FINTER TRÆNINGSUNIVERS 2026/27

216 øvelseskort = 36 grundøvelser × 6 tydeligt beskrevne variationer. U5 til senior. En trænerpakke til at planlægge, differentiere og evaluere fodboldtræning.

Sådan bruger du pakken

Vælg en grundøvelse. Vælg den variation, der passer til alder, antal spillere, plads, vejr og dagens læringsmål. Kortene er forslag; justér altid sikkerhed og intensitet efter deltagerne.

Vigtig skelnen

216 er antallet af konkrete kort/opsætninger, ikke 216 fuldstændig forskellige grundøvelser. Variationerne deler øvelsens grundidé. 25-50-25 er en fleksibel model til passende udfordringer, ikke en pligt til fast niveaudeling.

Tre principper

1) Mange aktive minutter og boldberøringer. 2) Få gode coaching-spørgsmål, som ikke unødigt afbryder spil. 3) Mod, fællesskab, forskellige roller og udvikling frem for kortsigtede resultater.

01. Boldjagt med vending · teknik

Organisering: Alle har en bold i et afgrænset felt

Sådan gør du: Dribl og skift retning på signal; orientér dig før vendingen

Coaching: Hvor er den frie plads?

Kort 01.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 01.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 01.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 01.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 01.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 01.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

02. Farver og reaktion · motorik

Organisering: Kegler i fire farver og én bold pr. spiller

Sådan gør du: Dribl mod den farve træneren viser og stop kontrolleret

Coaching: Kan du ændre retning uden at miste kontrollen?

Kort 02.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 02.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 02.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 02.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 02.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 02.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

03. Koordinationsstier · motorik

Organisering: Kegler, små porte og bolde i to parallelle baner

Sådan gør du: Løb, hop og sidestep og fortsæt med dribling

Coaching: Kan du kontrollere kroppen og bolden?

Kort 03.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 03.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 03.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 03.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 03.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 03.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

04. Balance og skud · motorik

Organisering: Én kort balancebane foran et mål

Sådan gør du: Udfør balanceopgave, tag bolden med og afslut

Coaching: Hvordan lander og accelererer du sikkert?

Kort 04.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 04.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 04.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 04.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 04.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 04.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

05. Finte og acceleration · dribling

Organisering: Porte, bolde og en modstander som passiv markør

Sådan gør du: Lav valgfri finte og sprint gennem porten

Coaching: Hvad sker der, når du skifter tempo?

Kort 05.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 05.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 05.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 05.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 05.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 05.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

06. 1v1 til to mål · dribling

Organisering: Små baner med to scoringsmål i hver ende

Sådan gør du: Angrib en af to mål, forsvareren forsøger at erobre

Coaching: Hvilket mål er mest åbent?

Kort 06.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 06.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 06.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 06.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 06.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 06.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

07. 1v1 med ryggen mod mål · dribling

Organisering: Angriber modtager fra træner med ryggen mod mål

Sådan gør du: Beskyt, vend og forsøg at score mod aktiv forsvarer

Coaching: Hvilken side kan du vende til?

Kort 07.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 07.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 07.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 07.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 07.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 07.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

08. Driblekongens zone · dribling

Organisering: Alle med bold, to fangere uden bold

Sådan gør du: Beskyt bolden og prøv at slippe forbi fangere

Coaching: Hvornår kan du accelerere?

Kort 08.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 08.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 08.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 08.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 08.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 08.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

09. Vending i diamant · teknik

Organisering: Fire kegler i diamantform og én bold pr. spiller

Sådan gør du: Før bolden, vend ved keglerne og kig efter fri retning

Coaching: Hvilken fod gør vendingen lettest?

Kort 09.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 09.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 09.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 09.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 09.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 09.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

10. Førsteberøring væk · teknik

Organisering: Par med én bold og to åbne porte

Sådan gør du: Modtag og flyt bolden ud af pres med førsteberøring

Coaching: Orienterede du dig før modtagelsen?

Kort 10.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 10.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 10.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 10.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 10.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 10.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

11. Pasning gennem porte · pasning

Organisering: Par og tre porte med forskellig retning

Sådan gør du: Find en ledig port, spil og bevæg dig til ny vinkel

Coaching: Hvor skal du stå for at være spilbar?

Kort 11.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 11.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 11.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 11.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 11.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 11.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

12. Vægspil og løb · pasning

Organisering: To spillere, keglemodstander og mål

Sådan gør du: Spil væg, løb forbi markør og afslut

Coaching: Hvornår skal returløbet komme?

Kort 12.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 12.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 12.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 12.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 12.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 12.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

13. 2v1 til to mål · overtal

Organisering: To angribere, én forsvarer og to mål

Sådan gør du: Vælg aflevering eller dribling og forsøg at score

Coaching: Hvornår binder du forsvareren?

Kort 13.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 13.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 13.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 13.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 13.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 13.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

14. 3v2 fremad · overtal

Organisering: Tre angribere mod to forsvarere

Sådan gør du: Skab bredde, spil fremad og afslut

Coaching: Hvem er fri, og hvornår?

Kort 14.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 14.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 14.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 14.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 14.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 14.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

15. 2v1 med returløb · overtal

Organisering: To angribere mod én; ekstra forsvarer starter bagved

Sådan gør du: Angrib inden returløberen når frem

Coaching: Kan du udnytte overtallet i tide?

Kort 15.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 15.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 15.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 15.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 15.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 15.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

16. 3v3 med joker · spil

Organisering: Tre mod tre og én neutral spiller

Sådan gør du: Jokeren spiller med holdet i boldbesiddelse

Coaching: Hvordan kan du skabe en ekstra afleveringsvinkel?

Kort 16.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 16.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 16.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 16.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 16.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 16.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

17. 2v2 fire mål · spil

Organisering: To hold, hver med to mål at angribe

Sådan gør du: Spil korte kampe med hurtige genstarter

Coaching: Hvilket mål er åbent?

Kort 17.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 17.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 17.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 17.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 17.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 17.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

18. 3v3 frie valg · spil

Organisering: To hold af tre og to mål

Sådan gør du: Frit spil med fokus på egne beslutninger

Coaching: Hvad så du, før du valgte?

Kort 18.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 18.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 18.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 18.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 18.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 18.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

19. 4v4 små mål · spil

Organisering: To hold af fire på kompakt bane

Sådan gør du: Spil i korte intervaller, genstart straks

Coaching: Hvordan hjælper du boldholderen?

Kort 19.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 19.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 19.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 19.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 19.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 19.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

20. 5v5 med zoner · spil

Organisering: To hold af fem og tre langsgående zoner

Sådan gør du: Brug zonerne som observationshjælp, ikke faste positioner

Coaching: Hvornår kan I flytte modstanderen?

Kort 20.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 20.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 20.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 20.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 20.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 20.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

21. 3v3 genpres · forsvar

Organisering: To hold af tre og små mål

Sådan gør du: Ved boldtab forsøges hurtig generobring

Coaching: Hvem presser, og hvem støtter?

Kort 21.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 21.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 21.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 21.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 21.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 21.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

22. 1v1 forsvarsvinkel · forsvar

Organisering: En angriber, en forsvarer og et mål

Sådan gør du: Forsvarer forsøger at lede angriber væk fra mål

Coaching: Hvordan står du mellem bold og mål?

Kort 22.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 22.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 22.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 22.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 22.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 22.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

23. 2v2 forsvar sammen · forsvar

Organisering: To mod to på smal bane

Sådan gør du: Nærmeste forsvarer presser, partner dækker

Coaching: Hvem sikrer bag presset?

Kort 23.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 23.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 23.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 23.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 23.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 23.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

24. Erobring og kontraløb · forsvar

Organisering: 3v3 plus to små mål

Sådan gør du: Efter erobring angibes hurtigt mod frit mål

Coaching: Hvad er din første handling efter erobring?

Kort 24.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 24.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 24.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 24.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 24.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 24.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

25. Skyd efter vending · afslutning

Organisering: Par, en bold og mål

Sådan gør du: Modtag med ryggen, vend og afslut

Coaching: Kan du se målet før vendingen?

Kort 25.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 25.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 25.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 25.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 25.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 25.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

26. Afslut på løs bold · afslutning

Organisering: Flere bolde og afslutningszoner

Sådan gør du: Spiller reagerer på fri bold og afslutter hurtigt

Coaching: Hvornår er skuddet klar?

Kort 26.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 26.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 26.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 26.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 26.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 26.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

27. 2v2 til afslutning · afslutning

Organisering: To angribere og to forsvarere plus mål

Sådan gør du: Skab plads til et skud gennem samspil eller dribling

Coaching: Hvem har bedste afslutningsvinkel?

Kort 27.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 27.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 27.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 27.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 27.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 27.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

28. Målmand som joker · maalmand

Organisering: 3v3 og målmand som støtte bag ét hold

Sådan gør du: Spil tilbage til målmanden for at skabe overtal

Coaching: Hvornår giver en aflevering tilbage mening?

Kort 28.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 28.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 28.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 28.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 28.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 28.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

29. Målmandens førsteberøring · maalmand

Organisering: Målmand, to støttepunkter og en bold

Sådan gør du: Modtag, orientér dig, før bolden til fri side

Coaching: Hvor ligger presset?

Kort 29.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 29.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 29.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 29.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 29.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 29.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

30. Spil ud under pres · maalmand

Organisering: Målmand og to markspillere mod en eller to pressere

Sådan gør du: Spil bolden ud via målmænd og markspillere

Coaching: Hvor skaber I en fri trekant?

Kort 30.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 30.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 30.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 30.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 30.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 30.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

31. 3v3 scanning · orientering

Organisering: 3v3 med to små mål og farvesignal

Sådan gør du: Spilleren kigger op før næste handling

Coaching: Hvad opdagede du, før du fik bolden?

Kort 31.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 31.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 31.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 31.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 31.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 31.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

32. Roter til fri port · orientering

Organisering: Flere porte og små grupper med én bold

Sådan gør du: Modtag, scan og vælg en fri port

Coaching: Hvad ændrede dit valg?

Kort 32.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 32.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 32.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 32.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 32.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 32.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

33. Småspil efter boldtab · mental

Organisering: 3v3 med genstart fra træner efter mål

Sådan gør du: Spil videre og fokuser på næste handling efter fejl

Coaching: Hvordan hjælper vi en, der mister bolden?

Kort 33.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 33.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 33.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 33.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 33.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 33.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

34. Comeback-kampen · mental

Organisering: 2v2 eller 3v3 med fiktivt underskud

Sådan gør du: Spil korte kampe med mål om fælles indsats

Coaching: Hvordan reagerer I på modgang?

Kort 34.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 34.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 34.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 34.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 34.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 34.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

35. Fri fintefestival · dribling

Organisering: Spillere med bolde på flere små felter

Sådan gør du: Prøv egne finter og vis en ny løsning til sidst

Coaching: Hvad turde du prøve?

Kort 35.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 35.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 35.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 35.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 35.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 35.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

36. Spillerne vælger regler · mental

Organisering: Småspilsbane og to hold

Sådan gør du: Børn foreslår én fair regel som giver flere muligheder

Coaching: Hvilken regel gav mere læring og glæde?

Kort 36.1 · Grundform: Spil øvelsen som beskrevet med passende plads og tid.

Kort 36.2 · Mere plads: Udvid spilleområdet ca. 20 %, og giv ekstra tid til handlinger.

Kort 36.3 · Mindre plads: Gør området ca. 15 % mindre, når spillerne kan lykkes sikkert.

Kort 36.4 · Støtte: Tilføj en neutral støtte eller passiv hjælper, når det giver mening for spilformen.

Kort 36.5 · Modstand: Skab mere aktivt pres eller en kortere beslutningstid; tilpas sikkert.

Kort 36.6 · Vejr/indendørs: Brug et mindre, sikkert område og hurtige genstarter uden lange ventekøer.

Fire eksempler på træningsplaner

45 minutter · U5–U7

5 min fri bold; 10 min motorik; 10 min finte og dribling; 15 min 2v2; 5 min opsamling.

60 minutter · U8–U10

8 min boldopstart; 14 min 1v1; 14 min 2v1; 19 min 3v3; 5 min oprydning.

75 minutter · U10–U12

8 min boldopstart; 17 min vending/scan; 18 min 3v2; 27 min 4v4; 5 min opsamling.

90 minutter · ungdom/senior

10 min boldopstart; 20 min temaøvelse; 20 min overtal; 35 min kampspil; 5 min refleksion.

Observationsark efter træning

Dato: _____ Årgang: _____ Spillere: _____ Trænere: _____

Hvad fungerede? _____

Hvor var der køer eller for lidt spil? _____

Hvordan blev der differentieret? _____

Hvad skal ændres næste gang? _____

Links til videre læsning

FINTERs trænerguides og småspil: https://finter.dk/temaer/traenerguide/

Myter i børnefodbold: https://finter.dk/myter-i-boernefodbold-det-voksne-tror-er-rigtigt-men-sjaeldent-er-det/

De stille børn i fodbold: https://finter.dk/de-stille-boern-i-fodbold/

Comeback-træning: https://finter.dk/comeback-traening/

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

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

FINTER.dk · Udarbejdet til praktisk inspiration. Følg gældende lokale sikkerheds- og kampregler.