FINTER.dk | GRATIS PRINTPAKKE 2026/27

BLIV EN BEDRE MÅLSCORER

Trænerpakke til U5-senior: teknik, spilforståelse, 20 øvelser, konkrete programmer, quiz, dilemmaer, 14-dages challenge og printskemaer.

Princippet: Gode målscorere øver både afslutning, beslutninger, bevægelse og mod. Tilpas altid øvelsernes tempo, afstand og belastning til spillerne. Fodboldglæde først.

Scan QR-koden: læs hovedartiklen og brug de interaktive FINTER-værktøjer.

Åbn den komplette målscorerguide på FINTER.dk

Indhold og sådan bruger du pakken

Denne pakke er en udvidelse af FINTERs artikel om flest mål nogensinde. Den kan bruges som inspiration, uddeles til spillere eller udskrives til trænerteamet.

• 1. Rekordkort og kildeforbehold

• 2. Øvelsesbank med 20 øvelser og variationer

• 3. Tre komplette træningsprogrammer

• 4. Fireugers udviklingsplan

• 5. Ti realistiske trænerdilemmaer

• 6. Quiz med 15 spørgsmål og facit

• 7. Målscorerchallenge i 14 dage

• 8. Printbare log-, observations- og samtaleskemaer

• 9. Kilder og videre læsning på FINTER.dk

Sådan bruges skemaerne: Sammenlign helst spilleren med spillerens egen udvikling – ikke med holdkammerater. En afslutningsprocent er et samtaleværktøj, ikke en rangliste over børn.

1. Målrekorder – historisk overblik

RSSSF har udarbejdet en historisk opgørelse over officielle mål på topniveau. Tabellen her gengiver udvalgte tal fra FINTERs tidligere PDF, opgjort efter kampe til og med **19. juli 2026**. Det er ikke live-tal pr. november 2026.

Placering	Spiller	Mål
1	Cristiano Ronaldo	978*
2	Lionel Messi	921*
3	Pelé	770
4	Romário	761
5	Ferenc Puskás	760
6	Josef Bican	743
7	Robert Lewandowski	697*
8	Jimmy Jones	659
9	Abe Lenstra	645
10	Gerd Müller	640

* Aktive spillere på opgørelsestidspunktet. Forskellige kilder kan tælle historiske kampe forskelligt. Sammenlign derfor altid samme metode.

Dansk eksempel: Poul Nielsen og Jon Dahl Tomasson har hver 52 mål for Danmarks herrelandshold. I den tidligere FINTER-pakke er Pernille Harder angivet til 87 mål for kvindelandsholdet i en oktober 2026-opgørelse. Kontrollér aktuelle spillerdata hos de relevante forbund.

Trænerspørgsmål: Hvem er "bedst" – spilleren med flest mål, eller spilleren som skaber gode muligheder for andre? Snak om forskellen på tal og holdbidrag.

2. Øvelsesbank – 20 afslutningsøvelser

Alle øvelser kan gøres lettere eller sværere: ændr målstørrelse, afstand, antal boldberøringer, pres, fart og antal spillere. Angivne tider er forslag, ikke obligatoriske krav. Undgå lange køer.

Øvelser 1-5

1. Ram porten (U5-U8)

Sådan: To kegler som mål. Dribl frem og spark bolden igennem.

Variation: Gør porten større eller skyd fra siden.

2. Keglejagt (U5-U8)

Sådan: Flere kegler står i et felt. Vælt dem med kontrollerede skud.

Variation: Lad børnene selv vælge afstand.

3. Dribl og skyd (U5-U8)

Sådan: Dribl fem-ti meter og afslut på mini-mål.

Variation: Tilføj en blød retningsændring.

4. Farvemål (U5-U8)

Sådan: Placer to farvemarkerede porte. Træner kalder farve før afslutning.

Variation: Lad spillerne skifte farvekald.

5. 2 mod 2 målglæde (U5-U8)

Sådan: To små hold spiller frit mod små mål.

Variation: Brug flere baner for flere aktioner.

Øvelser 6-10

6. Begge ben (U9-U12)

Sådan: Få afleveret bolden og afslut skiftevis med begge fødder.

Variation: Flyt afslutningsstedet hver anden gang.

7. Modtag-vend-skyd (U9-U12)

Sådan: Modtag med ryggen mod mål, vend og afslut.

Variation: Indsæt en passiv forsvarer.

8. 1 mod 1 mod mål (U9-U12)

Sådan: Angrib forsvarer på lille område og afslut efter gennembrud.

Variation: Giv angriberen startfordel ved behov.

9. Førstegangsskud (U9-U12)

Sådan: Medspiller spiller bold fra siden til afslutning med første berøring.

Variation: Tillad to berøringer som progression.

10. Præcisionszoner (U9-U12)

Sådan: Del målet op i store felter, skift målzone undervejs.

Variation: Beløn også gode forsøg uden mål.

Øvelser 11-15

11. Scanning før skud (U13-U16)

Sådan: Spilleren orienterer sig og vælger skud eller aflevering.

Variation: Sæt en medspiller i fri position.

12. Andenbold (U13-U16)

Sådan: Træner serverer kontrolleret retur; spilleren reagerer og afslutter.

Variation: Skift mellem kort og lang returbold.

13. Vinkelskud (U13-U16)

Sådan: Afslut skiftevis fra højre og venstre side.

Variation: Tilføj medløbende forsvarer.

14. Tidspres (U13-U16)

Sådan: Spilleren modtager og afslutter inden aftalt tid.

Variation: Start med seks sekunder, kort ned.

15. Indløb (U13-U16)

Sådan: To spillere angriber første og bagerste område ved indlæg.

Variation: Varier afleveringstype og timing.

Øvelser 16-20

16. Vægspil (U17-senior)

Sådan: Spil en-to og afslut efter kombination i fart.

Variation: Tilføj aktiv forsvarer.

17. 3 mod 2 omstilling (U17-senior)

Sådan: Angrib i overtal med mål om hurtig, velvalgt afslutning.

Variation: Skift antal berøringer.

18. Pres i ryggen (U17-senior)

Sådan: Modtag med forsvarer tæt på, skab plads til skud.

Variation: Giv valget skud eller stikning.

19. Returbold (U17-senior)

Sådan: Følg afslutningen og reager på kontrollerede returer.

Variation: Skift fra statisk til bevægelig start.

20. 5 mod 5 skudvalg (U17-senior)

Sådan: Småspil med fokus på at skabe kvalitet i skudpositioner.

Variation: Giv bonus for forarbejde frem for mål.

3. Tre komplette træningsprogrammer

Målgruppe	Varighed	Praktisk forløb
U6-U9	45 min	10 min boldleg • 10 min keglejagt • 10 min dribl og skyd • 15 min 2 mod 2.
U10-U14	60 min	10 min dynamisk opvarmning med bold • 15 min begge ben • 15 min 1 mod 1 • 20 min småspil.
U15-senior	75 min	15 min boldopvarmning • 15 min modtag-vend-skyd • 15 min indløb • 15 min omstilling • 15 min 5 mod 5.

Organisering: Brug parallelle stationer og flere små mål, så spillerne ikke står i kø. Prioritér pauser, progression og positiv feedback. Ved ubehag eller smerter stoppes øvelsen.

4. Fireugers udviklingsplan

Uge	Hovedmål	Trænerens observation	Spillerens refleksion
1	Kontrolleret boldkontakt	Hvordan rammes bolden?	Hvad føltes lettest?
2	Præcision	Hvornår vælges placering?	Hvad hjalp mig til ro?
3	Beslutninger	Hvornår er aflevering bedre?	Hvad så jeg før skud?
4	Kampoverførsel	Bruger spilleren det i småspil?	Hvilken situation er jeg stolt af?

En enkel evaluering: Skriv én teknisk observation og én læringsoplevelse pr. uge. Undgå at bruge mål alene som succeskriterium.

5. Ti trænerdilemmaer – samtale og handling

1. Spilleren skyder fra alle positioner

Refleksion: Spørg: Hvad så du, før du skød?

Handling: Afprøv 3 mod 2, hvor mål efter aflevering også tæller.

2. Spilleren tør ikke skyde

Refleksion: Spørg: Hvornår føles afslutningen tryg?

Handling: Start fra kort afstand uden forsvarer; øg langsomt pres.

3. Kun én scorer alle målene

Refleksion: Spørg: Hvordan skaber vi chancer for flere?

Handling: Spil småspil med flere afslutningszoner.

4. Den samme tager alle straffespark

Refleksion: Spørg: Hvad er vigtigt for både holdet og udviklingen?

Handling: Aftal retfærdig rotation i træning.

5. Et godt skud mislykkes

Refleksion: Spørg: Hvad var godt ved dit valg?

Handling: Ros beslutningen og arbejd med næste aktion.

6. Der er lang kø ved målet

Refleksion: Spørg: Hvordan får alle flere forsøg?

Handling: Lav to-tre stationer og minibaner.

7. En U8-spiller vil træne som en professionel

Refleksion: Spørg: Hvad er det sjoveste ved at træne?

Handling: Tilbyd legende variation og passende pauser.

8. En angriber får kritik for afbrændere

Refleksion: Spørg: Hvordan støtter vi modet til næste forsøg?

Handling: Indfør positiv feedback og flere kampnære gentagelser.

9. Målscoreren afleverer sjældent

Refleksion: Spørg: Hvornår gav en aflevering en bedre chance?

Handling: Brug bonus for velvalgt aflevering, ikke tvungne afleveringer.

10. Holdet er langt foran

Refleksion: Spørg: Hvilke udviklingsmål kan vi arbejde med nu?

Handling: Skab mere lige deltagelse og nye samarbejdsopgaver.

6. FINTER-quiz: 15 spørgsmål

1. Hvad betyder målsnit?
Svar: _____

2. Hvem scorede 91 officielle mål i 2012?
Svar: _____

3. Tæller mål i straffesparkskonkurrence med som kampmål?
Svar: _____

4. Hvem deler rekorden med 52 mål for Danmarks herrelandshold?
Svar: _____

5. Hvad kan en god førsteberøring skabe?
Svar: _____

6. Hvad er en andenbold?
Svar: _____

7. Hvorfor træne afslutninger med begge fødder?
Svar: _____

8. Hvad giver småspil typisk mere af?
Svar: _____

9. Hvilke tal skal du bruge til målsnit?
Svar: _____

10. Hvad er scanning?
Svar: _____

11. Hvornår kan aflevering være bedre end skud?
Svar: _____

12. Hvad er et hattrick?
Svar: _____

13. Hvad skal tilpasses i træning med børn?
Svar: _____

14. Hvad er en god måde at give feedback efter en brændt chance?
Svar: _____

15. Hvorfor er historiske målrekorder ikke altid identiske?
Svar: _____

Facit – quizzen

1. Mål divideret med kampe.

2. Lionel Messi.

3. Nej.

4. Poul Nielsen og Jon Dahl Tomasson.

5. Kontrol, tid og en bedre næste aktion.

6. En løs bold efter den første duel eller aktion.

7. Flere muligheder og mindre forudsigelighed.

8. Involveringer og beslutninger.

9. Antal mål og antal kampe.

10. At orientere sig før og under en aktion.

11. Når en medspiller har en klarere scoringsmulighed.

12. Mindst tre mål fra samme spiller i én kamp.

13. Alder, niveau, motivation og belastning.

14. Fremhæv et godt valg og næste læringspunkt.

15. Kilderne tæller forskellige typer kampe.

7. FINTERs 14-dages målscorerchallenge

Sæt kryds ved en gennemført opgave. Det er en aktivitetsidé – ikke et krav om 14 dages fysisk træning. Brug restitutionsdage og byt om på opgaverne.

☐ Dag 01 Læs om en historisk målrekord

☐ Dag 02 Fem rolige afslutninger med højre fod

☐ Dag 03 Fem rolige afslutninger med venstre fod

☐ Dag 04 Dribling efterfulgt af skud

☐ Dag 05 Se en kort lovligt tilgængelig fodboldvideo

☐ Dag 06 Øv modtagelse, vending og skud

☐ Dag 07 Beregn målsnit for en spiller

☐ Dag 08 Afslut fra to vinkler

☐ Dag 09 Orientér dig før en boldmodtagelse

☐ Dag 10 Læs om danske landsholdsmål

☐ Dag 11 Træn en førstegangsafslutning

☐ Dag 12 Besvar FINTER-quizzen

☐ Dag 13 Spil småspil med fokus på gode valg

☐ Dag 14 Vælg dit næste personlige læringsmål

8. Printark: afslutningslog

Spiller/hold: _____ Dato: _____

Situation/øvelse	Forsøg	Mål	Læringsnote
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Hvad gik godt? _____

Hvad vil vi prøve næste gang? _____

9. Printark: trænerens observationer

Spiller/gruppe: _____ Dato: _____

Orientering før boldmodtagelse

_____

_____

Skud eller aflevering: var valget hensigtsmæssigt?

_____

_____

Positionering og timing før afslutning

_____

_____

Reaktion på returbold

_____

_____

Mod efter fejl – og støtte fra holdet

_____

_____

Et konkret udviklingsmål til næste uge

_____

_____

10. Printark: fire ugers evaluering

Uge	Fokus	Hvad lærte vi?	Næste lille skridt
1	Teknik	_____	_____
2	Præcision	_____	_____
3	Beslutninger	_____	_____
4	Kampnær overførsel	_____	_____

11. Printark: samtale med spilleren

Hvad var sjovest i dag?

_____

_____

Hvornår traf du en god beslutning?

_____

_____

Hvad ville du prøve igen – også selv om det ikke lykkedes?

_____

_____

Hvilket nyt mål vælger du selv?

_____

_____

12. Kilder og læs videre

RSSSF – historiske målscorere

FINTER – Flest mål nogensinde

FINTER – Afslutninger

FINTER – Kreativ fodbold og fejl

FINTER – Tempo i beslutningstagning

FINTER – Pres og genpres

FINTER – Driblinger

Rettigheder: Denne PDF indeholder udelukkende FINTERs egen tekst og layout. Den bruger ingen indlejrede tredjepartsfotos eller skærmbilleder. Historiske statistikker er mærket med kilde og opgørelsesdato.

© FINTER.dk · 2026/27 · Del gerne linket til den gratis PDF med forældre, trænere og klubber.