

100 REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

TIL FODBOLDSPILLERE

Fra U5 til senior · træning · kamp · læring · mentalitet · spilforståelse · udviklingsmål

En praktisk FINTER-guide til trænere, spillere og klubber. Vælg få spørgsmål ad gangen og brug svarene til at skabe næste handling – ikke til at give spilleren karakterer.

U5–U8	U9–U12	U13–U15
U16–U19	Senior	20 spørgsmål pr. gruppe

Brug sammen med FINTERs Evalueringscenter og øvrige spillerudviklingsværktøjer.

FINTER.dk

Sådan bruger du spørgsmålene

De 100 spørgsmål er ikke tænkt som ét langt spørgeskema. Vælg typisk 1–3 spørgsmål, der passer til situationen. Til yngre spillere kan spørgsmålene stilles mundtligt. Ældre spillere kan bruge dem i individuelle samtaler, udviklingsplaner eller egen refleksion.

FINTER-princippet: Spørg → lyt → undersøg → vælg næste handling → giv spilleren mulighed for at prøve igen.

Fem gode tidspunkter

- **Efter træning:** 1–2 spørgsmål om dagens læring.
- **Efter kamp:** Vent om nødvendigt, til følelserne har lagt sig.
- **Spillersamtale:** Lad spilleren vælge nogle af spørgsmålene selv.
- **Udviklingsmål:** Brug spørgsmål til at gøre målet konkret og målbart.
- **Video:** Stop før løsningen og spørg spilleren, hvad han eller hun ser.

Feedback er ikke det samme som evaluering

Denne guide handler om at skabe refleksion gennem spørgsmål. FINTERs separate Evalueringscenter kan bruges, når du har brug for egentlige evalueringsskemaer til træning, kamp, spillerudvikling og trænerrefleksion. De to ressourcer supplerer derfor hinanden i stedet for at gentage hinanden.

U5–U8 | Leg, glæde og mod

Hold spørgsmålene korte, konkrete og legende. Målet er at hjælpe barnet med at sætte ord på oplevelsen.

1	Hvad var det sjoveste ved træningen i dag?
2	Hvad synes du selv, du gjorde rigtig godt?
3	Hvilken øvelse kunne du bedst lide?
4	Prøvede du noget nyt i dag?
5	Hvornår var du modig med bolden?
6	Hvornår hjalp du en holdkammerat?
7	Hvad gjorde en holdkammerat, som gjorde dig glad?
8	Hvilken finte, aflevering eller afslutning var du mest stolt af?
9	Hvad var lidt svært i dag?
10	Hvad vil du gerne prøve igen næste gang?
11	Hvornår havde du mest lyst til at få bolden?
12	Hvad gjorde du, når du mistede bolden?
13	Fandt du et godt sted at stå, hvor du kunne få bolden?
14	Hvornår lykkedes det dig at komme forbi en modstander?
15	Hvad gjorde du, da noget ikke lykkedes første gang?
16	Hvad lærte du i dag, som du ikke kunne før?
17	Hvem på holdet vil du gerne rose i dag – og hvorfor?
18	Hvad vil du gerne øve derhjemme eller næste gang?
19	Hvad kan træneren gøre, så træningen bliver endnu sjovere?
20	Hvad glæder du dig mest til næste gang?

U9–U12 | Valg, teknik og spilforståelse

Spillerne kan nu begynde at koble handling, valg og resultat sammen uden at refleksionen bliver for tung.

21	Hvad lykkedes bedst for dig i dag?
22	Hvilken situation lærte du mest af?
23	Hvad var din bedste beslutning med bolden?
24	Hvad gjorde du godt uden bolden?
25	Hvornår orienterede du dig godt, før du fik bolden?
26	Hvornår kunne du have kigget dig omkring tidligere?
27	Hvordan hjalp din førsteberøring dig videre i spillet?
28	Hvornår valgte du rigtigt mellem aflevering, dribling og afslutning?
29	Hvilken fejl lærte du noget af?
30	Hvad gjorde du efter en fejl?
31	Hvornår skabte du plads for en holdkammerat?
32	Hvornår kommunikerede du godt med dine medspillere?
33	Hvilken modstander gjorde det svært for dig – og hvorfor?
34	Hvad kunne du prøve anderledes i den samme situation næste gang?
35	Hvilken færdighed vil du gerne forbedre lige nu?
36	Hvad kan du selv gøre for at forbedre den?
37	Hvad kan træneren hjælpe dig med?
38	Hvad gjorde holdet godt sammen?
39	Hvad skal være dit ene fokus ved næste træning eller kamp?
40	Hvad er du mest stolt af fra i dag?

U13–U15 | Beslutninger, ansvar og udvikling

Brug spørgsmålene til at udvikle selvstændige beslutninger, ansvar og forståelse af egne udviklingsmål.

41	Hvilke to ting fungerede bedst i dit spil i dag?
42	Hvilken situation ville du gerne spille igen – og hvad ville du ændre?
43	Hvordan brugte du scanning og orientering før boldmodtagelser?
44	Hvordan påvirkede din kropstilling dine muligheder?
45	Hvornår lykkedes du med at spille fremad?
46	Hvornår var det bedre at bevare bolden end at forcere spillet?
47	Hvordan skabte du plads for dig selv eller andre?
48	Hvordan reagerede du, når holdet mistede bolden?
49	Hvordan reagerede du personligt efter en fejl?
50	Hvornår tog du ansvar for at kommunikere?
51	Hvilke mønstre lagde du mærke til hos modstanderen?
52	Hvordan tilpassede du dit spil til modstanderen?
53	Hvornår spillede du med mod – også selv om det kunne mislykkes?
54	Hvad gjorde du, da du blev presset eller frustreret?
55	Hvilket udviklingsmål arbejder du med lige nu?
56	Hvilke tegn viser, at du er blevet bedre til det?
57	Hvilken vane i dit spil vil du gerne ændre?
58	Hvilken konkret handling vil du gentage ved næste træning?
59	Hvilken feedback har hjulpet dig mest på det seneste?
60	Hvis du var din egen træner, hvilket råd ville du give dig selv?

U16–U19 | Selvstændighed, præstation og analyse

Spilleren kan arbejde mere systematisk med taktiske valg, præstation, vaner og egen udviklingsproces.

61	Hvad var din vigtigste opgave i dagens kamp eller træning?
62	Hvor godt løste du den – og hvad bygger du vurderingen på?
63	Hvilke beslutninger under pres var du mest tilfreds med?
64	Hvilken gentagen situation i dit spil bør du undersøge nærmere?
65	Hvordan påvirkede din positionering dine muligheder med bolden?
66	Hvordan påvirkede din positionering holdet uden bolden?
67	Hvilke informationer søgte du, før du modtog bolden?
68	Hvornår kunne din scanning have været tidligere eller bredere?
69	Hvordan bidrog du til holdets struktur og relationer?
70	Hvordan justerede du dit spil, da kampen ændrede karakter?
71	Hvilken taktisk detalje opdagede du undervejs?
72	Hvordan håndterede du fejl, modgang eller manglende spilletid?
73	Hvordan påvirkede din kommunikation dine medspillere?
74	Hvornår tog du initiativ i stedet for at vente på instruktion?
75	Hvilken styrke i dit spil skal du bruge endnu mere?
76	Hvilken begrænsning har størst betydning for dit næste udviklingstrin?
77	Hvilken konkret træningshandling kan flytte det område?
78	Hvordan vil du selv måle, om du udvikler dig?
79	Hvilken feedback ønsker du fra træneren lige nu?
80	Hvad er dit vigtigste næste skridt som spiller?

Senior | Præstation, lederskab og taktisk refleksion

På seniorniveau kan refleksion kobles tættere til rolle, taktisk kontekst, præstationskrav og lederskab.

81	Hvilke handlinger havde størst positiv effekt på holdets præstation?
82	Hvilke beslutninger ville du ændre, hvis du spillede kampen igen?
83	Hvordan matchede din præstation den rolle, du havde fået?
84	Hvilke rum og relationer kunne du udnytte bedre?
85	Hvordan ændrede modstanderens organisation dine beslutninger?
86	Hvilke taktiske signaler opfangede du under kampen?
87	Hvornår burde du have ændret tempoet i spillet?
88	Hvornår tog du den rigtige risiko – og hvornår tog du en unødvendig risiko?
89	Hvordan bidrog du til holdets restforsvar eller defensive balance?
90	Hvordan påvirkede din kommunikation holdets organisation?
91	Hvordan reagerede du på momentumskift i kampen?
92	Hvordan påvirkede følelser eller frustration dine beslutninger?
93	Hvilken del af din præstation var mest stabil?
94	Hvilken del faldt mest under pres eller træthed?
95	Hvilken individuel detalje kan give størst præstationsgevinst?
96	Hvilken kollektiv relation vil du arbejde mere med?
97	Hvordan kan du hjælpe yngre eller mindre erfarne medspillere?
98	Hvilken feedback fra træner eller medspillere bør omsættes til handling?
99	Hvordan vil du arbejde med dit fokus frem mod næste kamp?
100	Hvis du skulle formulere ét konkret mål for næste præstation, hvad er det?

10 spørgsmål træneren kan stille sig selv

Spillerrefleksion bliver stærkere, når træneren også reflekterer over sin egen feedback.

1. Stillede jeg spørgsmål, hvor spilleren faktisk skulle tænke?
2. Lyttede jeg færdigt, før jeg gav min egen løsning?
3. Var min feedback konkret nok til, at spilleren kunne handle på den?
4. Fik spillerne mulighed for at prøve igen efter min feedback?
5. Gav jeg feedback på handlingen frem for på personen?
6. Var der spillere, jeg næsten ikke talte med i dag?
7. Tilpassede jeg mine spørgsmål til alder og modenhed?
8. Skabte jeg plads til fejl og eksperimenter?
9. Hvilken feedback virkede tydeligvis godt?
10. Hvad vil jeg gøre anderledes næste gang?

En enkel samtalemodel

1. Hvad skete der? Beskriv situationen.
2. Hvad så du? Få spillerens perspektiv.
3. Hvilke muligheder havde du? Undersøg alternativer.
4. Hvad vil du prøve næste gang? Gør refleksionen handlingsorienteret.
5. Prøv igen. Læring bliver stærkere, når spilleren får en ny mulighed.

FINTER.dk

Brug guiden sammen med artiklen om feedback og refleksion samt FINTERs separate Evalueringscenter med 50 evalueringsskemaer.