MOD FØR SYSTEMER

FINTERs praktiske trænerpakke 2026/27

U6–U12 · 30 øvelser · 8 ugers udviklingsplan · 3 træningspas · coaching · printskemaer

Byg spilleren før systemet. Udvikl mod, boldkontrol, orientering, kreativitet og spilforståelse gennem trygge, varierede spilsituationer.

Gratis materiale fra FINTER.dk. Brug gerne øvelserne i din klub og tilpas dem til børn, baner og sikkerhed.

Sådan bruger du pakken

Vælg 1–2 fokuspunkter til træningen. Brug passende banestørrelse og korte forklaringer. Organisér flere små spil, så børnene får mange boldaktioner. Lad dem træffe valg, og stop kun, når det giver mening.

25-50-25 er et vejledende princip for variation i modstand – ikke en fast regel eller en permanent niveauopdeling. Prioritér fleksible grupper, trivsel og deltagelse.

10 udviklingsområder

- Mod i 1v1
- Boldkontrol i fart
- Orientering/scanning
- Beslutninger
- Duelstyrke
- Bevægelse uden bold
- Samarbejde
- Selvstændighed
- Fodboldglæde
- Robusthed

Trænerens tre coachingvalg

1. Lad spillet fortsætte og coach eventuelt enkeltspillere kort. 2. Saml børnene 20–40 sekunder og spørg, hvad de oplever. 3. Stop og vis en løsning, når sikkerhed eller forståelse kræver det.

Spørgsmål: Hvad så du? Hvor var pladsen? Hvordan kunne I hjælpe hinanden? Hvad vil I prøve nu?

Mod og 1v1

1. Driblemod i trafikken

Område: 15×15 m | Organisering: Alle med bold

Gennemførelse: Dribl frit mellem hinanden, skift retning og acceleration.

Lettere: Gør feltet større. Sværere: Indsæt to boldjægere.

Coaching: Hvilken plads kan du angribe?

2. 1v1 til to porte

Område: 12×18 m | Organisering: 2 spillere, 2 porte

Gennemførelse: Angriberen vælger en af to porte; byt roller efter hver duel.

Lettere: Giv angriberen forspring. Sværere: Gør portene smallere.

Coaching: Hvordan lokkede du forsvareren?

3. Fint og afsted

Område: 12×20 m | Organisering: Par og små mål

Gennemførelse: Angriberen laver en valgfri finte og forsøger at score mod aktiv forsvarer.

Lettere: Passiv forsvarer. Sværere: Forsvareren starter tættere på.

Coaching: Hvornår skiftede du tempo?

4. Beskyt bolden

Område: 12×12 m | Organisering: Par med bold

Gennemførelse: Hold bolden under kontrol i 20 sekunder mod let pres; byt.

Lettere: Større plads. Sværere: Mindre plads og aktivt pres.

Coaching: Hvilken kropsside beskyttede bolden?

5. 1v1 med returløb

Område: 14×20 m | Organisering: Par på to baner

Gennemførelse: Efter afslutning bliver angriberen forsvarer ved næste bold.

Lettere: Langsom genstart. Sværere: Hurtig genstart.

Coaching: Hvordan omstiller du dig?

Teknik og orientering

6. Førsteberøring til fri side

Område: 15×15 m | Organisering: 3 spillere i trekant

Gennemførelse: Modtag afleveringen, kig op, førsteberøring væk fra pres og spil videre.

Lettere: Uden forsvarer. Sværere: Tilføj jagende forsvarer.

Coaching: Hvad så du før bolden kom?

7. Vend og find port

Område: 18×18 m | Organisering: 3–6 porte

Gennemførelse: Spillere vender med bold og vælger en åben port.

Lettere: Flere porte. Sværere: En forsvarer lukker porte.

Coaching: Hvorfor valgte du netop den port?

8. Farvekald og scanning

Område: 16×16 m | Organisering: Alle med bold

Gennemførelse: Træner viser en farve, spilleren orienterer sig og dribler til den farvede port.

Lettere: Få farver. Sværere: Flere porte og aktiv modstand.

Coaching: Hvornår kiggede du op?

9. 2v2 med vendepunkt

Område: 18×22 m | Organisering: 2 hold, 4 små mål

Gennemførelse: Spil til to mål i hver ende; vend hurtigt spilretning efter erobring.

Lettere: Større bane. Sværere: Mindre bane.

Coaching: Hvor kunne I skifte side?

10. Rondo med udgang

Område: 18×18 m | Organisering: 4v2 eller 3v1

Gennemførelse: Behold bolden, og spil ud gennem en åben port efter tre afleveringer.

Lettere: 4v1. Sværere: 3v2.

Coaching: Hvad gjorde dig spilbar?

Beslutning og overtal

11. 2v1 med frit valg

Område: 16×22 m | Organisering: 2 angribere, 1 forsvarer

Gennemførelse: Vælg mellem at drible, aflevere og afslutte mod mål.

Lettere: Forsvareren starter længere væk. Sværere: Reducer tiden.

Coaching: Hvornår var dribling bedst?

12. 3v2 med omstilling

Område: 22×26 m | Organisering: 3 mod 2

Gennemførelse: Angrib mod mål; ved erobring angriber forsvarerne to små mål.

Lettere: Giv ekstra bredde. Sværere: Kortere angrebstid.

Coaching: Hvordan udnyttede I overtallet?

13. 3v3 + joker

Område: 22×26 m | Organisering: 3v3 og 1 joker

Gennemførelse: Jokeren hjælper altid boldholdet og skaber overtal.

Lettere: 2 jokere. Sværere: Mindre bane.

Coaching: Hvordan finder I den frie spiller?

14. Fire mål – to valg

Område: 20×24 m | Organisering: 3v3 til fire små mål

Gennemførelse: Holdet kan score i begge mål i modstanderens ende.

Lettere: Større bane. Sværere: Forsvarende hold presser højt.

Coaching: Hvilket mål var åbent?

15. Spil tilbage for at komme frem

Område: 24×30 m | Organisering: 3v3 plus bagspiller

Gennemførelse: Spil baglæns til neutral støtte for at vende angrebssiden.

Lettere: Støtten er helt fri. Sværere: Tidsbegrænset støtte.

Coaching: Hvornår giver det mening at starte forfra?

Småspil

16. 2v2 til fire mål

Område: 18×22 m | Organisering: 2v2 på flere baner

Gennemførelse: Spil korte runder med hurtig genstart og to angrebsmål.

Lettere: Større bane. Sværere: Mindre bane.

Coaching: Hvordan skabte du plads?

17. 3v3 – alle med

Område: 20×25 m | Organisering: 3v3

Gennemførelse: Frit spil, løbende nye bolde og løbende positionsskift.

Lettere: Mere bredde. Sværere: Mindre bredde.

Coaching: Hvordan hjalp du boldholderen?

18. 4v4 med hurtig genstart

Område: 25×30 m | Organisering: 4v4

Gennemførelse: Ved bold ude dribles ny bold ind straks for at holde intensiteten.

Lettere: Længere tid til genstart. Sværere: Kortere genstart.

Coaching: Hvad gjorde I efter boldtab?

19. 5v5 med målmand

Område: 30×38 m | Organisering: 4 markspillere + målmand på hvert hold

Gennemførelse: Spil frit; brug målmand aktivt i opspil og opbygning.

Lettere: Større bane. Sværere: Aktivt højt pres.

Coaching: Hvordan gør målmanden sig spilbar?

20. Tre hold – korte kampe

Område: 22×28 m | Organisering: 3 hold à 3–4 spillere

Gennemførelse: To hold spiller 3 minutter; tredje hold forbereder sig og roterer ind.

Lettere: 4 minutter pr. kamp. Sværere: 2 minutter pr. kamp.

Coaching: Hvem er klar til næste bold?

Pres og genpres

21. 1v1 forsvarsvinkel

Område: 12×18 m | Organisering: 1v1

Gennemførelse: Forsvareren forsøger at styre angriberen væk fra målet.

Lettere: Giv tid til at placere sig. Sværere: Angriberen får forspring.

Coaching: Hvordan placerede du kroppen?

22. 2v2 – fem sekunders reaktion

Område: 18×22 m | Organisering: 2v2

Gennemførelse: Ved boldtab presser nærmeste spiller straks; de andre støtter.

Lettere: Større bane. Sværere: Mindre bane.

Coaching: Hvem presser, og hvem sikrer?

23. 3v3 med presretning

Område: 20×26 m | Organisering: 3v3

Gennemførelse: Forsvarende hold forsøger at presse bolden mod en sidelinje.

Lettere: Start uden tidskrav. Sværere: Pres mod begge sider.

Coaching: Hvor ville I lede modstanderen hen?

24. Vind og vend

Område: 22×26 m | Organisering: 3v3

Gennemførelse: Efter erobring angreb mod modsat mål med det samme.

Lettere: Store mål. Sværere: Kort omstillingstid.

Coaching: Hvad var første valg efter erobring?

25. Modgangskamp

Område: 22×28 m | Organisering: 3v3 eller 4v4

Gennemførelse: Start 0–2; holdet skal finde løsninger, kæmpe og bevare roen.

Lettere: Start 0–1. Sværere: Start 0–3.

Coaching: Hvordan hjalp I hinanden?

Mentalitet og kreativitet

26. Fri finte-konkurrence

Område: 15×20 m | Organisering: Alle med bold

Gennemførelse: Spillerne skaber hver deres finte og viser den i 1v1.

Lettere: Uden modstander. Sværere: Aktiv forsvarer.

Coaching: Hvilken finte vil du prøve igen?

27. Spillerne laver reglen

Område: 20×24 m | Organisering: 3v3

Gennemførelse: Holdene foreslår én ny regel, prøver den og vurderer effekten.

Lettere: Vælg mellem to forslag. Sværere: Lad børnene selv designe hele reglen.

Coaching: Hvad ændrede jeres regel?

28. Vend nederlag til læring

Område: 22×28 m | Organisering: 4v4

Gennemførelse: Efter hver kamp fortæller spillerne én modig handling og én ny idé.

Lettere: Spørg i par. Sværere: Lad spillerne evaluere uden træner.

Coaching: Hvad vil I prøve næste gang?

29. Stille spiller som igangsætter

Område: 18×22 m | Organisering: 3v3 + igangsætter

Gennemførelse: Skiftende spiller igangsætter bolden og vælger første aflevering eller dribling.

Lettere: Ingen aktiv modstand først. Sværere: Hurtigere pres efter igangsætning.

Coaching: Hvordan gav du plads til et valg?

30. Målmanden finder løsningen

Område: 22×28 m | Organisering: Målmand + 3 mod 3

Gennemførelse: Målmanden starter hvert angreb og må drible eller aflevere efter eget valg.

Lettere: En presspiller færre. Sværere: Mere højt pres.

Coaching: Hvilke løsninger så målmanden?

3 komplette træningspas

45 minutter – U6/U8

5 min – Fri bold og lege

10 min – 1v1 til to porte

12 min – 2v2 til fire mål

13 min – 3v3 – alle med

5 min – Oprydning og ét refleksionsspørgsmål

60 minutter – U8/U10

8 min – Driblemod i trafikken

14 min – 2v1 med frit valg

15 min – 3v3 + joker

18 min – 3v3 med presretning

5 min – Oprydning og opsamling

75 minutter – U10/U12

10 min – Førsteberøring til fri side

15 min – 3v2 med omstilling

15 min – 4v4 med hurtig genstart

25 min – 5v5 med målmand

10 min – Rotation, kort feedback og oprydning

8 ugers udviklingsplan

Uge 1: Mod – 1v1 og finter

Uge 2: Førsteberøring – Vend væk fra pres

Uge 3: Orientering – Kig før modtagelse

Uge 4: Valg – 2v1 og 3v2

Uge 5: Samarbejde – 3v3 + joker

Uge 6: Genpres – Reaktion ved boldtab

Uge 7: Kreativitet – Spillerne skaber løsninger

Uge 8: Helhed – Kampformer og individuel refleksion

Printbart trænerobservationsark

Dato: _____ Årgang: _____ Antal spillere: _____

Dagens fokus: _____

☐ Alle blev set og involveret

☐ Der var få køer og mange boldaktioner

☐ Spillerne turde forsøge 1v1

☐ Spillerne traf egne beslutninger

☐ Vi tilpassede modstanden undervejs

☐ Coaching og stop var korte og meningsfulde

☐ Målmanden indgik i spillet, når relevant

☐ Spillerne arbejdede hårdt og respektfuldt

Hvad lykkedes? _____

Hvad ændrer vi næste gang? _____

Hvilke børn skal vi skabe bedre deltagelsesmuligheder for? _____

Spillerrefleksion og trænerdilemmaer

• Hvad var din modigste handling i dag?

• Hvad gjorde du efter en fejl?

• Hvornår var det bedst at drible i stedet for aflevere?

• Hvem hjalp dig på banen?

• Hvad vil du prøve næste træning?

• Spilleren dribler ofte og mister bolden. Hvad roser du, og hvad spørger du om?

• En spiller dominerer. Hvordan skaber du deltagelse for alle?

• Du stopper spillet hvert minut. Hvornår kunne du coache undervejs?

• Holdet er bagud 0–4. Hvordan fastholder du mod og spilletid?

• Det er koldt. Hvordan ændrer du coaching og organisering?

Videoinspiration og læs videre

YouTube-søgninger: 1v1 soccer coaching; 3v3 small sided games; youth football guided discovery; goalkeeper build up play. Søgningerne skal kvalitetstjekkes af træneren.

FINTER: https://finter.dk/mod-foer-taktik/

FC Rudersdal: https://www.fcrudersdal.dk/fcrudersdal-guiden/

FC Rudersdal trænerguide: https://www.fcrudersdal.dk/traener-guiden/

Læs også FINTERs originale bog på finter.dk (19 sider; forsiden omtaler fejlagtigt 30+ sider).

Bemærk: Dette er FINTERs egne praksisforslag – ikke officielle DBU-regler eller dokumenterede effektstørrelser.