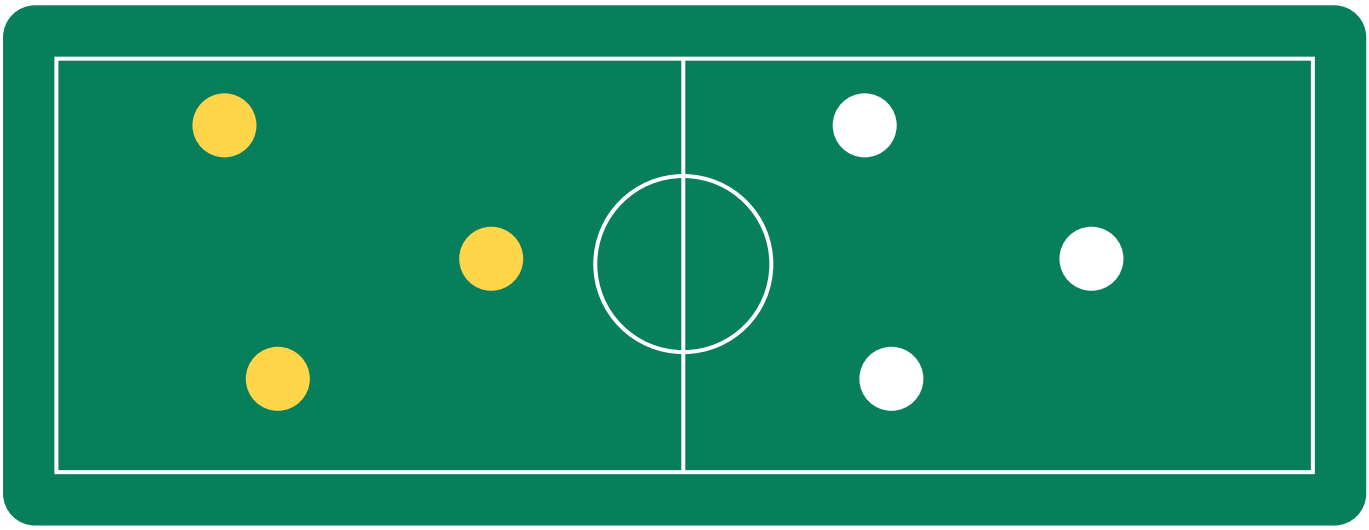
Småspil i fodbold

PREMIUM TRÆNERPAKKE / U5 TIL SENIOR

Spil mere. Stå mindre i kø.

30 spil og boldlege • 5 træningsprogrammer • quiz • arbejdsark



En praktisk guide til trænere, der ønsker flere meningsfulde boldinvolveringer, selvstændige beslutninger og fodboldglæde. Alle forslag tilpasses alder, erfaring, plads og belastning.

Indhold

2–3: Træningsprincipper og baner • 4–9: 30 øvelser • 10–11: Programmer og udviklingsplan • 12: Challenge • 13–14: Dilemmaer og trænerfejl • 15–16: Quiz og facit • 17–18: Arbejdsark og kilder

01 / Hvorfor småspil?

Teknik i kontekst

Spilleren øver boldkontrol, dribling og pasning samtidig med at aflæse modstandere og medspillere.

Football IQ

Orientér dig, opfat muligheder, vælg handling, udfør og tilpas. Lad spillerne selv finde flere løsninger.

Deltagelse og trivsel

Brug parallelle baner, korte forklaringer, jævnbyrdige grupper og rotation. Ros mod og indsats frem for kun resultatet.

Design med ét greb ad gangen

Ændr spillerantal, banens størrelse eller form, mål, overtal eller én regel. Observer effekten før næste ændring.

Forskning med forbehold

Småspil kan kombinere tekniske, taktiske og fysiske stimuli. Effekten afhænger af rammer, niveau og intensitet. Se kilder på sidste side.

Supplér efter behov

Individuel teknik, sprint, målmandstræning og større taktiske spil kan være nødvendige supplementer.

Trænerens spørgsmål

Hvor var pladsen? Hvilke muligheder havde du? Hvordan kunne du hjælpe din makker? Giv tid til at afprøve svaret.

02 / Formater og banestørrelser

Vejledende FINTER-træningsmål – ikke officielle DBU-kampmål.

1v1 · 12 × 8 m · 48 m²/spiller

Finter, temposkift og individuelt forsvar.

2v2 · 18 × 12 m · 54 m²/spiller

Støtte, samarbejde og omstillinger.

3v3 · 22 × 16 m · 58,7 m²/spiller

Trekanter, orientering og spilbarhed.

4v4 · 28 × 20 m · 70 m²/spiller

Bredde, dybde og holdrelationer.

5v5 · 35 × 25 m · 87,5 m²/spiller

Kombinationer og kampnære beslutninger.

6v6 · 40 × 30 m · 100 m²/spiller

Relationer mellem positioner.

7v7 · 50 × 35 m · 125 m²/spiller

Kæder og større holdstruktur.

8v8 · 55 × 40 m · 137,5 m²/spiller

Kollektiv organisation og spilopbygning.

Beregn selv

Areal pr. spiller = længde × bredde / alle aktive spillere, inklusive jokere og målmænd.
Eksempel: 25 × 20 / 8 = 62,5 m².

03 / Spilbank · 01–05

Brug korte runder med passende pauser. Justér mål, rum og modstand.

01 Kegleportenes konge

U5–senior | 2 spillere | 12 × 8 m

Scor ved at drible gennem en af to porte mod en forsvarer.

Fokus / variation: Finter og temposkift. Gør portene bredere.

02 Skattejagt med bold

U5–U7 | 2–12 spillere | 15 × 15 m

Alle dribler frit gennem forskellige porte.

Fokus / variation: Boldkontrol. Prøv forskellige vendinger.

03 1v1 mod to mål

U6–senior | 2 spillere | 12 × 10 m

Angriberen vælger mellem to små mål; forsvareren erobrer.

Fokus / variation: Retningsvalg. Flyt målene fra hinanden.

04 1v1 med omstilling

U8–senior | 2 spillere | 15 × 10 m

Begge angriber hvert sit mål; roller skifter ved boldtab.

Fokus / variation: Reaktion. Justér startafstand.

05 1v1 fra kanten

U8–senior | 2 spillere | 15 × 12 m

Start bredt og passér forsvarer mod mål eller port.

Fokus / variation: Gennembrud. Start fra begge sider.

03 / Spilbank · 06–10

Brug korte runder med passende pauser. Justér mål, rum og modstand.

06 2v1 – drible eller aflevere?

U7–senior | 3 spillere | 15 × 12 m

To angribere forsøger at score mod én forsvarer.

Fokus / variation: Timing. Giv forsvarer et kontramål.

07 2v2 med små mål

U5–senior | 4 spillere | 18 × 12 m

To hold angriber hvert sit mål.

Fokus / variation: Støtte. Rotér holdene.

08 2v2 med fire mål

U7–senior | 4 spillere | 20 × 15 m

Hvert hold angriber to mål på modstanderens baglinje.

Fokus / variation: Orientering. Flyt målene.

09 2v2 med joker

U8–senior | 5 spillere | 20 × 15 m

Jokeren støtter holdet med bolden.

Fokus / variation: Overtal. Rotér jokerrollen.

10 3v2 mod mål

U9–senior | 5 spillere | 25 × 20 m

Tre angribere søger afslutning mod to forsvarere.

Fokus / variation: Overtal. Forsvarere kan score i kontramål.

03 / Spilbank · 11–15

Brug korte runder med passende pauser. Justér mål, rum og modstand.

11 3v3 – Mini-VM

U6–senior | 6 spillere | 22 × 16 m

Spil korte kampe med to mål og holdskift.

Fokus / variation: Alsidighed. Lad børn vælge holdnavne.

12 3v3 med fire mål

U7–senior | 6 spillere | 24 × 18 m

Hvert hold forsvarer to mål og angriber to andre.

Fokus / variation: Bredde. Flyt målene udad.

13 3v3 med driblezoner

U8–senior | 6 spillere | 24 × 18 m

Scor ved at drible kontrolleret ind i slutzone.

Fokus / variation: Gennembrud. Tillad også modtagelse i zonen.

14 3v3 med hurtige omstillinger

U10–senior | 6 spillere | 25 × 20 m

Ved boldtab vælger spillerne genpres eller tilbagetrækning.

Fokus / variation: Omstilling. Hav reservebolde klar.

15 Mini-rondo 3v1

U7–U12 | 4 spillere | 8 × 8 m

Tre holder bolden mod én forsvarer.

Fokus / variation: Vinkler. Giv mere plads ved behov.

03 / Spilbank · 16–20

Brug korte runder med passende pauser. Justér mål, rum og modstand.

16 Rondo 4v2

U10–senior | 6 spillere | 10 × 10 m

Fire holder bolden mod to forsvarere.

Fokus / variation: Scanning. Beløn pasning gennem forsvarslinjen.

17 Rondo med målretning

U11–senior | 6–8 spillere | 15 × 12 m

Fire til seks boldholdere søger pasning gennem central port mod to forsvarere.

Fokus / variation: Gennembrud. Flyt porten.

18 4v4 – fire hjørnemål

U8–senior | 8 spillere | 28 × 20 m

Hvert hold angriber to mål.

Fokus / variation: Retningsvalg. Ændr målenes afstand.

19 4v4 med afslutningsfokus

U9–senior | 8 spillere | 25 × 20 m

Spil mod mål og anerkend gode afslutningsvalg.

Fokus / variation: Skud under pres. Forkort banen lidt.

20 4v4 med neutral spiller

U10–senior | 9 spillere | 28 × 22 m

Joker hjælper boldbesiddende hold.

Fokus / variation: Overtal. Rotér jokeren.

03 / Spilbank · 21–25

Brug korte runder med passende pauser. Justér mål, rum og modstand.

21 4v4 – vind bolden tilbage

U11-senior | 8 spillere | 25 × 22 m

Vurdér genpres eller tilbagetrækning efter boldtab.

Fokus / variation: Organisation. Ros gode kollektive valg.

22 4v4 med slutzoner

U9-senior | 8 spillere | 30 × 20 m

Scor ved kontrolleret modtagelse i slutzone.

Fokus / variation: Dybde. Tillad også dribling.

23 5v5 – frit fodboldspil

U9-senior | 10 spillere | 35 × 25 m

Spil med to mål og få særregler.

Fokus / variation: Overførsel til kamp. Tilføj kun en regel ved behov.

24 5v5 med sideskift

U12-senior | 10 spillere | 35 × 30 m

Søg frie rum på modsatte side.

Fokus / variation: Bredde. Bonus for sideskift der skaber chance.

25 5v5 med kontraangreb

U11-senior | 10 spillere | 35 × 25 m

Efter erobring vælges hurtigt gennembrud eller kontrol.

Fokus / variation: Dybdeløb. Lad spillerne vælge tempo.

03 / Spilbank · 26–30

Brug korte runder med passende pauser. Justér mål, rum og modstand.

26 Positionsspil 4+3v4

U13-senior | 11 spillere | 30 × 25 m

Tre neutrale støtter holdet med bolden.

Fokus / variation: Positionering. Rotér neutrale.

27 Spil gennem kæderne

U13-senior | 10–12 spillere | 40 × 25 m

5v5 eller 6v6 med scoring i slutzone.

Fokus / variation: Mellemrum. Justér zoneopdeling.

28 6v6 med omstillinger

U12-senior | 12 spillere | 40 × 30 m

Spil mod to mål; observer organisation ved boldskift.

Fokus / variation: Restforsvar. Ændr banens længde.

29 7v7 – samarbejde mellem kæder

U13-senior | 14 spillere | 50 × 35 m

Spil med forskellige positioner og støtteafstande.

Fokus / variation: Holdstruktur. Brug korte refleksionspauser.

30 8v8 – kampnært spil

U14-senior | 16 spillere | 55 × 40 m

Spil med alderssvarende regler og ét taktisk tema.

Fokus / variation: Kamprealisme. Slut med frit spil.

04 / Træningsprogrammer

Tider inkluderer passende pauser og skift mellem øvelser.

U5–U7 · 45 min

8 boldleg / 8 porte 1v1 / 10 småspil 2v2 / 14 mini-VM (for de yngste: 2v2) / 5 fri leg.

U8–U10 · 60 min

10 boldopvarmning / 10 1v1 / 12 2v1 / 13 fire mål 3v3 / 15 fri kamp.

U11–U12 · 75 min

10 opvarmning / 10 rondo 4v2 / 15 3v2 / 15 fire mål 4v4 / 25 5v5 og opsamling.

U13–U16 · 90 min

15 opvarmning / 15 positionsspil / 15 spil gennem kæder / 15 genpres / 30 kamp og evaluering.

U17–senior · 90 min

15 progressiv opvarmning / 15 rondo / 20 omstillinger og afslutninger / 20 taktisk småspil / 20 kamp og opsamling.

Organisér alle

Ved ulige antal kan en joker, en parallel station eller hyppig rotation sikre deltagelse. Undgå lange køer. Tilpas intensiteten og giv plads til restitution.

05 / Fire ugers udvikling

Uge 1 – Mod og dribling

1v1 og 2v2. Observer om spillerne tør udfordre og prøve nye løsninger.

Uge 2 – Samarbejde

2v1, 3v2 og 3v3. Observer støtte, afstande og timing.

Uge 3 – Spilforståelse

3v3, 4v4 og 5v5. Observer orientering og frie rum.

Uge 4 – Overførsel

Fri kamp. Anvender spillerne principperne uden ekstra regler?

Vores vigtigste udviklingsmål

Hvad ændrer vi efter fire uger?

06 / 14-dages trænerchallenge

Sæt kryds, når aktiviteten er gennemført.

- [ ] 01 Undersøg ventetid i køer
- [ ] 02 Planlæg færre spillere pr. bane
- [ ] 03 Prøv 1v1 med to scoringsmuligheder
- [ ] 04 Observer en stille spiller
- [ ] 05 Prøv et 2v1-spil
- [ ] 06 Stil et åbent spørgsmål
- [ ] 07 Evaluér ugens træning
- [ ] 08 Justér banestørrelsen
- [ ] 09 Fjern en unødvendig regel
- [ ] 10 Prøv fire mål
- [ ] 11 Lad spillerne foreslå en variation
- [ ] 12 Observer samarbejde uden bold
- [ ] 13 Tag quizzen
- [ ] 14 Vælg tre principper til næste træning

Mine tre principper

07 / Ti trænerdilemmaer

Drøft situationerne med trænerteamet.

1. En dribler mister ofte bolden

Bevar modet; hjælp med at genkende muligheder.

2. Spillet bliver kaotisk

Undersøg bane og spillerantal før flere regler.

3. De samme børn scorer

Justér grupper og formater uden at straffe succes.

4. En spiller laver en fejl

Vælg et godt tidspunkt til feedback; undgå unødige stop.

5. Børn ønsker fri kamp

Giv plads til frit spil og observer overførsel.

6. Banen er for lille

Giv mere plads og vurder effekten.

7. Ét hold vinder alt

Skab mere jævnbyrdige udfordringer.

8. Spillerne er trætte

Tilpas arbejdsperioder og pauser.

9. Afleveringerne er langsomme

Prøv en midlertidig variation frem for fast berøringskrav.

10. Øvelsen virker ikke som planlagt

Observer, justér og spil igen.

08 / Ti fejl og løsninger

For mange spillere

Lav flere parallelle baner.

For lange forklaringer

Vis kort og start spillet.

For mange regler

Vælg én tydelig regel.

Konstant coaching

Giv tid til selvstændige beslutninger.

For lille bane

Skab plads til meningsfulde handlinger.

For stor bane

Reducér pladsen, hvis modstanden forsvinder.

Samme børn dominerer

Tilpas grupper, roller og formater.

Resultat før udvikling

Ros mod, samarbejde og læring.

Manglende pauser

Tilpas belastning og restitution.

Ingen evaluering

Undersøg om det ønskede læringstema faktisk opstår.

09 / Football IQ-quiz

Sæt ring om A, B eller C. Facit på næste side.

1. Hvad kombinerer småspil?
A: Teknik, taktik og valg | B: Kun løb | C: Kun skud

2. Hvad betyder 2v1?
A: To målmænd | B: To mod én | C: To bolde

3. Større bane giver ofte?
A: Færre spillere | B: Automatisk bedre teknik | C: Længere løb

4. Scanning betyder?
A: Orientering | B: Finte | C: Skud

5. Fire mål kan give?
A: Lettere kampe | B: Flere retningsvalg | C: Intet forsvar

6. En joker er?
A: Dommer | B: Træner | C: Neutral spiller

7. Areal pr. spiller?
A: Areal / spillere | B: Længde × spillere | C: Bredde / længde

8. U5-fokus?
A: Kompleks taktik | B: Leg og tryghed | C: Maksimal belastning

9. Genpres er?
A: Indkast | B: Fast position | C: Generobring efter tab

10. Selvstændige valg trænes ved?
A: At lade spillere vælge | B: Konstant instruktion | C: Ingen modstand

11. For svær bane?
A: Flere regler | B: Justér plads | C: Kræv højere tempo

12. Er småspil altid nok til sprint?
A: Ja | B: Kun om vinteren | C: Nej

13. Ekstra spillere?
A: Rotation eller parallel aktivitet | B: Vent hele tiden | C: Send hjem

14. Fri kamp viser?
A: Garanteret flere mål | B: Overførsel af læring | C: Intet behov for teknik

15. FINTERs hovedprincip?
A: Kun resultat | B: Alle træner ens | C: Udvikling og glæde

10 / Facit og refleksion

01. A – Teknik, taktik og valg
02. B – To mod én
03. C – Længere løb
04. A – Orientering
05. B – Flere retningsvalg
06. C – Neutral spiller
07. A – Areal / spillere
08. B – Leg og tryghed
09. C – Generobring efter tab
10. A – At lade spillere vælge
11. B – Justér plads
12. C – Nej
13. A – Rotation eller parallel aktivitet
14. B – Overførsel af læring
15. C – Udvikling og glæde

Din score: ____ / 15

Scoren måler viden i denne quiz, ikke intelligens eller samlet trænerkompetence. Brug fejlene som anledning til faglig dialog.

Hvad vil jeg lære mere om?

11 / Printbart træningsskema

Hold / dato / antal spillere

Træningens formål

Spilform og banestørrelse

Regel eller variation

Ønskede situationer

Hvad lykkedes?

Hvad justerer vi næste gang?

12 / Observation og kilder

Aktiv deltagelse og ventetid

Boldinvolvering og driblinger

Orientering og pasningsmuligheder

Samarbejde og omstillinger

Fodboldglæde og inklusion

Aktivitetsberegning

Aktiv tid / samlet træningstid × 100 = aktivitetsprocent. Skeln mellem nødvendige pauser og unødvendig ventetid.

Videre læsning

DBU: https://www.dbu.dk/

FIFA Training Centre: https://www.fifatrainingcentre.com/

Forskningsoversigter: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36636192/

FINTER: https://finter.dk/spiloevelser-smaaspil-hvorfor-spil-udvikler-spillere/

Øvelserne er FINTERs praktiske forslag, ikke officielt godkendte DBU-programmer eller universelle forskningsforskrifter.