FINTER | HÆLSPARK I FODBOLD

Praktisk trænerpakke 2026/27 · Teknik · 20 øvelser · QR-koder til videoklip · Quiz · Træningsprogrammer · Printskemaer

Dette materiale kan printes. Video-QR-koder åbner målrettede YouTube-søgninger, ikke garanterede enkeltvideoer. De er valgt sådan, at læseren kan finde tilgængelige versioner.

1. Teknik – sådan lærer man hælspark

Teknik 1: den sikre hælaflevering

1. Stil dig med let bøjede knæ og bolden tæt foran sparkefoden. 2. Kig over skulderen for at finde makkeren. 3. Placér støttefoden stabilt, en smule ved siden af bolden. 4. Før sparkefoden let forbi bolden eller placer hælen foran dens bane. 5. Før hælen kontrolleret bagud ind i boldens midte, så bolden ruller bagud. 6. Hold kroppen afslappet; start langsomt. 7. Følg afleveringen med ny bevægelse. Begynd uden modstander.

Teknik 2: hælen til siden

Stå delvist sidevendt, orientér dig mod modtageren og justér støttefoden. Ram boldens side med den bageste del af sparkefoden i en kontrolleret bevægelse, så den skifter retning skråt bagud. Brug en bred port som mål, derefter en medspiller i bevægelse.

Teknik 3: hælafslutning på mål

Start med at målmanden ikke står i mål. Stil dig med ryggen eller siden mod målet og få bolden serveret langs jorden. Kig efter målområdet før bolden kommer, placer støttefoden og drej hofte/fod efter ønsket retning. Ram med hælen når bolden passerer sparkefoden. Træn målretning før styrke. Øg først tempo og pres, når du kan styre bolden.

Teknik 4: hæl på indlæg

Server bolden fladt og en anelse bag angriberens løbebane. Angriberen løber mod første stolpe, afpasser skridtene og møder bolden med en kort hælkontakt. Fokus på servering, løbebane, timing og sikker afstand til andre spillere.

Teknik 5: hælstraffespark – regler og omtanke

Et straffespark må ifølge fodboldloven tages med hælen, hvis bolden sparkes fremad. Et almindeligt bagudrettet hælspark er derfor ikke lovligt ved et straffespark. Øv teknikken som leg uden kamptryk, og brug ikke trickstraffe som standard i børnekampe. Historien om en bestemt dansker, der skulle have sparket hælstraffe i Italien, er ikke sikkert dokumenteret i de kontrollerede kilder og skal ikke præsenteres som et faktum uden navn og kampklip.

De 10 typiske fejl

1. Ingen orientering. 2. For stor afstand til bolden. 3. Stiv hofte. 4. Forkert støttefod. 5. For hårdt spark. 6. For sent hælkontakt. 7. Ingen medspiller bagved. 8. Overforbrug af trick. 9. Stopper efter pasning. 10. For svær øvelse for tidligt. Ret kun én fejl ad gangen.

Hvornår er hælen et godt valg?

Brug den når du ved hvor makkeren er, et almindeligt retningsskift er langsommere, presset lukker din forside, og hælen åbner en bedre løsning. Undlad den når du mangler overblik, der er stor risiko nær eget mål, eller en simpel aflevering er bedre. Lær spillerne: Kig – vælg – udfør – løb.

2. Ole Madsen og de historiske mål

Den 20. juni 1965 scorede Ole Madsen efter 18 minutter til 1-0 mod Sverige i Idrætsparken. Danmark vandt 2-1. Han opfangede en svensk tilbagelægning og scorede med ryggen mod målet via hælen. DBU registrerer scoringen som hælmål. Hans tid i HIK gør historien særlig relevant for dansk klubfodbold. Se den officielle landskamp og HIK-historien i kildelisten.

3. 20 øvelser med variation

1. Hæl til makker · U5–U8

Opstilling: 2 spillere, 1 bold, 3 m afstand. Sådan gør I: Stå med ryggen til en makker, bolden foran sparkefoden. Berør bolden bagud med hælen, så den ruller til makkeren. Byt for hver 5 afleveringer.

Læringsmål: 6 af 10 kontrollerede hælpasninger. Progression: Gør afstanden 2 m kortere eller længere.

2. Hælen rammer porten · U5–U9

Opstilling: 2 kegler med 1 m port. Sådan gør I: Spilleren står med ryggen til porten og sigter med en rolig hælaflevering. Brug begge fødder.

Læringsmål: 5 træffere med hver fod. Progression: Gør porten smallere.

3. Rødt/grønt hælsignal · U6–U10

Opstilling: Makker, to farver kegler. Sådan gør I: Spilleren orienterer sig først og modtager en farve fra makkeren; send bolden med hælen mod korrekt port.

Læringsmål: Se op før berøring. Progression: Vis farven sent.

4. Hælspark efter dribling · U7–U11

Opstilling: 5 x 8 m bane. Sådan gør I: Dribl 4 m frem, stop bolden, kig bagud og spil hælen mod makker.

Læringsmål: Kontrol før spark. Progression: Udfør med begge fødder i fart.

5. Væg + hæl · U8–U12

Opstilling: Væg eller makker. Sådan gør I: Spil til væg, tag imod, vend let sideværts og læg hælen tilbage i en ny vinkel.

Læringsmål: 5 sammenhængende kombinationer. Progression: Kun én berøring ved hæl.

6. Hæl og løb · U8–U13

Opstilling: 3 spillere i trekant. Sådan gør I: A spiller B, B hælafleverer til C og løber efter afleveringen til nyt rum.

Læringsmål: Bevægelse straks efter aflevering. Progression: Tilføj passiv forsvarer.

7. Hælen i 2-mod-1 · U9–U14

Opstilling: 8 x 12 m. Sådan gør I: To angribere forsøger at passere en forsvarer; hælen er en mulighed, ikke et krav.

Læringsmål: Vælg den rigtige løsning. Progression: Byt forsvarer efter 60 sekunder.

8. Hæl i firkant · U9–U15

Opstilling: 4 kegler som firkant 6 x 6. Sådan gør I: Fire spillere passer rundt, én vender ryggen og hæler til tredje spiller.

Læringsmål: Forudse næste aflevering. Progression: Tilføj en presser.

9. Rondo med hælbonus · U10–senior

Opstilling: 4v1 eller 5v2. Sådan gør I: Spil almindelig rondo. En vellykket hælaflevering, der når en medspiller, giver bonuspoint.

Læringsmål: Se om hælen skaber fordel. Progression: Fjern bonus hvis der overdribles.

10. Hæl på indlæg langs jorden · U10–senior

Opstilling: Mål, server og 1 afslutter. Sådan gør I: Server et fladt indlæg lidt bag afslutterens løbebane. Afslutteren placerer kroppen sideværts og ændrer retning med hælen.

Læringsmål: Korrekt kontakt frem for kraft. Progression: Tilføj keeper og senere forsvarer.

11. Ole Madsen-øvelsen · U10–senior

Opstilling: 1 server, 1 angriber, 1 mål. Sådan gør I: En server spiller bolden tilbage mod målet. Angriberen står med ryggen til mål og forsøger et hurtigt, kontrolleret hælspark.

Læringsmål: Reagér uden unødig vending. Progression: Tilføj let pres, start langsomt.

12. Hæl i 3v3 · U8–senior

Opstilling: 15 x 20 m, to små mål. Sådan gør I: Spil 3v3 frit. Spillere får ros for gode valg og en bonus ved en effektiv hælaflevering.

Læringsmål: Spilbarhed og genpres. Progression: Ingen hælbonus i sidste runde.

13. Hæl i 4v4 med endezoner · U10–senior

Opstilling: 20 x 25 m, 2 endezoner. Sådan gør I: Et hold scorer ved at modtage en aflevering i endezone. Hælen er en overraskende mulighed i kombination.

Læringsmål: Orientering før aflevering. Progression: Indfør maks. 3 berøringer.

14. Hæl-førsteberøring · U9–senior

Opstilling: Makker og to målkegler. Sådan gør I: Modtag bold med ryggen til pres, læg den førsteberøring med hælen til løbende makker.

Læringsmål: Retning på førsteberøring. Progression: Passiv modstander tættere på.

15. Hæl i overtalszone · U11–senior

Opstilling: 3v2 mod to små mål. Sådan gør I: Angriberne skal skabe en overtalsafslutning. Brug kun hælen, hvis den åbner en bedre vinkel.

Læringsmål: Beslutning og timing. Progression: Skift 3v2 til 3v3.

16. To hæltyper på 60 sekunder · U8–senior

Opstilling: Par og stopur. Sådan gør I: Skift mellem en bagudrettet aflevering og sidevendt hælaflevering i ét minut.

Læringsmål: Præcision frem for antal. Progression: Øg tempo gradvist.

17. Hæl fra baglinjen · U11–senior

Opstilling: Smalt område ved mål. Sådan gør I: Angriber modtager tæt ved baglinjen og spiller hælen skråt bagud til medspillers afslutning.

Læringsmål: Find medspillers løb. Progression: Tilføj forsvarer.

18. Frit kreativt hjørne · U5–senior

Opstilling: 5 x 5 m og bolde. Sådan gør I: Spillerne eksperimenterer med hæl, stop, vending og pasning. Træneren spørger, hvad de opdagede.

Læringsmål: Mod og glæde. Progression: Giv én ny udfordring ad gangen.

19. Hæl under let pres · U12–senior

Opstilling: 6 x 10 m, 2v2. Sådan gør I: Modtag med ryggen til mål og modstander i ryggen. Spil hælen til en fremadløbende makker.

Læringsmål: Hold balance og orientér. Progression: Øg pres gradvist.

20. Hælscoringsfestival · U7–senior

Opstilling: 2 små mål, mange bolde. Sådan gør I: Par forsøger 5 hælafslutninger fra hver side. Vælg afstand efter niveau og fejre alle gode forsøg.

Læringsmål: Lær af fejl uden pres. Progression: Tilføj bevægelig servering.

4. Videoark – scan QR-koden og se teknikken

Scan og sammenlign hælspark. Klip nr. 2 er bevidst markeret som ubekræftet historisk påstand.

1. Ole Madsens hælmål mod Sverige (1965)

Historisk hælafslutning: læg mærke til orientering, tilbagelægning og hurtig hælkontakt.

Åbn YouTube-søgningen

2. Dansk hælstraffe i Italien – efterlysning

Klip og navn er ikke sikkert verificeret. Brug søgningen, og tilføj kun klippet efter kontrol.

Åbn YouTube-søgningen

3. Cristiano Ronaldo mod Rayo Vallecano 2012

Lavt hælspark: fodstilling og placering uden stort tilløb.

Åbn YouTube-søgningen

4. Zlatan Ibrahimović mod Bologna 2008

Akrobatisk hælafslutning på indlæg – kun inspiration, ikke børnekrav.

Åbn YouTube-søgningen

5. Gianfranco Zola mod Norwich 2002

Afslutning ved forreste stolpe: vinkel, løbebane og timing.

Åbn YouTube-søgningen

6. Roberto Mancini for Lazio

Timing på bold i luften og kropskoordination.

Åbn YouTube-søgningen

7. Denis Law mod Manchester United 1974

Lille hælberøring i tæt område.

Åbn YouTube-søgningen

8. Olivier Girouds skorpionspark 2017

Skorpionspark er en akrobatisk hælvariant – kræver ekstra sikkerhed.

Åbn YouTube-søgningen

9. Zlatan mod Italien ved EM 2004

Overraskende akrobatisk hælafslutning med ryggen til mål.

Åbn YouTube-søgningen

10. Rodrigo Palacio mod AC Milan 2013

Løb ind foran mål og vælg hælen under pres.

Åbn YouTube-søgningen

11. Træningsvideo: backheel pass tutorial

Begynd med stationært bold og kontrolleret kort hælaflevering.

Åbn YouTube-søgningen

12. Træningsvideo: backheel shot tutorial

Lær hælafslutning med indlæg langs jorden.

Åbn YouTube-søgningen

13. Træningsvideo: football backheel skill

Lær stop–blik–hæl og spil videre.

Åbn YouTube-søgningen

14. Top 10 hælsparksmål

Sammenlign forskellige typer og diskuter kampvalg.

Åbn YouTube-søgningen

15. Piger og kvinder: hælspark og hælafleveringer

Find rollemodeller og undersøg situationsforståelsen.

Åbn YouTube-søgningen

5. Tre komplette træningsprogrammer

Program A · U5–U8 · 45 minutter

5 min – Leg med bold

8 min – Hæl til makker

8 min – Hælen rammer porten

8 min – Frit kreativt hjørne

12 min – 3v3 med almindelige regler

4 min – Fælles refleksion

Program B · U9–U13 · 60 minutter

8 min – Opvarmning med orientering

10 min – Hæl og løb

10 min – Ole Madsen-øvelsen

12 min – Rondo med hælbonus

16 min – 3v3/4v4 og genpres

4 min – Spillernes evaluering

Program C · U14–senior · 75 minutter

10 min – Boldopvarmning

12 min – Hæl under let pres

12 min – Hæl på indlæg langs jorden

16 min – 3v2 og 4v4 med beslutninger

20 min – Kamp i større område – fri løsning

5 min – Video og evaluering

6. Fireugers udviklingsplan

Uge 1: 2 x 10 minutter med grundkontakt og balance.

Uge 2: 2 x 12 minutter med orientering og timing.

Uge 3: 2 x 15 minutter med modstander, 3v3 og afslutning.

Uge 4: 2 x 15 minutter med kampvalg og evaluering.

7. 14-dages hælsparkschallenge

☐ Dag 1: 10 rolige hælpasninger

☐ Dag 2: Hæl med begge fødder

☐ Dag 3: Ram en 2 m port 5 gange

☐ Dag 4: 20 hælberøringer i par

☐ Dag 5: Hæl og løb efter bold

☐ Dag 6: Hæl mod en væg

☐ Dag 7: Find et sjovt hælklip

☐ Dag 8: Hæl til medspiller i løb

☐ Dag 9: Hælafslutning uden keeper

☐ Dag 10: Hælafslutning med keeper

☐ Dag 11: Spil 3v3 og kig over skulder

☐ Dag 12: Vis en makker dit bedste tip

☐ Dag 13: Lav din egen kreative variant

☐ Dag 14: Spil kamp og vælg smart – fejr læring

8. Quiz – 15 spørgsmål med facit

1. Hvad rammer du bolden med ved et hælspark? A: Vristen / B: Hælen / C: Knæet

2. Hvad bør du gøre før hælaflevering? A: Orientere dig / B: Lukke øjnene / C: Se kun på mål

3. Hvornår scorede Ole Madsen med hælen mod Sverige? A: 1955 / B: 1965 / C: 1975

4. Hvem var modstander ved Ole Madsens berømte mål? A: Sverige / B: Norge / C: Italien

5. Må hælen bruges til et straffespark? A: Nej / B: Ja, hvis bolden sparkes fremad / C: Kun ved straffesparkskonkurrence

6. Hvad er vigtigst ved begyndernes hælspark? A: Stor kraft / B: Balance og præcision / C: Høj fart

7. Hvilket træningsformat giver mange situationer? A: 3v3 / B: 11v11 hele tiden / C: Kun løbetræning

8. Hvad er en hælaflevering særligt god til? A: Overraske og finde vinkel / B: Spilde tid / C: Undgå alle fejl

9. Hvor bør U5 starte? A: Akrobatisk hælspark / B: Kort rolig hælaflevering / C: Hælstraffe i kamp

10. Skorpionspark er... A: Altid et normalt hælspark / B: En akrobatisk hælvariant / C: En hovedstødsteknik

11. Hvilket valg er bedst? A: Hæl uanset situation / B: Den løsning der hjælper holdet / C: Altid skyd

12. Hvad trænes ved hæl på indlæg? A: Timing og koordinering / B: Kun sprint / C: Kun kondition

13. Hvordan reagerer træner ved mislykket kreativt forsøg? A: Skælder ud / B: Hjælper med læring / C: Forbyder tricks

14. Hvad skal barnet lære ud over teknik? A: Spilforståelse / B: Kun show / C: Kun fart

15. Hvad er målet med hælspark i kamp? A: At imponere / B: At skabe bedre fodboldløsning / C: At undgå aflevering

Facit: 1:B, 2:A, 3:B, 4:A, 5:B, 6:B, 7:A, 8:A, 9:B, 10:B, 11:B, 12:A, 13:B, 14:A, 15:B

9. Tolv trænerdilemmaer

1. En U8-spiller forsøger hælen fem gange og mister bolden. FINTER: Ros initiativ, hjælp med at se hvornår hælen er smart, giv frihed til også at spille almindeligt.

2. En U12-spiller håner en modstander efter hælmål. FINTER: Gør glæde og respekt til fælles norm; scoringen skal ikke bruges til at ydmyge.

3. En U9-spiller tør ikke forsøge tricks. FINTER: Tilbyd tryg leg uden pointpres, og ros forsøg frem for resultat.

4. Et hold spiller kun hælpasninger og glemmer at løbe. FINTER: Tilføj krav om bevægelse efter aflevering og spørg, hvordan der skabes plads.

5. En U11-spiller vil tage hælstraffe i turnering. FINTER: Forklar regel og risiko; træning først, kampvalg i samarbejde med holdet.

6. En spiller vil lave skorpionspark tæt på andre børn. FINTER: Stop den usikre akrobatik og tilbyd sikre, lave hælvariationer.

7. To meget øvede dominerer teknikstationen. FINTER: Del i mindre grupper og tilpas udfordringsniveauet.

8. Nogle spillere gør grin med fejlslagne hælspark. FINTER: Skab kultur med nysgerrighed, læring og respekt.

9. En forælder råber stop med hælspark. FINTER: Forklar formål og hvornår kreative løsninger giver mening.

10. Hælspark virker i øvelse men ikke i kamp. FINTER: Lav flere småspil med ægte pres og åbne valg.

11. En spiller bruger hælen i egen straffesparksfelt. FINTER: Tal om risiko, medspillere og andre løsninger.

12. Kampens sidste minut: spiller prøver hælen og mister bolden. FINTER: Evaluer beslutningen og situationen roligt efter kampen.

10. Printbart observationsark

Spiller	Orientering	Balance	Præcision	Valg i spil	Næste skridt

11. Printbar træningsplan

Hold/årgang: _____

Dato/tid: _____

Mål for træningen: _____

Station 1: _____

Station 2: _____

Station 3: _____

Kamp/3v3: _____

Hvad lykkedes? _____

Næste træning: _____

12. Kilder og kildekritik

DBU: Ole Madsens landskamp 20. juni 1965: https://www.dbu.dk/landshold/landsholdsdatabasen/MatchInfo/153

DBU: Ole Madsen Hall of Fame: https://www.dbu.dk/om-dbu/fodboldpriser/fodboldens-hall-of-fame/ole-madsen/

Dansk Fodboldlov §14 – hælstraffespark:
https://www.dbu.dk/turneringer-og-resultater/love-og-regler/fodboldloven/14-straffespark/

Inter: hælmål og hælassists: https://www.inter.it/en/news/2020-11-14-inter-backheel-goals-and-assists

Premier League: Girouds skorpionspark:
https://www.premierleague.com/en/news/261756/wenger-nobody-will-forget-giroud-goal

FIFA: Puskás-vindere: https://www.fifa.com/en/the-best-fifa-football-awards/articles/watch-every-puskas-award-winner

En bestemt dansker, der angiveligt har taget hælstraffespark i Italien, er ikke identificeret i kontrollerbare kilder. Det er derfor ikke en bekræftet historisk oplysning. §14 tillader hælspark, hvis bolden sparkes fremad.

FINTER.dk · Inspiration, øvelser og fodboldglæde