FINTER · SMÅSPIL ELLER STØRRE BANER?

Praktisk trænerpakke 2026/27 · 20 øvelser · 4 træningspas · 4 ugers udvikling · observation · samtalekort

Formålet er at vælge spilleform ud fra læringsmålet. Små og større spil har forskellige styrker. Træn mod, teknik, samarbejde og selvstændige beslutninger. Tilpas til børnene, og følg gældende turneringsregler.

16-spiller-forsøget

Spil 10 min. 8v8 efterfulgt af 10 min. med to 4v4-kampe. Observer de samme spillere: driblinger, afleveringer, afslutninger, boldberøringer, pres og glæde. Resultatet er et lokalt trænerforsøg, ikke forskning.

Øvelsesbank – 20 gennemførbare spil

1. 1v1 til to mål · U5–U12

Spillere: 2 spillere | Bane: 10×15 m | To små mål i hver ende. Én angriber forsøger at komme forbi forsvareren og afslutte. Skift roller efter kort duel.

Lettere: Gør banen bredere og giv angriberen et forspring. | Sværere: Gør banen smallere eller forsvareren tættere.

Coaching: Hvornår kan du sætte fart på?

2. 1v1 med to udgange · U6–U12

Spillere: 2 spillere | Bane: 12×15 m | Angriberen scorer ved at drible over en af to mållinjer. Forsvareren lukker den ene vej.

Lettere: Giv tre udgange. | Sværere: Skab mindre plads.

Coaching: Kan du opdage den åbne side?

3. 1v1: vind og vend · U7–U12

Spillere: 2 spillere | Bane: 12×18 m | Begge spillere kan score i hver sin endezone. Ved erobring vendes spilretningen øjeblikkeligt.

Lettere: Større endezoner. | Sværere: Kortere banebredde.

Coaching: Hvad gør du lige efter en erobring?

4. 2v2 med fire mål · U6–U12

Spillere: 4 spillere | Bane: 16×20 m | Begge hold angriber to små mål og forsvarer to. Genstart hurtigt med reservebolde.

Lettere: Større bane og brede mål. | Sværere: Mindre bane og aktive pressignaler.

Coaching: Hvor er det frie mål?

5. 2v2: pres og sikring · U8–U12

Spillere: 4 spillere | Bane: 16×22 m | To angribere søger afslutning, mens forsvarerne arbejder med pres og støtte. Ved erobring skifter rollerne.

Lettere: Giv angriberne ekstra bredde. | Sværere: Mindre bane.

Coaching: Hvem presser, og hvem hjælper?

6. 2v2 + målmand · U8–U12

Spillere: 4 + 2 målmænd | Bane: 18×24 m | Spil mod to mål med målmænd. Målmændene må deltage i opspillet som støtte.

Lettere: Tillad målmænd fri modtagelse. | Sværere: Aktivt pres på målmanden.

Coaching: Hvornår skaber målmanden overtal?

7. 3v3: hurtige genstarter · U6–U12

Spillere: 6 spillere | Bane: 20×25 m | Spil mod to mål. Træner lægger ny bold ind straks efter scoring/udbold.

Lettere: Større bane. | Sværere: Mindre bane.

Coaching: Er vi klar til næste situation?

8. 3v3 med endezoner · U8–U12

Spillere: 6 spillere | Bane: 20×26 m | Score ved at drible kontrolleret ind i modstanderens endezone.

Lettere: Bredere endezone. | Sværere: Smallere endezone.

Coaching: Hvornår kan du udfordre?

9. 3v3 + joker · U8–U12

Spillere: 6 + 1 joker | Bane: 22×25 m | Jokeren hjælper altid holdet med bolden. Skift joker ofte.

Lettere: Brug to jokere. | Sværere: Fjern jokeren efter nogle minutter.

Coaching: Hvordan gør vi boldholderen spilbar?

10. 4v4 til fire mål · U8–U12

Spillere: 8 spillere | Bane: 25×30 m | To mål til hvert hold, placeret på hver sin side af endelinjen. Spil frit.

Lettere: Udvid bredden. | Sværere: Reducer bredden.

Coaching: Kan vi flytte spillet væk fra presset?

11. 4v4 med målmand · U9–U12

Spillere: 8 + 2 målmænd | Bane: 28×35 m | Spil til mål med målmænd. Brug målmand som ekstra støtte i etableringen.

Lettere: Lav større bane. | Sværere: Højt modstanderpres.

Coaching: Hvornår er tilbagelægningen en god løsning?

12. 4v4: to baner samtidig · U8–U12

Spillere: 16 spillere | Bane: 2 × 25×30 m | To samtidige 4v4-kampe. Skift modstand og bland grupper efter 6 minutter.

Lettere: Skab mere plads på hver bane. | Sværere: Kortere spilletid og højere intensitet.

Coaching: Hvem bliver involveret i begge baner?

13. 5v5: bredde og dybde · U9–U12

Spillere: 10 spillere | Bane: 35×40 m | Spil frit og observer, hvordan spillerne skaber plads på tværs og i dybden.

Lettere: Større bane. | Sværere: Mindre bane.

Coaching: Hvad sker der, når vi spreder os?

14. 5v5: vend spillet · U10–U12

Spillere: 10 spillere | Bane: 35×45 m | Begge hold scorer i to mål. Opfordr til at finde modsat side, når bolden presses.

Lettere: Tilføj joker. | Sværere: Spil uden joker på smallere bane.

Coaching: Hvornår skal bolden vendes?

15. 3v2 og omstilling · U8–U12

Spillere: 5 spillere | Bane: 20×28 m | Tre angriber mod to. Efter erobring spiller forsvarerne mod en lille målzone.

Lettere: Start forsvarerne længere væk. | Sværere: Tilføj tidsbegrænset afslutning.

Coaching: Hvem trækker pres, og hvem er fri?

16. 4v3 med aktiv målmand · U9–U12

Spillere: 7 + målmand | Bane: 25×35 m | Fire starter angreb mod tre; målmanden støtter forsvarets opspil efter erobring.

Lettere: Mere bredde. | Sværere: Mindre bredde.

Coaching: Hvordan udnytter vi overtallet?

17. Stafet af overtal · U8–U12

Spillere: 6–10 spillere | Bane: 20×25 m | Start 2v1, lad en ny spiller komme ind efter afslutning, så næste sekvens bliver 2v2/3v2.

Lettere: Start med mindre aktivt pres. | Sværere: Hurtigere skift.

Coaching: Hvornår skal vi spille frem?

18. Overgang til 8v8 · U10–U12

Spillere: 16 spillere | Bane: Alderstilpasset | Spil 8v8 som et bevidst læringsformat efter småspil. Fokus på bredde, relationer og orientering – ikke på fastlåste positioner.

Lettere: Lav færre zoner og stop kort. | Sværere: Giv opgaver om spilvendinger.

Coaching: Hvad ændrer sig, når banen bliver større?

19. 8v8 → to 4v4 · U9–U12

Spillere: 16 spillere | Bane: 1 stor + 2 små baner | 10 min. 8v8 efterfulgt af 10 min. to 4v4. Observer de samme fire spillere i begge formater.

Lettere: Giv bredere små baner. | Sværere: Giv hvert hold et udviklingsmål.

Coaching: Hvilke spillere bliver mere involveret?

20. 1v1 → 2v2 → 4v4 · U7–U12

Spillere: 8–16 spillere | Bane: Flere baner | Spil tre blokke med stigende antal relationer. Tal kort om, hvilke nye valg der opstår.

Lettere: Forlæng 1v1-blokken. | Sværere: Afslut med 5v5 eller 8v8, hvis passende.

Coaching: Hvilke nye muligheder opstår med flere spillere?

Fire færdige træningspas

45 min · U6–U8

5 min · Fri bold og dribleleg

10 min · 1v1 til to mål

12 min · 2v2 med fire mål

13 min · 3v3 hurtige genstarter

5 min · Opsamling og oprydning

60 min · U8–U10

8 min · Fri bold og opvarmning

12 min · 1v1 med udgange

15 min · 3v3 + joker

20 min · To 4v4-kampe

5 min · Opsamling og oprydning

75 min · U9–U12

10 min · Fri bold og dagens fokus

15 min · 2v2 pres og sikring

15 min · 3v2 og omstilling

30 min · 8v8 → to 4v4 (inkl. omstilling)

5 min · Opsamling og oprydning

90 min · U10–U12

10 min · Fri bold og opvarmning

15 min · 1v1 → 2v2

20 min · 4v4 til fire mål

20 min · 5v5 bredde og dybde

20 min · 8v8 relationer og scanning

5 min · Opsamling og oprydning

Fire ugers udviklingsplan

Uge 1: Mod, driblinger og 1v1

Uge 2: Støtte og samarbejde i 2v2/3v3

Uge 3: Orientering, pres og omstillinger i 4v4/5v5

Uge 4: Sammenlign 4v4 med større spil; tal med spillerne

Observationsskema – kopier efter behov

Dato / årgang / antal spillere: _____

Spilleform og banestørrelse: _____

Antal berøringer hos udvalgt spiller: _____

Antal dribleforsøg / afslutninger / generobringer: _____

Hvem var meget eller lidt involveret? _____

Børnenes egne svar: _____

Hvad skal vi ændre næste gang? _____

Trænerens refleksion

Vælg spilleformen, der giver netop de situationer, børnene skal øve. Det handler ikke om at gøre kampen så lille eller stor som muligt. Brug få stop, korte forklaringer, fleksible grupper og positiv feedback.

FINTER.dk · Inspiration til trænere, spillere og forældre.