

200+ sociale aktiviteter for fodboldhold U5-U18

FINTERs landsdækkende idékatalog til fællesskab, teambuilding, holdture og afslutninger

Brug kataloget sådan: Vælg først alder og budget. Find derefter en aktivitetstype. Til sidst kan I bruge de færdige Hold-OL-, Amazing Race-, afstemnings- og årshjulsark.

Den bedste aktivitet er ikke nødvendigvis den dyreste. Målet er at give spillerne fælles oplevelser og flere relationer på holdet.

Hurtigguide efter alder

Alder	Gode valg
U5-U7	Skattejagt, naturbingo, svømmehal, minigolf, trampolin, Hold-OL, pizza, picnic, forældre mod børn.
U8-U10	Trampolinpark, bowling, fodboldgolf, begyndervenlig klatring, discgolf, Amazing Race, stadiontur.
U11-U13	Klatrepark, padel, bouldering, lasergame, fodboldgolf, gaming, kano, MTB, klubovernatning.
U14-U16	Klatring, escape room, gokart, paintball efter regler, padel, kajak/SUP, adventure og træningslejr.
U17-U18	Spillerplanlagte ture, escape room, klatring, gokart, padelturnering, weekendtur og træningslejr.

Budgetguide

Prisniveau	Eksempler
0-50 kr.	Skov, Amazing Race, Hold-OL, skattejagt, naturbingo, panna, picnic og egne challenges.
50-150 kr.	Svømmehal, fælles mad og enkelte lokale gruppeaktiviteter.
150-300 kr.	Klatring, trampolin, bowling, padel, fodboldgolf og lasergame – afhængigt af sted.
300+ kr.	Gokart, paintball, større adventureoplevelser, forlystelsesparker og større ture.

Prisniveauerne er kun vejledende. Tjek altid den konkrete udbyders aktuelle pris, alderskrav og gruppevilkår.

200+ idéer

Klatring & adventure

Klatrepark • Trætopsbane • Zipline • High ropes • Low ropes • Bouldering • Indendørs klatrehal • FunWalls • Ninjabane • Forhindringsbane • Parkour • Team-challenge • Klatring + discgolf • Klatring + bål • Adventure Race • Balancebane • Klatrevæg • Samarbejdsbane • Naturpark • Forhindringsløb • Teambuildingbane • Outdoor challenge • Indoor adventure • Ninja challenge • Klatrestafet

Fodbold på en anden måde

Fodboldgolf • Panna • Streetfodbold • Fodtennis • Bubble football • Fodbolddart • Footpool • Fodboldbowling • Crossbar Challenge • Straffesparkskonkurrence • Frisparkskonkurrence • Skills Challenge • Dribblechallenge • Keeper Challenge • Volley Challenge • 1v1 • 2v2 • 3v3 • World Cup-turnering • Champions League-turnering • Forældre mod børn • Trænere mod spillere • Blindfold-fodbold • Præcisionsskud • Trickshots

Andre sportsgrene

Padel • Tennis • Badminton • Pickleball • Basketball • Streetbasket • Volleyball • Beachvolley • Floorball • Bordtennis • Discgolf • Ultimate frisbee • Bowling • Minigolf • Skøjteløb • Rulleskøjter • Rundbold • Kongespil • Spikeball/roundnet • Petanque • Krocket • Atletik-femkamp • Dodgeball • Hockey • Orienteringsløb

Action & oplevelser

Trampolinpark • Airtrack • Lasergame • Paintball • Gokart • Escape room • VR • Nerf Battle • Ninjabane • Obstacle course • Parkour • Mystery Hunt • Adventurepark • Forhindringsløb • Glow sport • Aktivitetscenter • Team race • Quiz room • Mystery room • Actiondag • Multiaktivitet • Indendørs femkamp • Udendørs femkamp • Forlystelsespark • Stadiontur

Vand & sommer

Svømmehal • Vandland • Kano • Kajak • SUP • Stranddag • Beachsoccer • Beachvolley • Vandkamp • Vandballonstafet • Svømmestafet • Vandpolo • Picnic ved vandet • Sommer-OL • Vandchallenge • Badetur • Strandstafet • Sandcastle challenge • Kysttur • Søtur

Natur & gratis

Skattejagt • Naturbingo • Amazing Race • Fotojagt • GPS-jagt • Orienteringsløb • Geocaching • Capture the Flag • Stratego • Hold-OL • Cykeltur • Gåtur • MTB • Picnic • Bål • Snobrød • Sheltertur • Naturquiz • Stjerneløb • Postløb • Mystery walk • 10.000-skridt challenge • Affaldsindsamling + hygge • Skovfemkamp • Natur-OL

Hygge & fællesskab

Pizzaaften • Grillaften • Burgeraften • Fælles morgenmad • Brunch • Filmaften • Biograf • Gamingaften • EA Sports FC-turnering • Mario Kart • Brætspil • Fodboldquiz • Musikquiz • Kahoot • Karaoke • Talent-aften • Fælles madlavning • MasterChef • Bagekonkurrence • Pandekageaften • Is-tur • Juleafslutning • Halloween • Fastelavn • Sommerfest

Teambuilding & kreativt

Marshmallow Challenge • Tårnbygning • LEGO Challenge • Kommunikationsbane • Makkerchallenge • Samarbejdsstafet • Blind tegning • Blind forhindringsbane • Holdquiz • Hemmelig mission • Fotochallenge • Byggechallenge • Holdets femkamp • Lav kampråb • Design holdtrøje • Lav holdlogo • Lav holdfilm • Podcast • Spillerinterview • Ros-runden • Hemmelig ven • Makkerskifte • Målfejringsskud • Mini-Oscar • Sæsonfilm

Større ture

Superliga-kamp • Kvindelig ligakamp • Landsholdskamp • International kamp • Weekendstævne •
Træningslejr • Sommercamp • Weekendtur • Udlandstur • Klubovernatning • Shelterovernatning • Mystery
Tour • Heldags-OL • Fodboldmuseum • Sciencecenter • Zoo • Akvarium • Bychallenge • Storbytur •
Turneringstur • Sommerlejr • Vintertur • Stadionrundvisning • Kamp + fællesspisning • Spillerplanlagt tur

FINTER Hold-OL - færdigt printkoncept

Station	Opgave	Point
1	Crossbar Challenge - 5 forsøg pr. spiller	—
2	Fodboldbowling - vælt flest kegler	—
3	Kongespil / præcisionskast	—
4	Stafet	—
5	Fodtennis	—
6	Holdquiz - 10 spørgsmål	—
7	Præcisionsskud	—
8	Blind samarbejdsbane	—
9	Byggechallenge	—
10	Mystery Finale	—
	TOTAL	—

FINTER Amazing Race - 7 poster

1. Kortet: Find næste post ved hjælp af et kort.
2. Fodboldquiz: Besvar fem spørgsmål korrekt.
3. Fotochallenge: Tag holdets mest kreative billede.
4. Samarbejde: Løs en opgave, hvor alle skal bidrage.
5. Naturbingo: Find tingene på bingopladen.
6. Den hemmelige kode: Løs gåden og find finalens placering.
7. Finalen: Find pokalen eller den skjulte præmie.

Spillerafstemning - hvad skal vi lave?

Aktivitet	Mit valg
Klatring	☐
Bowling	☐
Padel	☐
Escape room	☐
Fodboldgolf	☐
Trampolin	☐

Aktivitet	Mit valg
Amazing Race	☐
Gaming + pizza	☐
Andet: _____	☐

Holdets Bucket List

- ☐ Prøv en klatrebane
- ☐ Spil fodboldgolf
- ☐ Tag på stadiontur
- ☐ Hold grillaften
- ☐ Gennemfør Hold-OL
- ☐ Spil panna
- ☐ Tag i svømmehallen
- ☐ Prøv padel
- ☐ Hold gamingaften
- ☐ Lav vandkamp
- ☐ Spil forældre mod børn
- ☐ Gennemfør Amazing Race
- ☐ Spis sammen efter træning
- ☐ Prøv en helt ny sport
- ☐ Prøv bouldering
- ☐ Prøv escape room
- ☐ Tag på skovtur
- ☐ Hold juleafslutning
- ☐ Lav Mystery Tour
- ☐ Gør noget ingen på holdet har prøvet før

Årshjul - eksempel

Måned	Forslag
Januar	Bowling
Februar	Bouldering / klatrehal
Marts	Padel
April	Amazing Race
Maj	Klatrepark
Juni	Grill + vandkamp
Juli	Frivillig sommerchallenge
August	Hold-OL
September	Fodboldgolf / stadiontur
Oktober	Escape room
November	Gaming + pizza

Måned	Forslag
December	Juleafslutning

Sådan får I mere fællesskab ud af aktiviteten

Bland indimellem grupperne på tværs af skole, vennegrupper, positioner og niveau. Det handler ikke om at skille venner ad, men om at give hver spiller flere relationer på holdet. Når en ny spiller starter, kan I give vedkommende en konkret rolle som kortlæser, fotograf, tidtager eller quizansvarlig.

Økonomi: Kombinér gratis, billige og dyrere aktiviteter. Ingen spiller bør føle sig udenfor på grund af familiens økonomi. Undersøg holdkasse, sponsor- eller klubstøtte, hvis I planlægger en større tur.

Sikkerhed

Ved klatrebaner, gokart, paintball, trampolin, airtrack, svømning, kano, kajak, SUP, MTB og lignende skal I altid følge den konkrete udbyders regler om alder, højde/vægt, udstyr, voksenopsyn og eventuelt forældresamtykke. Tjek også transport, forsikring, allergier og særlige behov.

Find noget nær jer - hele Danmark

Søg fx efter: klatrepark + by • trampolinpark + by • fodboldgolf + region • padel + by • bowling + by • minigolf + by • escape room + by • lasergame + by • gokart + by • paintball + region • kano + by • SUP + by • bouldering + by • svømmehal + kommune • orienteringsløb + skov.

Tip: Spørg altid efter forenings-, skole-, institutions- eller gruppepris. Mange steder har særlige gruppevilkår.

Til sidst

Et fodboldhold er mere end træninger, kampe og resultater. Det er også turen i skoven, klatrebanen, pizzaen efter træning og den holdkammerat, man pludselig lærte bedre at kende. Spørgsmålet efter en god social aktivitet er derfor: Fik flere spillere følelsen af, at de hører til på holdet?