. korrekt svar.

Nr.	Spørgsmål	Dit svar
1	Hvilket år scorede Chadli for Belgien mod Japan?	_____
2	Hvilken modstander mødte Di María med Argentina i 2022? (mål 2)	_____
3	Hvilket år scorede Cristiano Ronaldo for Manchester United mod Arsenal?	_____
4	Hvilken modstander mødte Son med Tottenham i 2019? (mål 4)	_____
5	Hvilket år scorede Messi for Barcelona mod Arsenal?	_____
6	Hvilken modstander mødte Henry med Arsenal i 2002? (mål 6)	_____
7	Hvilket år scorede Cristiano Ronaldo for Real Madrid mod Ajax?	_____
8	Hvilken modstander mødte Salah med Liverpool i 2020? (mål 8)	_____
9	Hvilket år scorede Ramsey for Arsenal mod Fulham?	_____
10	Hvilken modstander mødte Giroud med Arsenal i 2017? (mål 10)	_____
11	Hvilket år scorede Mbappé for Frankrig mod Argentina?	_____
12	Hvilken modstander mødte Robben med Holland i 2014? (mål 12)	_____
13	Hvilket år scorede Owen for England mod Argentina?	_____
14	Hvilken modstander mødte Messi med Barcelona i 2017? (mål 14)	_____
15	Hvilket år scorede Bernardo Silva for Manchester City mod Aston Villa?	_____
16	Hvilken modstander mødte Vardy med Leicester i 2016? (mål 16)	_____
17	Hvilket år scorede Bale for Real Madrid mod Barcelona?	_____
18	Hvilken modstander mødte Crespo med AC Milan i 2005? (mål 18)	_____
19	Hvilket år scorede Firmino for Liverpool mod Flamengo?	_____
20	Hvilken modstander mødte Foden med Manchester City i 2021? (mål 20)	_____
21	Hvilket år scorede Jordi Alba for Spanien mod Italien?	_____
22	Hvilken modstander mødte Van Persie med Holland i 2014? (mål 22)	_____
23	Hvilket år scorede Van Persie for Manchester United mod Aston Villa?	_____
24	Hvilken modstander mødte Torres med Spanien i 2008? (mål 24)	_____
25	Hvilket år scorede Bergkamp for Holland mod Argentina?	_____

Quiz 26–50

Find svarene i målgalleriet. Ét point pr. korrekt svar.

Nr.	Spørgsmål	Dit svar
26	Hvilken modstander mødte Özil med Arsenal i 2016? (mål 26)	_____
27	Hvilket år scorede Rashford for Manchester United mod Arsenal?	_____
28	Hvilken modstander mødte Salah med Liverpool i 2021? (mål 28)	_____
29	Hvilket år scorede Carlos Alberto for Brasilien mod Italien?	_____
30	Hvilken modstander mødte Peter Møller med Danmark i 1998? (mål 30)	_____
31	Hvilket år scorede Michael Laudrup for Danmark mod Uruguay?	_____
32	Hvilken modstander mødte Preben Elkjær med Danmark i 1986? (mål 32)	_____
33	Hvilket år scorede Maradona for Argentina mod England?	_____
34	Hvilken modstander mødte Messi med Barcelona i 2007? (mål 34)	_____
35	Hvilket år scorede Messi for Barcelona mod Athletic Bilbao?	_____
36	Hvilken modstander mødte Weah med AC Milan i 1996? (mål 36)	_____
37	Hvilket år scorede Baggio for Italien mod Tjekkoslovakiet?	_____
38	Hvilken modstander mødte Ginola med Tottenham i 1999? (mål 38)	_____
39	Hvilket år scorede Ronaldo Nazário for Barcelona mod Compostela?	_____
40	Hvilken modstander mødte Ronaldo Nazário med Brasilien i 2002? (mål 40)	_____
41	Hvilket år scorede Wambach for USA mod Brasilien?	_____
42	Hvilken modstander mødte Lloyd med USA i 2015? (mål 42)	_____
43	Hvilket år scorede Kerr for Australien mod England?	_____
44	Hvilken modstander mødte Hemp med England i 2023? (mål 44)	_____
45	Hvilket år scorede Russo for England mod Australien?	_____
46	Hvilken modstander mødte Gyökeres med Sporting i 2024? (mål 46)	_____
47	Hvilket år scorede Benzema for Real Madrid mod Chelsea?	_____
48	Hvilken modstander mødte Vinícius Júnior med Real Madrid i 2022? (mål 48)	_____
49	Hvilket år scorede Álvarez for Argentina mod Kroatien?	_____
50	Hvilken modstander mødte Mbappé med Frankrig i 2022? (mål 50)	_____

Quizfacit og personlig Top 10

Nr.	Svar	Nr.	Svar
1	2018	26	Ludogorets
2	Frankrig	27	2022
3	2009	28	Watford
4	Burnley	29	1970
5	2016	30	Nigeria
6	Tottenham	31	1986
7	2011	32	Uruguay
8	Manchester United	33	1986
9	2018	34	Getafe
10	Crystal Palace	35	2015
11	2018	36	Verona
12	Spanien	37	1990
13	1998	38	Barnsley
14	Real Madrid	39	1996
15	2021	40	Tyskland
16	Liverpool	41	2011
17	2014	42	Japan
18	Liverpool	43	2023
19	2019	44	Australien
20	Brighton	45	2023
21	2012	46	Manchester City
22	Spanien	47	2022
23	2013	48	Liverpool
24	Tyskland	49	2022
25	1998	50	Argentina

Mit resultat: _____ / 50

Min favorit og hvorfor: _____

25 spillerudfordringer

Nr.	Mission	Udført
1	Orientér dig efter erobring	[ ]
2	Fem førsteberøringer fremad	[ ]
3	Vind 1 mod 1	[ ]
4	Løs 2 mod 1	[ ]
5	Løs 3 mod 2	[ ]
6	Tre dybdeløb	[ ]
7	Skab plads med bredt løb	[ ]
8	Scor efter vægspil	[ ]
9	Scor efter tredjemand	[ ]
10	Scor efter omstilling	[ ]
11	Præcis stikning	[ ]
12	Mål efter målmandsigangsætning	[ ]
13	Genpres	[ ]
14	Returløb	[ ]
15	Forsink en kontra	[ ]
16	Behold bolden når nødvendigt	[ ]
17	Aflevering fra baglinjen	[ ]
18	Mål efter løb uden bold	[ ]
19	Spil 4 mod 3	[ ]
20	Find fri spiller under pres	[ ]
21	Analysér Belgien 2018	[ ]
22	Analysér Argentina 2022	[ ]
23	Gennemfør quiz	[ ]
24	Gennemfør kontratest	[ ]
25	Deltag i Contra Cup	[ ]

5: Bronze / 10: Sølv / 15: Guld / 20: Ekspert / 25: Master

Træningsplan og kampform

Uge	Pas 1	Pas 2
1	1 mod 1 og 2 mod 1	Førsteberøring og dybdeløb
2	3 mod 2	Vægspil og tredjemand
3	Målmandskontra	Genpres og returløb
4	4 mod 4	Contra Cup

75 minutters træningspas

Tid	Aktivitet
0–10	Småspil
10–20	Førsteberøring og acceleration
20–35	2 mod 1 og 3 mod 2
35–50	Omstillingsspil
50–70	Contra Cup
70–75	Evaluering

Banestørrelser (vejledende)

Spil	Meter
1 mod 1	8 × 12
2 mod 1	10 × 18
3 mod 2	18 × 25
3 mod 3	18 × 25
4 mod 4	22 × 32
5 mod 5	28 × 40

Observationsskema og kontratest

Spiller	Scanning	Løb	Beslutning	Feedback
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Kontratest: afstand (meter) / tid (sekunder) = gennemsnitlig fremdrift i m/s. Det er ikke en spillers løbehastighed.

Uge	Meter	Sekunder	Pasninger	Mål
1	_____	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____	_____

Min personlige Top 10

Nr.	Mål	Nr.	Mål
1	_____	6	_____
2	_____	7	_____
3	_____	8	_____
4	_____	9	_____
5	_____	10	_____

Hvad vil vi forbedre næste gang? _____

Læs videre på FINTER

Scan QR-koderne med mobilens kamera. Links er hentet fra artikeludkastet og ikke live-testet.

Småspil
https://finter.dk/hvorfor-er-smaaspil-godt/

Overtal og undertal
https://finter.dk/historier-om-overtal-i-fodbold/

Pasninger
https://finter.dk/pasninger-2/

Individuelle målvideoer er ikke inkluderet, da de endnu ikke er verificeret.