FINTER · PRES I BØRNEFODBOLD

Premium trænerpakke 2026/27 · U5–U13 · 20 øvelser · 3 programmer · 4 uger · quiz · printkort

Hovedprincip: Børn skal lære at se, beslutte og samarbejde – ikke fjernstyres fra sidelinjen. Brug én eller to læringspointer ad gangen.

Pres, sikring og genpres

Pres: den nærmeste forsøger at begrænse boldholderens muligheder. Sikring: en medspiller hjælper bagved eller ved siden af. Genpres: holdet vurderer straks efter boldtab, om bolden kan vindes tilbage; ellers organiserer man sig.

DBU og presfri zone

Ved målspark i 3:3 og 5:5 skal modstanderne trække tilbage til midterlinjen og må først krydse, når bolden er sat i spil. Tjek altid de gældende lokale regler.

Alder og fokus

Alder	Fokus	Gode spilformer
U5–U8	Jagt bolden, stop angriber, find tilbage	1v1, 2v2
U9–U10	Nærmeste presser, næste sikrer	2v2, 3v3
U11–U12	Pressignaler, valg mellem pres og returløb	3v3, 4v4
U13	Kompakthed, kollektiv hjælp, genpres	4v4, 5v5, 6v6

20 fodboldøvelser – printbare kort

1. Fang bolden · U5–U8

1v1, 8×8 m; boldholder dribler, forsvarer nærmer sig kontrolleret.

2. To mål · U5–U8

1v1 til to minigates; forsvarer styrer angriberens retning.

3. Boldtyven · U5–U8

3–4 driblere og en erobrer; byt roller ofte.

4. Stop ved linjen · U5–U8

Angriber prøver at drible over linje; forsvarer forsinker.

5. 2v2 frit · U5–U8

To små mål; spørg hvem der hjælper boldnær spiller.

6. Nærmeste tager initiativ · U9–U10

3v3; ved boldtab forsøger nærmeste at lukke boldholder.

7. Pres og sikring · U9–U10

2v2; én presser, den anden dækker bagved.

8. Sidelinjen hjælper · U9–U10

2v2 i smalt felt; styr spillet mod siden.

9. Boldtab og valg · U9–U10

3v3; reagér ved tab – genpres eller tilbage.

10. 3v3 med støtte · U9–U10

Tre forsvarere samarbejder om afstand og hjælp.

11. Tilbagepasning · U11–U12

4v4; læg mærke til modstanders bagudaflevering.

12. Urolig førsteberøring · U11–U12

3v3; hvornår er bolden fri nok til at presse?

13. 4v4 pres/sikring · U11–U12

Når én går frem, justerer resten positionerne.

14. Genpres eller fald af · U11–U12

4v4; vælg løsning på boldtab uden trænerkommando.

15. 5v5 beslutning · U11–U12

Fri kamp med ét fokus: aflæs pressignalet.

16. Flyt sammen · U13

5v5; forsvarsgruppen flytter efter boldside.

17. Genpres i korte sekvenser · U13

4v4; vurder om boldtab kan angribes med det samme.

18. Pres mod siden · U13

5v5; samarbejd om at lukke centrale muligheder.

19. Spil ud af pres · U13

4v3; begge hold lærer at læse pres og løsninger.

20. Fri kamp · U13

Spil uden styring; observer børnenes egne valg.

Tre komplette træningsprogrammer

Gruppe	Tid	Program
U5–U8	30 min	5 min boldleg · 7 min Fang bolden · 8 min To mål · 10 min 2v2
U9–U10	45 min	10 min boldleg · 10 min Nærmeste tager initiativ · 10 min Pres/sikring · 15 min 3v3

Gruppe	Tid	Program
U11–U13	60 min	10 min boldvarme · 10 min pres/sikring · 15 min signaler · 10 min genpres/returløb · 15 min fri kamp

Fireugers plan

Uge	Tema	Observer
1	1v1 og at bremse angriberen	Presser barnet uden at løbe forbi?
2	Sikring i 2v2 og 3v3	Hjælper en medspiller?
3	Pressignaler	Genkender børn en mulighed?
4	Genpres og fri kamp	Vælger børn pres eller returløb?

14-dages mini-challenge

Dag 1: 1v1. Kan gennemføres på forskellige træningsdage – ikke nødvendigvis hver dag.

Dag 2: afstand. Kan gennemføres på forskellige træningsdage – ikke nødvendigvis hver dag.

Dag 3: 2v2. Kan gennemføres på forskellige træningsdage – ikke nødvendigvis hver dag.

Dag 4: nærmeste presser. Kan gennemføres på forskellige træningsdage – ikke nødvendigvis hver dag.

Dag 5: sikring. Kan gennemføres på forskellige træningsdage – ikke nødvendigvis hver dag.

Dag 6: styr mod siden. Kan gennemføres på forskellige træningsdage – ikke nødvendigvis hver dag.

Dag 7: fortæl én ting. Kan gennemføres på forskellige træningsdage – ikke nødvendigvis hver dag.

Dag 8: tilbagepasning. Kan gennemføres på forskellige træningsdage – ikke nødvendigvis hver dag.

Dag 9: førsteberøring. Kan gennemføres på forskellige træningsdage – ikke nødvendigvis hver dag.

Dag 10: 3v3. Kan gennemføres på forskellige træningsdage – ikke nødvendigvis hver dag.

Dag 11: returløb. Kan gennemføres på forskellige træningsdage – ikke nødvendigvis hver dag.

Dag 12: genpres. Kan gennemføres på forskellige træningsdage – ikke nødvendigvis hver dag.

Dag 13: træneren tier. Kan gennemføres på forskellige træningsdage – ikke nødvendigvis hver dag.

Dag 14: bedste beslutning. Kan gennemføres på forskellige træningsdage – ikke nødvendigvis hver dag.

Printkort – trænerens ti punkter

☐ Jeg har ét tydeligt læringsmål.

☐ Alle børn får involvering og spilletid.

☐ Vi bruger småspil med mange situationer.

☐ Jeg undgår konstante råb.

☐ Jeg roser gode beslutninger, ikke kun bolderobringer.

☐ Vi træner pres og sikring.

☐ Vi lærer også returløb.

☐ Vi følger presfri zone.

☐ Jeg tilpasser efter alder og tryghed.

☐ Vi afslutter med fri kamp.

10 dilemmaer til trænergruppen

1. Tre spillere jagter samme bold. Tal om udvikling, sikkerhed, børnenes valg og en enkel justering.
2. En forælder råber konstant PRES. Tal om udvikling, sikkerhed, børnenes valg og en enkel justering.
3. U7-barn tør ikke gå i duel. Tal om udvikling, sikkerhed, børnenes valg og en enkel justering.
4. Børn bliver meget aggressive i bolderobring. Tal om udvikling, sikkerhed, børnenes valg og en enkel justering.
5. U10 mister bolden fem gange i træk. Tal om udvikling, sikkerhed, børnenes valg og en enkel justering.
6. Holdet bliver overmatchet. Tal om udvikling, sikkerhed, børnenes valg og en enkel justering.
7. Genpres fungerer ikke. Tal om udvikling, sikkerhed, børnenes valg og en enkel justering.
8. Træner vil indføre komplekse presfælder til U8. Tal om udvikling, sikkerhed, børnenes valg og en enkel justering.
9. Målmand presses ved målspark. Tal om udvikling, sikkerhed, børnenes valg og en enkel justering.
10. En spiller finder altid egne løsninger. Tal om udvikling, sikkerhed, børnenes valg og en enkel justering.

Quiz med facit – udvalgte spørgsmål

Spørgsmål: Hvem presser ofte først? Svar: Den nærmeste spiller.

Spørgsmål: Hvad betyder sikring? Svar: En medspiller hjælper bag presseren.

Spørgsmål: Hvad er genpres? Svar: Forsøg på at generobre efter boldtab, når situationen er egnet.

Spørgsmål: Er mere råben altid bedre? Svar: Nej.

Spørgsmål: Hvad er presfri zone? Svar: Ved målspark i 3v3/5v5 skal modstander tilbage over midterlinjen.

Kilder og videre læsning

DBU 5:5 regler: https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/spilleformer/5-5-spilleregler-i-boernefodbold/

DBU FAQ: https://dbu.dk/nyheder/2023/august/faq-nye-spilleregler-i-boernefodbold/

FINTER: https://finter.dk/%E2%9A%BD-pres-i-boernefodbold/

FINTER Press og genpres: https://finter.dk/pres-genpres/

FINTERs øvelser er redaktionelle forslag og ikke officielle DBU-programmer.