

Mentalitet & læring i fodbold – komplet tema

FINTER

Introduktion

Mentalitet og læring er fundamentet for al udvikling i fodbold. Når spillere føler sig trygge, tør de prøve – og når de tør prøve, lærer de.

Teori & forståelse

Mentalitet handler om måden spilleren tænker, reagerer og lærer på. Fejl er nødvendige for udvikling.

Aldersopdelt udvikling

U5–U7: Tryghed og leg. U8–U10: Mod og nysgerrighed. U11–U13: Ansvar og refleksion. U14+: Robusthed og fokus.

Trænerens rolle

Trænerens sprog, kropssprog og feedback skaber rammen for læring.

Øvelser & lege

Øvelser der gør fejl trygge, styrker mod og udvikler fokus.

Forældre & mentalitet

Forældre støtter bedst ved at skabe tryghed, stille nysgerrige spørgsmål og undgå resultatpres.

Quiz & bingo

Læring gennem leg, refleksion og fællesskab.