FINTER TRÆNINGSUNIVERS

216 øvelseskort · 36 grundøvelser · 6 variationer

PREMIUM TRÆNERPAKKE 2026/27

Fra U5 til senior. Brug pakken til at finde en øvelse, planlægge en træning, tilpasse sværhedsgraden og evaluere efterfølgende.

INDEHOLDER

- 36 originale grundøvelser med konkrete instruktioner, organisering og coaching-spørgsmål.
- Seks tilpasninger til hver grundøvelse – 216 øvelseskort i alt.
- Træningsprogrammer til U5–U8, U9–U12, U13–U16 og senior.
- Fireugers udviklingsplan, 15 quizspørgsmål, 10 trænerdilemmaer og kopierbart observationsark.

GRATIS · PRINTKLAR A4 · FINTER.dk

Sådan bruger du pakken

1. Vælg tema og passende grundøvelse. 2. Tilpas sværhedsgraden med variationerne. 3. Del spillerne i små aktive grupper. 4. Afslut med et kort spil og en refleksion.

Fokus: mange boldberøringer, småspil, passende udfordringer, trivsel og plads til fejl.

Antallet 216 betyder 36 grundøvelser gange seks varianter. Det er ikke 216 uafhængige grundidéer.

Sikkerhed og ansvar

Banestørrelser, antal gentagelser og intensitet er forslag. Tilpas altid efter alder, bane, underlag, vejr, trænere, udstyr og den enkelte spiller. 1–50 spillere er et planlægningsinterval – store grupper kræver flere trænere, baner og forsvarlig organisering.

Sådan gør du øvelserne til læring

Stil korte spørgsmål: Hvad så du? Hvor var der plads? Hvornår kunne du vende? Hvad vil du prøve næste gang? Undgå lange køer og unødvendige afbrydelser.

ØVELSE 01 / 36 · TEKNIK

Boldjagt med vending

ORGANISERING

Alle har en bold i et afgrænset felt.

SÅDAN GØR DU

Dribl og skift retning på signal.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvor ser du den frie plads?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Udfør 3 x 45 sekunder med bold og god plads.

2. Lettere

Vælg bredere porte, og lad spilleren stoppe bolden mellem handlinger.

3. Sværere

Indfør modtagning med den anden fod og en retning på signal.

4. Medspiller

Lad en makker aflevere før den tekniske handling.

5. Spilnær

Tilføj en let presser, der lukker én retning.

6. Indendørs/vinter

Brug blød bold og kegleporte med god afstand til vægge.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 02 / 36 · MOTORIK

Farver og reaktion

ORGANISERING

Fire farver kegler og en bold pr. spiller.

SÅDAN GØR DU

Dribl mod farven, der bliver vist.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvordan reagerer du uden at miste bolden?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Lav tre korte runder med pauser efter behov.

2. Lettere

Fjern forhindringer og udfør langsomt i eget tempo.

3. Sværere

Lad spilleren reagere på forskellige farver eller retninger.

4. Medspiller

Lad makkeren vise næste bevægelse, mens spilleren beholder bolden.

5. Spilnær

Kombinér to bevægelser før boldhandlingen.

6. Indendørs/vinter

Brug skridsikkert gulv, enkle bevægelser og ingen risikable spring.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 03 / 36 · MOTORIK

Koordinationsstier

ORGANISERING

Parallelle baner med kegler og bolde.

SÅDAN GØR DU

Løb, hop og sidestep før dribling.

COACHINGSPØRGSMÅL

Kan du kontrollere krop og bold?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Lav tre korte runder med pauser efter behov.

2. Lettere

Fjern forhindringer og udfør langsomt i eget tempo.

3. Sværere

Lad spilleren reagere på forskellige farver eller retninger.

4. Medspiller

Lad makkeren vise næste bevægelse, mens spilleren beholder bolden.

5. Spilnær

Kombinér to bevægelser før boldhandlingen.

6. Indendørs/vinter

Brug skridsikkert gulv, enkle bevægelser og ingen risikable spring.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 04 / 36 · MOTORIK

Balance og skud

ORGANISERING

Balancebane foran et mål.

SÅDAN GØR DU

Lav en balanceopgave og afslut sikkert.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvordan holder du balancen?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Lav tre korte runder med pauser efter behov.

2. Lettere

Fjern forhindringer og udfør langsomt i eget tempo.

3. Sværere

Lad spilleren reagere på forskellige farver eller retninger.

4. Medspiller

Lad makkeren vise næste bevægelse, mens spilleren beholder bolden.

5. Spilnær

Kombinér to bevægelser før boldhandlingen.

6. Indendørs/vinter

Brug skridsikkert gulv, enkle bevægelser og ingen risikable spring.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 05 / 36 · DRIBLING

Finte og acceleration

ORGANISERING

Kegleporte og en markør som forsvarer.

SÅDAN GØR DU

Finte og accelerér gennem en port.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvornår skifter du tempo?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil korte runder med mange gentagelser og nye modstandere.

2. Lettere

Giv en bredere bane og en passiv forsvarer.

3. Sværere

Gør banen lidt smallere og brug en aktiv, passende forsvarer.

4. Medspiller

Indfør en neutral støtte, som kan modtage en aflevering.

5. Spilnær

Tilføj en afslutningsport efter vellykket udfordring.

6. Indendørs/vinter

Spil korte dueller på sikkert gulv; undgå vægge og hårde kontakter.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 06 / 36 · DRIBLING

1 mod 1 til to mål

ORGANISERING

Små baner med to mål.

SÅDAN GØR DU

Udfordr en forsvarer og vælg et mål.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvilket mål er åbent?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil korte runder med mange gentagelser og nye modstandere.

2. Lettere

Giv en bredere bane og en passiv forsvarer.

3. Sværere

Gør banen lidt smallere og brug en aktiv, passende forsvarer.

4. Medspiller

Indfør en neutral støtte, som kan modtage en aflevering.

5. Spilnær

Tilføj en afslutningsport efter vellykket udfordring.

6. Indendørs/vinter

Spil korte dueller på sikkert gulv; undgå vægge og hårde kontakter.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 07 / 36 · DRIBLING

1 mod 1 med ryggen mod mål

ORGANISERING

Angriber, forsvarer og mål.

SÅDAN GØR DU

Beskyt bolden, vend og forsøg at score.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvilken vej kan du vende?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil korte runder med mange gentagelser og nye modstandere.

2. Lettere

Giv en bredere bane og en passiv forsvarer.

3. Sværere

Gør banen lidt smallere og brug en aktiv, passende forsvarer.

4. Medspiller

Indfør en neutral støtte, som kan modtage en aflevering.

5. Spilnær

Tilføj en afslutningsport efter vellykket udfordring.

6. Indendørs/vinter

Spil korte dueller på sikkert gulv; undgå vægge og hårde kontakter.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 08 / 36 · DRIBLING

Driblekongens zone

ORGANISERING

Alle har bold, to fangere uden bold.

SÅDAN GØR DU

Beskyt bolden og undvig fangerne.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvor finder du plads?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil korte runder med mange gentagelser og nye modstandere.

2. Lettere

Giv en bredere bane og en passiv forsvarer.

3. Sværere

Gør banen lidt smallere og brug en aktiv, passende forsvarer.

4. Medspiller

Indfør en neutral støtte, som kan modtage en aflevering.

5. Spilnær

Tilføj en afslutningsport efter vellykket udfordring.

6. Indendørs/vinter

Spil korte dueller på sikkert gulv; undgå vægge og hårde kontakter.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 09 / 36 · TEKNIK

Vending i diamant

ORGANISERING

Fire kegler i diamant og en bold.

SÅDAN GØR DU

Dribl og vend ved hver kegle.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvilken vending passer bedst?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Udfør 3 x 45 sekunder med bold og god plads.

2. Lettere

Vælg bredere porte, og lad spilleren stoppe bolden mellem handlinger.

3. Sværere

Indfør modtagning med den anden fod og en retning på signal.

4. Medspiller

Lad en makker aflevere før den tekniske handling.

5. Spilnær

Tilføj en let presser, der lukker én retning.

6. Indendørs/vinter

Brug blød bold og kegleporte med god afstand til vægge.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 10 / 36 · TEKNIK

Førsteberøring væk

ORGANISERING

Par med bold og to porte.

SÅDAN GØR DU

Modtag og spil bolden mod fri port.

COACHINGSPØRGSMÅL

Orienterede du dig før modtagelsen?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Udfør 3 x 45 sekunder med bold og god plads.

2. Lettere

Vælg bredere porte, og lad spilleren stoppe bolden mellem handlinger.

3. Sværere

Indfør modtagning med den anden fod og en retning på signal.

4. Medspiller

Lad en makker aflevere før den tekniske handling.

5. Spilnær

Tilføj en let presser, der lukker én retning.

6. Indendørs/vinter

Brug blød bold og kegleporte med god afstand til vægge.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 11 / 36 · PASNING

Pasning gennem porte

ORGANISERING

Par og tre kegleporte.

SÅDAN GØR DU

Find en fri port, aflever og flyt dig.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvor er du spilbar?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Arbejd parvist eller i trekanter med aktiv bevægelse.

2. Lettere

Gør afstanden kortere og portene bredere.

3. Sværere

Gør porten smallere og kræv orientering før aflevering.

4. Medspiller

Tilføj tredje spiller som støtte og nyt pasningspunkt.

5. Spilnær

Lad en forsvarer forsøge at lukke en afleveringslinje.

6. Indendørs/vinter

Brug korte afstande, mange bolde og en sikker afleveringsretning.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 12 / 36 · PASNING

Vægspil og løb

ORGANISERING

To spillere, markør og mål.

SÅDAN GØR DU

Spil en væg og løb forbi markøren.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvornår kommer returløbet?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Arbejd parvist eller i trekanter med aktiv bevægelse.

2. Lettere

Gør afstanden kortere og portene bredere.

3. Sværere

Gør porten smallere og kræv orientering før aflevering.

4. Medspiller

Tilføj tredje spiller som støtte og nyt pasningspunkt.

5. Spilnær

Lad en forsvarer forsøge at lukke en afleveringslinje.

6. Indendørs/vinter

Brug korte afstande, mange bolde og en sikker afleveringsretning.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 13 / 36 · OVERTAL

2 mod 1 til to mål

ORGANISERING

To angribere, en forsvarer og to mål.

SÅDAN GØR DU

Vælg aflevering eller dribling.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvornår binder du forsvareren?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil korte overtalssituationer med hurtige genstarter.

2. Lettere

Giv angriberne mere plads og ekstra tid.

3. Sværere

Mindsk angrebsrummet, og lad forsvarerne presse mere.

4. Medspiller

Tilføj en joker, som støtter boldholdende hold.

5. Spilnær

Afslut angrebet på fem sekunder efter første aflevering.

6. Indendørs/vinter

Reducer fart og banestørrelse; afgræns tydeligt mål og løbebaner.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 14 / 36 · OVERTAL

3 mod 2 fremad

ORGANISERING

Tre angribere mod to forsvarere.

SÅDAN GØR DU

Skab bredde og spil fremad.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvem er fri, og hvornår?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil korte overtalssituationer med hurtige genstarter.

2. Lettere

Giv angriberne mere plads og ekstra tid.

3. Sværere

Mindsk angrebsrummet, og lad forsvarerne presse mere.

4. Medspiller

Tilføj en joker, som støtter boldholdende hold.

5. Spilnær

Afslut angrebet på fem sekunder efter første aflevering.

6. Indendørs/vinter

Reducer fart og banestørrelse; afgræns tydeligt mål og løbebaner.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 15 / 36 · OVERTAL

2 mod 1 med returløb

ORGANISERING

To angribere mod en, plus returløber.

SÅDAN GØR DU

Udnyt overtallet inden returløberen kommer.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvor hurtigt skal I vælge?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil korte overtalssituationer med hurtige genstarter.

2. Lettere

Giv angriberne mere plads og ekstra tid.

3. Sværere

Mindsk angrebsrummet, og lad forsvarerne presse mere.

4. Medspiller

Tilføj en joker, som støtter boldholdende hold.

5. Spilnær

Afslut angrebet på fem sekunder efter første aflevering.

6. Indendørs/vinter

Reducer fart og banestørrelse; afgræns tydeligt mål og løbebaner.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 16 / 36 · SMÅSPIL

3 mod 3 med joker

ORGANISERING

Tre mod tre og neutral joker.

SÅDAN GØR DU

Jokeren støtter boldholderens hold.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvad skaber en god støttevinkel?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil 3 x 4 minutter med korte fælles pauser.

2. Lettere

Skab overtalsfordel eller større bane for holdet med bolden.

3. Sværere

Brug mindre rum eller maksimal tid til beslutning.

4. Medspiller

Tilføj en neutral joker til boldholderens hold.

5. Spilnær

Giv ekstra point for en ønsket spilhandling i åbent spil.

6. Indendørs/vinter

Brug egnede bolde og flere små baner uden kontakt med vægge.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 17 / 36 · SMÅSPIL

2 mod 2 til fire mål

ORGANISERING

To mod to og fire små mål.

SÅDAN GØR DU

Spil med hurtige genstarter.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvor er det åbne mål?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil 3 x 4 minutter med korte fælles pauser.

2. Lettere

Skab overtalsfordel eller større bane for holdet med bolden.

3. Sværere

Brug mindre rum eller maksimal tid til beslutning.

4. Medspiller

Tilføj en neutral joker til boldholderens hold.

5. Spilnær

Giv ekstra point for en ønsket spilhandling i åbent spil.

6. Indendørs/vinter

Brug egnede bolde og flere små baner uden kontakt med vægge.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 18 / 36 · SMÅSPIL

3 mod 3 frie valg

ORGANISERING

To hold med tre spillere.

SÅDAN GØR DU

Spil frit og find egne løsninger.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvad så du før du valgte?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil 3 x 4 minutter med korte fælles pauser.

2. Lettere

Skab overtalsfordel eller større bane for holdet med bolden.

3. Sværere

Brug mindre rum eller maksimal tid til beslutning.

4. Medspiller

Tilføj en neutral joker til boldholderens hold.

5. Spilnær

Giv ekstra point for en ønsket spilhandling i åbent spil.

6. Indendørs/vinter

Brug egnede bolde og flere små baner uden kontakt med vægge.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 19 / 36 · SMÅSPIL

4 mod 4 små mål

ORGANISERING

Fire mod fire, små mål.

SÅDAN GØR DU

Spil korte intervaller.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvordan hjælper du boldholderen?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil 3 x 4 minutter med korte fælles pauser.

2. Lettere

Skab overtalsfordel eller større bane for holdet med bolden.

3. Sværere

Brug mindre rum eller maksimal tid til beslutning.

4. Medspiller

Tilføj en neutral joker til boldholderens hold.

5. Spilnær

Giv ekstra point for en ønsket spilhandling i åbent spil.

6. Indendørs/vinter

Brug egnede bolde og flere små baner uden kontakt med vægge.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 20 / 36 · SMÅSPIL

5 mod 5 med zoner

ORGANISERING

To hold, tre banedele.

SÅDAN GØR DU

Søg plads og bevægelse mellem zoner.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvornår flytter I modstanderen?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil 3 x 4 minutter med korte fælles pauser.

2. Lettere

Skab overtalsfordel eller større bane for holdet med bolden.

3. Sværere

Brug mindre rum eller maksimal tid til beslutning.

4. Medspiller

Tilføj en neutral joker til boldholderens hold.

5. Spilnær

Giv ekstra point for en ønsket spilhandling i åbent spil.

6. Indendørs/vinter

Brug egnede bolde og flere små baner uden kontakt med vægge.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 21 / 36 · FORSVAR

3 mod 3 genpres

ORGANISERING

Tre mod tre på lille bane.

SÅDAN GØR DU

Forsøg hurtigt at generobre efter boldtab.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvem presser og hvem støtter?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil korte, kontrollerede forsvarssekvenser.

2. Lettere

Start med passiv angriber og god plads.

3. Sværere

Giv angriberen flere valgmuligheder og et ekstra mål.

4. Medspiller

Træn med makker, der sikrer bag den første forsvarer.

5. Spilnær

Skift hurtigt fra forsvar til angreb ved generobring.

6. Indendørs/vinter

Brug lav kontaktintensitet, sikre sko og tydelige sidelinjer.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 22 / 36 · FORSVAR

1 mod 1 forsvarsvinkel

ORGANISERING

Angriber, forsvarer og mål.

SÅDAN GØR DU

Led angriberen væk fra farlig zone.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvor bør forsvareren stå?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil korte, kontrollerede forsvarssekvenser.

2. Lettere

Start med passiv angriber og god plads.

3. Sværere

Giv angriberen flere valgmuligheder og et ekstra mål.

4. Medspiller

Træn med makker, der sikrer bag den første forsvarer.

5. Spilnær

Skift hurtigt fra forsvar til angreb ved generobring.

6. Indendørs/vinter

Brug lav kontaktintensitet, sikre sko og tydelige sidelinjer.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 23 / 36 · FORSVAR

2 mod 2 forsvar sammen

ORGANISERING

To mod to på smal bane.

SÅDAN GØR DU

En presser, en sikrer.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvem dækker bag presset?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil korte, kontrollerede forsvarssekvenser.

2. Lettere

Start med passiv angriber og god plads.

3. Sværere

Giv angriberen flere valgmuligheder og et ekstra mål.

4. Medspiller

Træn med makker, der sikrer bag den første forsvarer.

5. Spilnær

Skift hurtigt fra forsvar til angreb ved generobring.

6. Indendørs/vinter

Brug lav kontaktintensitet, sikre sko og tydelige sidelinjer.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 24 / 36 · FORSVAR

Erobring og kontraløb

ORGANISERING

Tre mod tre og to mål.

SÅDAN GØR DU

Angrib hurtigt efter erobring.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvad er næste handling?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil korte, kontrollerede forsvarssekvenser.

2. Lettere

Start med passiv angriber og god plads.

3. Sværere

Giv angriberen flere valgmuligheder og et ekstra mål.

4. Medspiller

Træn med makker, der sikrer bag den første forsvarer.

5. Spilnær

Skift hurtigt fra forsvar til angreb ved generobring.

6. Indendørs/vinter

Brug lav kontaktintensitet, sikre sko og tydelige sidelinjer.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 25 / 36 · AFSLUTNING

Skyd efter vending

ORGANISERING

Par, bold og mål.

SÅDAN GØR DU

Modtag med ryggen, vend og afslut.

COACHINGSPØRGSMÅL

Kan du se målet før du vender?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Lav tekniske afslutninger med kontrol over skudretningen.

2. Lettere

Skyd på kort afstand mod et bredt, sikkert mål.

3. Sværere

Afslut efter retningsskift og let pres.

4. Medspiller

Modtag aflevering fra makker før afslutning.

5. Spilnær

Tilføj en forsvarer, der lukker én afslutningsvinkel.

6. Indendørs/vinter

Skyd mod lave mål i sikkert område væk fra andre grupper.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 26 / 36 · AFSLUTNING

Afslut på løs bold

ORGANISERING

Bolde og afgrænsede afslutningszoner.

SÅDAN GØR DU

Reagér på løs bold og afslut kontrolleret.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvornår er skuddet klar?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Lav tekniske afslutninger med kontrol over skudretningen.

2. Lettere

Skyd på kort afstand mod et bredt, sikkert mål.

3. Sværere

Afslut efter retningsskift og let pres.

4. Medspiller

Modtag aflevering fra makker før afslutning.

5. Spilnær

Tilføj en forsvarer, der lukker én afslutningsvinkel.

6. Indendørs/vinter

Skyd mod lave mål i sikkert område væk fra andre grupper.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 27 / 36 · AFSLUTNING

2 mod 2 til afslutning

ORGANISERING

To angribere, to forsvarere og mål.

SÅDAN GØR DU

Skab afslutningsmuligheder gennem samspil.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvem har bedste afslutningsvinkel?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Lav tekniske afslutninger med kontrol over skudretningen.

2. Lettere

Skyd på kort afstand mod et bredt, sikkert mål.

3. Sværere

Afslut efter retningsskift og let pres.

4. Medspiller

Modtag aflevering fra makker før afslutning.

5. Spilnær

Tilføj en forsvarer, der lukker én afslutningsvinkel.

6. Indendørs/vinter

Skyd mod lave mål i sikkert område væk fra andre grupper.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 28 / 36 · MÅLMAND

Målmand som joker

ORGANISERING

Tre mod tre, målmand som støtte.

SÅDAN GØR DU

Brug målmanden til at skabe overtal.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvornår giver tilbagelægning mening?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Lav 3 x 3 minutter med skiftevis fødder og hænder.

2. Lettere

Brug langsomme afleveringer og stor modtagelseszone.

3. Sværere

Tilføj valget mellem to frie afleveringsretninger.

4. Medspiller

Giv målmanden to støttespillere med forskellige vinkler.

5. Spilnær

Lad en presser lukke én mulighed uden fysisk kontakt.

6. Indendørs/vinter

Brug blød eller egnet bold og undgå hårde fald på glat gulv.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 29 / 36 · MÅLMAND

Målmandens førsteberøring

ORGANISERING

Målmand, to støttepunkter og bold.

SÅDAN GØR DU

Modtag, orientér dig og vælg fri side.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvor kommer presset fra?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Lav 3 x 3 minutter med skiftevis fødder og hænder.

2. Lettere

Brug langsomme afleveringer og stor modtagelseszone.

3. Sværere

Tilføj valget mellem to frie afleveringsretninger.

4. Medspiller

Giv målmanden to støttespillere med forskellige vinkler.

5. Spilnær

Lad en presser lukke én mulighed uden fysisk kontakt.

6. Indendørs/vinter

Brug blød eller egnet bold og undgå hårde fald på glat gulv.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 30 / 36 · MÅLMAND

Spil ud under pres

ORGANISERING

Målmand og markspillere mod pressere.

SÅDAN GØR DU

Find fri trekant og spil bolden ud.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvor opstår afleveringsvinklen?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Lav 3 x 3 minutter med skiftevis fødder og hænder.

2. Lettere

Brug langsomme afleveringer og stor modtagelseszone.

3. Sværere

Tilføj valget mellem to frie afleveringsretninger.

4. Medspiller

Giv målmanden to støttespillere med forskellige vinkler.

5. Spilnær

Lad en presser lukke én mulighed uden fysisk kontakt.

6. Indendørs/vinter

Brug blød eller egnet bold og undgå hårde fald på glat gulv.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 31 / 36 · ORIENTERING

3 mod 3 scanning

ORGANISERING

Tre mod tre med små mål.

SÅDAN GØR DU

Kig omkring dig før boldmodtagelse.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvad opdagede du før modtagelsen?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Brug synlige farveporte og opmærksomhed før modtagelse.

2. Lettere

Brug større bane og tydelige verbale signaler.

3. Sværere

Brug mindre rum med flere valgmuligheder.

4. Medspiller

Lad en joker skabe ekstra fri afleveringsvinkel.

5. Spilnær

Skift fri port uventet efter boldmodtagelse.

6. Indendørs/vinter

Brug korte intervaller og klare, sikre bevægelseszoner.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 32 / 36 · ORIENTERING

Roter til fri port

ORGANISERING

Flere porte og små grupper.

SÅDAN GØR DU

Modtag, orientér dig, vælg fri port.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvad ændrede dit valg?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Brug synlige farveporte og opmærksomhed før modtagelse.

2. Lettere

Brug større bane og tydelige verbale signaler.

3. Sværere

Brug mindre rum med flere valgmuligheder.

4. Medspiller

Lad en joker skabe ekstra fri afleveringsvinkel.

5. Spilnær

Skift fri port uventet efter boldmodtagelse.

6. Indendørs/vinter

Brug korte intervaller og klare, sikre bevægelseszoner.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 33 / 36 · MENTALITET

Småspil efter boldtab

ORGANISERING

Tre mod tre med hurtige genstarter.

SÅDAN GØR DU

Spil videre efter fejl og boldtab.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvordan hjælper vi hinanden?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil eller øv i korte runder, og evaluer en læringshandling.

2. Lettere

Giv ekstra tid, mindre pres og positiv sparring.

3. Sværere

Sæt et nyt, selvvalgt mål for næste runde.

4. Medspiller

Lad en makker hjælpe med feedback mellem runderne.

5. Spilnær

Introducér kampnær modgang, men undgå udstilling af spillere.

6. Indendørs/vinter

Brug små, inkluderende spil med sikre intervaller og pauser.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 34 / 36 · MENTALITET

Comeback-kampen

ORGANISERING

To mod to eller tre mod tre.

SÅDAN GØR DU

Begynd med et fiktivt underskud.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvordan reagerer I på modgang?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil eller øv i korte runder, og evaluer en læringshandling.

2. Lettere

Giv ekstra tid, mindre pres og positiv sparring.

3. Sværere

Sæt et nyt, selvvalgt mål for næste runde.

4. Medspiller

Lad en makker hjælpe med feedback mellem runderne.

5. Spilnær

Introducér kampnær modgang, men undgå udstilling af spillere.

6. Indendørs/vinter

Brug små, inkluderende spil med sikre intervaller og pauser.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 35 / 36 · DRIBLING

Fri fintefestival

ORGANISERING

Små felter og en bold pr. spiller.

SÅDAN GØR DU

Afprøv og del egne finter.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvad turde du prøve?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil korte runder med mange gentagelser og nye modstandere.

2. Lettere

Giv en bredere bane og en passiv forsvarer.

3. Sværere

Gør banen lidt smallere og brug en aktiv, passende forsvarer.

4. Medspiller

Indfør en neutral støtte, som kan modtage en aflevering.

5. Spilnær

Tilføj en afslutningsport efter vellykket udfordring.

6. Indendørs/vinter

Spil korte dueller på sikkert gulv; undgå vægge og hårde kontakter.

Noter / tilpasning: _____

_____

ØVELSE 36 / 36 · MENTALITET

Spillerne vælger regler

ORGANISERING

To hold og en småspilsbane.

SÅDAN GØR DU

Spillerne foreslår en fair spilleregel.

COACHINGSPØRGSMÅL

Hvilken regel øger deltagelsen?

Seks øvelseskort / variationer

1. Grundform

Spil eller øv i korte runder, og evaluer en læringshandling.

2. Lettere

Giv ekstra tid, mindre pres og positiv sparring.

3. Sværere

Sæt et nyt, selvvalgt mål for næste runde.

4. Medspiller

Lad en makker hjælpe med feedback mellem runderne.

5. Spilnær

Introducér kampnær modgang, men undgå udstilling af spillere.

6. Indendørs/vinter

Brug små, inkluderende spil med sikre intervaller og pauser.

Noter / tilpasning: _____

_____

Fire komplette træningsprogrammer

U5–U8 – 45 minutter

10 min – Boldjagt med vending og farver

10 min – Koordinationsstier og dribleporte

10 min – 1 mod 1 til to mål

15 min – 2 mod 2 til fire mål

Tilpas antal baner, spilletid og pause efter gruppens størrelse og behov.

U9–U12 – 60 minutter

10 min – Vending i diamant og orientering

15 min – Finte og acceleration

15 min – 2 mod 1 til to mål

20 min – 3 mod 3 med joker eller små mål

Tilpas antal baner, spilletid og pause efter gruppens størrelse og behov.

U13–U16 – 75 minutter

15 min – Førsteberøring og scanning

20 min – 3 mod 2 fremad

20 min – 3 mod 3 genpres

20 min – 5 mod 5 med zoner og evaluering

Tilpas antal baner, spilletid og pause efter gruppens størrelse og behov.

U17–senior – 90 minutter

15 min – Teknisk opvarmning og orientering

20 min – Overtal og pasningskombinationer

25 min – Pres, genpres og kontraløb

25 min – Kampspil 4 mod 4 / 5 mod 5

5 min – Evaluering og belastningstjek

Tilpas antal baner, spilletid og pause efter gruppens størrelse og behov.

Fireugers udviklingsplan

Uge 1 – Mod og driblinger

1 mod 1 og 2 mod 2. Observer: Tør flere spillere udfordre?

Uge 2 – Førsteberøring og scanning

2 mod 1 og 3 mod 3. Observer: Ser spillerne fri plads før modtagelsen?

Uge 3 – Overtal og samarbejde

3 mod 2 og joker. Observer: Skaber holdet gode støttevinkler?

Uge 4 – Pres, genpres og spil

3 mod 3 og 4 mod 4. Observer: Hvordan reagerer holdet på boldtab?

Vejledende differentiering 25–50–25

Tænk i nogle lettere, mange passende og nogle sværere udfordringer over tid. Procenterne er en fleksibel illustration og ikke et krav eller faste niveaustemplede grupper.

15 spørgsmål – trænerquiz og facit

1. Hvordan undgår man lange køer?

Svar: Flere parallelle små baner

2. Hvad fremmer beslutningstagning?

Svar: Småspil med valgmuligheder

3. Hvordan gør man en øvelse lettere?

Svar: Mere plads eller tid

4. Hvad betyder genpres?

Svar: Forsøg på hurtig generobring

5. Hvad er en støttevinkel?

Svar: At være spilbar for boldholderen

6. Hvad er en førsteberøring?

Svar: Første handling med bolden ved modtagelse

7. Hvorfor er småspil nyttige?

Svar: Mange involveringer og beslutninger

8. Hvad bør træneren gøre ved hårdt glat underlag?

Svar: Tilpasse, flytte eller aflyse

9. Hvad betyder differentiering?

Svar: Tilpassede udfordringer

10. Hvad fremmer kreativitet?

Svar: Plads til at prøve egne løsninger

11. Hvor mange grundøvelser?

Svar: 36

12. Hvor mange variationer pr. grundøvelse?

Svar: 6

13. Hvor mange kort i alt?

Svar: 216

14. Hvad kendetegner god coaching?

Svar: Korte relevante spørgsmål

15. Hvad er vigtigst i børnetræning?

Svar: Tryghed, deltagelse og læring

Ti trænerdilemmaer – samtalekort

1. Et barn tør ikke drible

Refleksion: Skab trygge 1 mod 1-situationer, og ros forsøg frem for blot succes.

2. To spillere dominerer

Refleksion: Brug mindre grupper og småspil med flere boldberøringer.

3. En forælder kræver mere spilletid

Refleksion: Lyt, forklar klubbens principper og aftal konstruktiv opfølgning.

4. Holdet taber ofte

Refleksion: Flyt fokus til læring, glæde og målbare handlinger.

5. En spiller laver mange fejl

Refleksion: Giv plads til at prøve igen og én konkret coachingnøgle.

6. En øvelse bliver kedelig

Refleksion: Øg aktiv tid, involver spillerne og justér banen.

7. Stor forskel i niveau

Refleksion: Tilpas pres og plads uden at fastholde etiketter.

8. En stille spiller overses

Refleksion: Skab trygge smågrupper og inviter til deltagelse.

9. Spillerne lytter ikke

Refleksion: Gør forklaringer korte og sæt spillet i gang.

10. For mange spillere til én træner

Refleksion: Skab flere sikre baner og hent hjælp; del om nødvendigt træningen.

Observationsark – kopier denne side

Dato / hold / aldersgruppe

Dagens læringsmål

Hvor var spillerne mest aktive?

Hvor opstod der kø eller ventetid?

Hvad var lettere eller sværere end planlagt?

Hvilke gode beslutninger så vi?

Hvad skal ændres næste gang?

FINTER.dk – Gratis materiale til klubber, skoler, trænere og spillere.