FINTER 2026/27

POSSESSION, GENPRES & SPIL OG LØB

Printbar trænerpakke: 20 øvelser, 3 træningspas, 4-ugers plan, quiz, refleksion og skemaer.

Hovedidé: Boldbesiddelse skal skabe muligheder. Spillerne skal hjælpe hinanden med bevægelse og reagere samlet på boldtab.

Praktiske huskeregler

• Se før du får bolden.

• Skab en vinkel og løb efter aflevering.

• Spil fremad når muligt, behold bolden når nødvendigt.

• Efter boldtab: vurder fælles genpres – ellers organiser forsvar.

• Små hold og tilpasset banestørrelse giver flere involveringer.

20 øvelser – klar til banen

1. 2v2 + støtte | U5–U8 | 4–6 spillere | 14×18 m | 8 min

Organisering: 2v2 med en støtte på hver sidelinje, som spiller med boldholder.

Point: 1 point for at spille fra den ene støtte til den anden. Coach: Spil, flyt dig, giv ny vinkel.

Lettere: Støtter må have frie berøringer. Sværere: Støtter maksimalt to berøringer.

2. 3v3 fire mål | U6–U12 | 6 spillere | 20×24 m | 10 min

Organisering: 3v3 med fire små mål, to at score i pr. hold.

Point: Scoring i et valgfrit af de to mål. Coach: Se det frie mål, spil eller dribl fremad.

Lettere: Gør banen bredere. Sværere: Bonus for spilvending før mål.

3. 3v3 + 1 joker | U8–U13 | 7 spillere | 22×20 m | 12 min

Organisering: Tre mod tre; én neutral med boldholdende hold.

Point: 5 afleveringer eller gennembrudspasning = 1 point. Coach: Åbn kroppen, trekanter, støtte.

Lettere: Større bane. Sværere: To berøringer for joker.

4. 4v2 rondo | U8–U14 | 6 spillere | 10×10 m | 8 min

Organisering: Fire udenpå mod to i midten. Skift pres ved erobring.

Point: 5 sammenhængende afleveringer = 1 point. Coach: Scan og skab vinkler inden modtagelse.

Lettere: Gør firkanten større. Sværere: Mindre firkant eller færre berøringer.

5. 5v2 rondo med løb | U9–senior | 7 spillere | 12×12 m | 10 min

Organisering: Fem besidder mod to; efter aflevering flytter man en position.

Point: 6 afleveringer = point. Coach: Løb til nyt rum, ikke rundt uden formål.

Lettere: Tillad frit antal berøringer. Sværere: To berøringer.

6. 4v4 + 2 jokere | U10–senior | 10 spillere | 28×22 m | 12 min

Organisering: Fire mod fire med to neutrale indvendigt.

Point: 6 afleveringer eller spil gennem midten = point. Coach: Støtte foran, bagved og på siden.

Lettere: Større bane. Sværere: Mål kun efter linjebrud.

7. 3v3 + to endezoner | U8–U13 | 6 spillere | 24×18 m | 12 min

Organisering: To hold forsøger at spille til medspiller, der løber ind i endezonen.

Point: Kontrolleret modtagelse i endezone = point. Coach: Timing af løb, boldholder kan drible.

Lettere: Dybere endezoner. Sværere: Maks. 3 berøringer.

8. 4v4 spil og løb | U9–U14 | 8 spillere | 25×25 m | 12 min

Organisering: Fire mod fire til to små mål; efter aflevering søg en ny vinkel.

Point: Normalt mål, bonus hvis aflevering åbner plads. Coach: Spiller uden bold: hjælp boldholder.

Lettere: Sæt neutrale på kanterne. Sværere: Fjern bonus og lad spillet afgøre.

9. 5v3 possession | U11–senior | 8 spillere | 20×20 m | 12 min

Organisering: Fem holder bold mod tre; roller skifter efter ca. 90 sekunder.

Point: 5 afleveringer = point. Coach: Ud af afleveringsskygge, ro under pres.

Lettere: Større bane. Sværere: Gør banen smallere.

10. 3v3+2 positionsspil | U11–senior | 8 spillere | 25×20 m | 14 min

Organisering: 3v3 plus to neutrale, som spiller med boldholdende hold.

Point: Før bolden fra én ende til den anden. Coach: Spil igennem når åbent; udenom når lukket.

Lettere: Færre forsvarere. Sværere: Tilføj omstillingsmål.

11. To firkanter – spil væk | U10–senior | 8–12 spillere | 2×(15×15 m) | 12 min

Organisering: To sammenhængende zoner; preshold overflyttes ved spilvending.

Point: Point for 3 afleveringer i hver zone. Coach: Find tidspunktet for spilvending.

Lettere: Lav zonerne større. Sværere: Reducer tid til at flytte bolden.

12. 4v4 genpresmål | U9–senior | 8 spillere | 25×20 m | 12 min

Organisering: 4v4 til to mål; holdet der taber bolden forsøger hurtigt generobring.

Point: Normalt mål; bonus ved scoring kort efter generobring. Coach: Nærmeste presser, resten lukker rum; ellers hjem.

Lettere: Flere pauser mellem runder. Sværere: Kontramål efter erobring.

13. 5v5 + 2 mål ved boldtab | U11–senior | 10 spillere | 35×26 m | 14 min

Organisering: Almindeligt småspil; efter erobring må holdet straks angribe.

Point: Scor i mål; bonus for sikker generobring efter tab. Coach: Vurdér risiko; gå sammen i pres.

Lettere: Fjern bonusreglen. Sværere: Kortere tid før afslutning.

14. 3v2 til mål + omstilling | U9–U14 | 5–8 spillere | 25×20 m | 12 min

Organisering: Tre angriber mod to; ved erobring søger forsvarere et kontramål.

Point: Mål i hovedmål / kontramål. Coach: Restforsvar og første reaktion.

Lettere: Tilføj neutral angriber. Sværere: Start forsvar tættere på bold.

15. 6v4 ud af pres | U12–senior | 10 spillere | 35×25 m | 14 min

Organisering: Seks i opbygningshold mod fire pressende; spil til markeret slutlinje.

Point: Kontrolleret pasning gennem slutlinje = point. Coach: Brug støtte bag bolden og spil mod fri side.

Lettere: Større bane. Sværere: Mindre bane og mere aktivt pres.

16. 4v4 + 4 udvendige | U12–senior | 12 spillere | 30×25 m | 14 min

Organisering: 4v4 indenfor med fire jokere på siderne.

Point: Spil fra den ene side til den anden = point. Coach: Åbne vinkler og bevægelse mod bold.

Lettere: Jokere med fri berøring. Sværere: Jokere på max to berøringer.

17. 7v7 retningsbestemt | U12–senior | 14 spillere | 55×40 m | 18 min

Organisering: 7v7 med mål; brug fri bold og tydelige zoner som reference, ikke tvang.

Point: Normale mål; evaluer opbygning og reaktion ved tab. Coach: Fremad når muligt, sikre bagrum.

Lettere: Flere jokere. Sværere: Mere aktivt pressignal.

18. 4v4 to bolde i gang på skift | U8–U13 | 8 spillere | 22×18 m | 10 min

Organisering: 4v4 med ekstra bold klar; træner sætter straks ny bold ind ved udebold.

Point: Normale mål. Coach: Hurtig orientering og fortsat bevægelse.

Lettere: Længere pause ved hver bold. Sværere: Skift angrebsretning ved ny bold.

19. Rondo til afslutning | U10–senior | 8–10 spillere | 20×20 m + mål | 14 min

Organisering: 5v3 i feltet; efter 4 afleveringer kan holdet spille ud til skud.

Point: Point for skud på mål efter kombination. Coach: Genkend hvornår bolden kan spilles frem.

Lettere: Skud uden aktiv modstander. Sværere: Tillad genpres efter boldtab.

20. Fri kamp – observer spillestil | Alle | 6–16 spillere | Tilpas antal | 15 min

Organisering: Spil 3v3, 4v4 eller 5v5; kun én kort instruktion før start.

Point: Almindelig scoring. Coach: Observer: bevægelse, linjebrud og genpres uden stop.

Lettere: Tilpas bane og antal. Sværere: Indfør kort refleksion efter fem minutter.

Tre komplette træningspas

U5–U8 · 60 min

10 min · Boldleg og drible gennem porte

12 min · 2v2 + støtte

12 min · 3v3 fire mål

12 min · 3v3 med mulighed for hurtigt genpres

14 min · Fri småspilskamp

U9–U12 · 75 min

10 min · Aktiv boldstart og orientering

15 min · 4v2 rondo

15 min · 3v3 + joker

15 min · 4v4 genpresmål

20 min · Fri kamp 4v4/5v5

U13–senior · 90 min

12 min · Aktiv pasning og scanning

18 min · 5v3 og 3v3+2

20 min · 6v4 ud af pres

20 min · 5v5 genpres og restforsvar

20 min · Fri kamp med observation

4-ugers udviklingsplan

Uge 1 – Spilbarhed, scanning, trekanter

Vælg én fokusregel og to øvelser. Observer før du stopper. Efter træning: Hvem var aktiv? Hvad lykkedes? Hvad ændrer vi?

Uge 2 – Spil og løb, vinkler, spilvending

Vælg én fokusregel og to øvelser. Observer før du stopper. Efter træning: Hvem var aktiv? Hvad lykkedes? Hvad ændrer vi?

Uge 3 – Genpres, presstøtte, restforsvar

Vælg én fokusregel og to øvelser. Observer før du stopper. Efter træning: Hvem var aktiv? Hvad lykkedes? Hvad ændrer vi?

Uge 4 – Saml det hele i kamplignende småspil

Vælg én fokusregel og to øvelser. Observer før du stopper. Efter træning: Hvem var aktiv? Hvad lykkedes? Hvad ændrer vi?

Quiz – 12 spørgsmål

1. Hvad er det vigtigste mål med possession?

A) Flest mulige afleveringer uanset situation B) Skabe gode muligheder og bevare kontrol C) Altid spille baglæns

2. Hvad bør spilleren gøre efter en aflevering?

A) Vurdere ny spilbar position B) Altid løbe lige frem C) Blive stående

3. Hvad er scanning?

A) At se sig omkring før og under spillet B) At skyde hver gang C) At drible mod to

4. Hvis genpres er umuligt, bør holdet ...

A) fortsætte individuelt pres B) organisere forsvar og beskytte farlige rum C) stoppe med at løbe

5. Hvordan kan en træner gøre rondo lettere?

A) Mindre bane B) Større bane eller overtal C) Færre medspillere

6. Hvad er en god førstberøring?

A) En som giver mulighed for næste handling B) Altid med ydersiden C) Altid bagud

7. Hvad giver en neutral joker?

A) Typisk overtal til boldholdet B) Flere mål på banen C) Automatisk frispark

8. Hvorfor spille 3v3?

A) Flere aktive beslutninger pr. spiller B) Ingen forsvarsarbejde C) Man undgår boldtab

9. Hvornår er en dribling relevant?

A) Når den kan skabe rum eller bryde pres B) Aldrig i possession C) Kun efter ti afleveringer

10. Hvad skal nærmeste spiller gøre efter boldtab?

A) Vurdere om pres er muligt og reagere B) Blive stående C) Løbe mod eget mål uanset situation

11. Hvad gør træning kampnær?

A) Modstand og frie valg B) Udelukkende pasninger uden pres C) Kun faste løbemønstre

12. Hvad er vigtigst i børnefodbold?

A) Mange involveringer og læring B) Høj possessionprocent alene C) Kun vinderen tæller

Facit

1: B · 2: A · 3: A · 4: B · 5: B · 6: A · 7: A · 8: A · 9: A · 10: A · 11: A · 12: A

10 trænerdilemmaer

1. Spillerne står stille efter afleveringer

Ros én spiller der finder ny vinkel; tilføj bonus for at spille videre gennem en ny støtteposition.

2. De mindre øvede mister bolden hele tiden

Gør banen større, skab overtal og spil 3v3 frem for 6v6, så alle får flere valg og berøringer.

3. Øvelsen bliver kun afleveringer på tværs

Lav et slutmål eller en endezone, så der er en retning og et formål.

4. Én spiller presser alene efter boldtab

Lær nærmeste spiller at presse og medspillere at lukke muligheder. Kan holdet ikke nå det, fald tilbage.

5. Spillerne bliver trætte i kulde og regn

Forkort forklaringer, brug flere små baner og korte intervaller med bevægelse.

6. Den bedste spiller har bolden hele tiden

Brug mindre hold og rotation; alle skal have mulighed for boldhandlinger.

7. Boldholder tør ikke spille fremad

Giv større bane og positive point for forsøg på linjebrud, ikke kun fejlfri afleveringer.

8. Rondo stopper konstant

Tilpas bane og overtal; fremhæv flow før stramme berøringskrav.

9. En spiller vil kun drible

Lad dribling være et legitimt valg; spørg hvornår en pasning kunne gøre holdet farligere.

10. Træneren afbryder hele tiden

Coach kort ved naturlige pauser, observer fem minutter ad gangen, ros konkrete handlinger.

Printark – træningsobservation

Dato: _____ Hold: _____ Træner: _____

■ Ja ■ Delvis ■ Nej Alle aktive med bold og løb

■ Ja ■ Delvis ■ Nej Spillere skaber vinkler efter aflevering

■ Ja ■ Delvis ■ Nej Scanning og åbne kropsstillinger

■ Ja ■ Delvis ■ Nej Kloge valg: spille, drible, afslutte

■ Ja ■ Delvis ■ Nej Fælles reaktion ved boldtab

■ Ja ■ Delvis ■ Nej Flow uden mange stop

■ Ja ■ Delvis ■ Nej De mindre øvede deltager og lykkes

■ Ja ■ Delvis ■ Nej Stemning, glæde og mod til at fejle

Hvad fungerede? _____

Hvad ændrer vi næste gang? _____

Kamp- og spilobservationsark

Antal muligheder for at spille fremad: _____

Antal synlige løb efter aflevering: _____

Antal vellykkede genpres: _____

Antal boldtab og sikre omstillinger: _____

Spillere der skal støttes mere næste gang: _____

QR-koder og videre læsning

Scan for FINTER-artiklen og DBU's øvelsesbank. QR-koderne fører til offentlige webadresser, ikke til private filer.

FINTER: Possession-guiden

https://finter.dk/%e2%9a%bd-possession-i-fodbold-den-ultimative-guide-med-genpres-bevaegelse-og-oevelser/

DBU: Træningsøvelser

https://www.dbu.dk/boern-og-unge/teenagefodbold/traeningsoevelser/

FINTER: Børnetrænerguide

https://finter.dk/den-ultimative-boernetraenerguide-u5-u12-ingen-koeer-mange-boldberoeringer-smaaspil-og-glade-boern/

Kilder og forbehold

DBU's træningsøvelser og Aldersrelateret Træning 2 er faglig inspiration. FINTERs 20 konkrete øvelsesopsætninger, banemål og programmer er praktiske forslag, som skal justeres efter alder, antal, erfaring og forhold på dagen.

Videoer og andre guider findes via links i den interaktive artikel.