

FINTER.DK

Børnefodbold: Leg & Læring

MAX GUIDE TIL TRÆNERE, FORÆLDRE OG KLUBBER

Leg, småspil, 1 mod 1, finter, Football IQ, træningsplaner, kampdag, forældreråd, quiz, challenge og printark.

Kernen: Mere bold. Mere leg. Flere valg. Mere mod.

Guiden er lavet til børnefodbold ca. U5-U12. Alder er kun et pejlemærke - tilpas altid til børnene foran dig.

Print den. Gem den på telefonen. Del den i trænerteamet. Brug enkelte sider direkte på banen.

FINTER.DK - fodbold, læring, kreativitet og træningsidéer

1. Hvad er god børnefodbold?

God børnefodbold starter med barnet - ikke resultatet. Et stærkt miljø giver børn mulighed for at være aktive, prøve ting, lave fejl, finde løsninger og opleve, at fodbold er et sted, de har lyst til at vende tilbage til.

Fokus	Hvad betyder det?
Glæde	Træningen skal give lyst til at komme igen.
Aktivitet	Så lidt ventetid som muligt og så mange boldaktioner som muligt.
Valg	Børn skal lære at se, vælge og handle - ikke kun kopiere.
Mod	Ros forsøg på finter, driblinger og kreative løsninger.
Fællesskab	Alle børn skal føle, at de hører til.
Udfordring	Opgaver skal være tilpas svære - hverken kedelige eller umulige.

Hvis børnene spørger: "Må vi ikke spille fem minutter mere?", har træningen sandsynligvis ramt noget rigtigt.

2. FINTERs 12 principper

Princip	Praksis
1. Barnet først	Se mennesket før spilleren.
2. Mange bolde	Flere bolde giver flere involveringer.
3. Små grupper	1v1, 2v2, 3v3 og 4v4 giver mange handlinger.
4. Forklar kort	Vis aktiviteten og få børnene i gang.
5. Spil meget	Teknik skal også prøves mod levende modstand.
6. Skab valg	Lad børnene opdage flere løsninger.
7. Ros modet	Beløn forsøget, ikke kun resultatet.
8. Stil spørgsmål	"Hvad så du?" kan være bedre end et facit.
9. Differentier	Ændr bane, tid, modstand eller regler.
10. Fjern kørerne	Lav flere små områder frem for én lang station.
11. Fejl er tilladt	Fejl er en del af læring.
12. Slut med spil	Lad børn bruge dagens læring i en kamp.

3. Aldersguide

Alder er kun et pejlemærke. Børn på samme årgang kan være meget forskellige i erfaring, fysisk udvikling, selvtillid og spilforståelse.

Alder	Fokus	Gode aktiviteter
U5-U6	Glæde, motorik, bold, fantasi	Fangelege, boldrejser, små mål, fri leg
U7-U8	Boldkontrol, dribling, retningsskift	1v1, dribblelege, finter, småspil
U9-U10	Valg, pasning, scanning, 1v1	2v2, 3v3, overtal, mål i flere retninger
U11-U12	Spilforståelse, relationer, timing	3v3, 4v4, transitioner, scanning, Football IQ

FINTER-tip: En dygtig spiller har ikke nødvendigvis brug for en helt anden øvelse. Gør i stedet opgaven sværere med mindre plads, kortere tid eller bedre modstand.

4. 12 lege og øvelser

1. Driblejunglen

Sådan: Alle har en bold. Giv små missioner: højre fod, venstre fod, stop, vending, finte, find fri plads.

Fokus: Boldkontrol, orientering

2. Hajerne kommer

Sådan: Spillerne dribler fra side til side. Hajerne forsøger at vinde bolden. Ingen skal være ude længe.

Fokus: Dribling, temposkift

3. Portjagten

Sådan: Lav mange små kegleporte. Ét point hver gang spilleren dribler gennem en ny port.

Fokus: Orientering, kontrol

4. Kongens slot

Sådan: Alle beskytter deres egen bold og forsøger at få andres bolde ud af området. Hurtig comeback-opgave ved tab.

Fokus: Beskyttelse, duel

5. Spejlet

Sådan: To spillere overfor hinanden. Den ene laver bevægelser med bolden, den anden kopierer.

Fokus: Koordination, finter

6. Farveportene

Sådan: Lav porte i flere farver. Råb en farve - spillerne skal hurtigt finde den rigtige.

Fokus: Reaktion, scanning

7. 1v1 til to mål

Sådan: Angriberen må score i to små mål. Forsvareren skal læse retning og timing.

Fokus: 1v1, valg

8. 2v2-kaos

Sådan: Små baner, korte kampe, hyppige skift. Masser af involvering.

Fokus: Samarbejde, valg

9. Nummerfodbold

Sådan: To hold. Råb et eller flere numre - de tilsvarende spillere løber ind og spiller.

Fokus: Reaktion, småspil

10. Skattejagt

Sådan: Placér kegler/veste i midten. Spillerne dribler ind, henter én skat og vender hjem.

Fokus: Leg, boldkontrol

11. Fire mål

Sådan: Fire små mål rundt om banen. Holdet kan score i flere retninger.

Fokus: Scanning, fri plads

12. Spillernes eget spil

Sådan: Giv bolde, kegler og små mål. Børnene opfinder et spil på tre minutter.

Fokus: Kreativitet, ejerskab

5. Småspil - læringsmotoren

Småspil ligner rigtig fodbold, men giver flere involveringer. Brug dem ofte og med korte kampe.

Format	Hvad træner det?
1v1	Dribling, forsvar, finter, mod og temposkift.
2v2	Hvornår dribler jeg - og hvornår bruger jeg min makker?
3v3	Trekanter, støtte, bredde og mange beslutninger.
4v4	Flere relationer uden at spillet bliver for komplekst.

Undgå overcoaching: Hvis træneren stopper spillet efter hver fejl, forsvinder rytmen og ofte også glæden. Observer længere. Stop kun, når du virkelig har noget værdifuldt at tilføje.

6. Finter og 1 mod 1

En finte handler ikke kun om bevægelsen. Spilleren skal lære **hvornår** den virker.

SE - hvor står modstanderen?

SNYD - vis én løsning.

SKIFT - skift retning eller rytme.

SPRINT - udnyt pladsen bagefter.

Progression: **Se** -> **prøv** -> **fart** -> **1v1** -> **småspil** -> **kamp**.

7. Football IQ for børn

Spørgsmål	Eksempel
Hvad kan jeg se?	Bold, mål, modstander, medspiller og fri plads.
Hvilke muligheder har jeg?	Drible, spille, vende, afslutte eller beskytte bolden.
Hvad vælger jeg?	Spilleren træffer selv beslutningen.
Hvad lærte jeg?	Kunne jeg vælge noget andet næste gang?

Scanning som leg: Bed børnene kigge over skulderen og finde en farve, et nummer, en medspiller eller et mål før de modtager bolden.

Brug spørgsmål: "Hvad så du?" - "Hvor var pladsen?" - "Hvad kunne du også have gjort?" - "Hvornår var det smart at drible?"

8. Constraints - ændr spillet i stedet for at holde foredrag

Du ønsker...	Prøv...
Mere dribling	Flere mål eller større afstand mellem spillerne.
Mere scanning	Flere scoringsmuligheder i forskellige retninger.

Du ønsker...	Prøv...
Mere pasning	Lidt større bane eller ekstra joker.
Mere 1v1	Færre spillere på banen.
Flere afslutninger	Kortere baner og flere mål.
Mere tempo	Korte kampe og hurtig ny bold.

9. Færdig 60-minutters træning

Tid	Aktivitet	Fokus
0-10	Fri bold + driblejungen	Kom hurtigt i gang
10-20	Hajerne kommer	Dribling og boldbeskyttelse
20-32	1v1 til to mål	Mod, finter og forsvar
32-45	2v2 / 3v3	Valg og samarbejde
45-58	Fri kamp	Brug dagens læring
58-60	Fælles afslutning	Hvad var sjovest i dag?

Plan B: Hvis en aktivitet ikke virker efter få minutter, så ændr den. En god træner holder ikke fast i planen bare fordi den står på papiret.

10. Plan B - hvis træningen går skævt

Problem	Hurtig løsning
For mange står stille	Lav to eller tre mindre baner.
Spillet er for svært	Gør banen større eller giv angriberne overtal.
Det er for let	Mindre plads, mindre tid eller bedre modstand.
Børnene mister fokus	Skift hurtigt til et spil eller en konkurrence.
Stor niveauforskel	Differentier opgave og modstand frem for at give alle samme krav.
Kun få møder op	Spil 1v1, 2v2, panna, teknik eller små konkurrencer.

11. Kampdag

Rotation: Lad børn opleve forskellige roller og positioner.

Færre instruktioner: Lad spillerne selv læse situationerne.

Proces: Ros mod, gode valg, samarbejde og forsøg.

Spilletid: Børnekampe handler om deltagelse og udvikling.

Undgå fra sidelinjen: "SKYD!" - "AFLEVER!" - "NEJ, IKKE DER!" hvert femte sekund.

Prøv i stedet: "Godt forsøgt." - "Flot at du turde." - "Hvad så du dér?" - "Prøv igen."

12. Forældre

Forældre kan være en enorm positiv ressource. De stærkeste miljøer opstår ofte, når træner, klub og forældre deler nogenlunde samme forståelse af børnefodbold.

Fem gode spørgsmål efter kampen:

1. Havde du det sjovt?

2. Hvad lykkedes for dig?
3. Prøvede du noget nyt?
4. Hvad var svært?
5. Hvad glæder du dig til næste gang?

13. Video & interaktiv læring

Video fungerer bedst, når den kobles til et spørgsmål eller en opgave. Stop et klip før en vigtig situation og spørg barnet: **Hvad ville du gøre nu?**

Mulige valg: Drible - Aflevere - Skyde - Vende - Beskytte bolden. Start derefter videoen igen og sammenlign løsningen.

Gode videotemaer til artiklen på FINTER.dk: FIFA Football for Schools, småspil, 1v1/finter, scanning og Football IQ.

14. FINTER Leg & Læring Challenge

Mission	Opgave
Mission 1	Alle prøver mindst én finte i kamp.
Mission 2	Alle scanner før mindst én boldmodtagelse.
Mission 3	Alle giver en medspiller positiv feedback.
Mission 4	Spil en træning næsten helt uden kø.
Mission 5	Lad børnene selv opfinde ét spil.
Mission 6	Slut med spørgsmålet: Hvad var sjovest?

15. Børnefodbold-quiz

1. Hvad giver typisk flest boldaktioner?

A: 10v10 B: 2v2/3v3 C: Lange køer

Rigtigt: B

2. Hvad gør du efter en mislykket finte?

A: Forbyd finter B: Skæld ud C: Ros modet og hjælp spilleren til at prøve igen

Rigtigt: C

3. Hvad betyder scanning?

A: Orienter sig før/under modtagelse B: Skyde hårdt C: Stå stille

Rigtigt: A

4. Hvad gør du, hvis en øvelse er for let?

A: Intet B: Ændr plads, tid, modstand eller regler C: Tag boldene væk

Rigtigt: B

5. Hvad er et stærkt tegn på god børnetræning?

A: Træneren taler mest B: Ingen laver fejl C: Børnene er aktive og vil gerne komme igen

Rigtigt: C

Score: 5/5 = Børnefodbold-MASTER. 4/5 = Meget stærkt. 3/5 = Godt på vej. 0-2/5 = Prøv igen og brug guiden som inspiration.

16. Træner-test før næste træning

- Har alle mulighed for mange boldberøringer?
- Er køerne korte eller helt væk?
- Er der småspil?
- Får børnene selv lov at træffe valg?
- Må de prøve finter og driblinger?
- Er opgaverne tilpasset niveau?
- Er der plads til fejl?
- Er der høj aktivitet?
- Bliver alle børn set?
- Vil børnene sandsynligvis have lyst til at komme igen?

8-10 JA: Godt på vej. 5-7 JA: Små justeringer kan løfte træningen. 0-4 JA: Prøv færre øvelser, mindre kø og mere spil.

17. Printark - min træning

Dato: _____ Hold/årgang: _____

Tema: _____ Antal spillere: _____

Tid	Aktivitet	Fokus / coaching
_____	_____ _____	_____ _____
_____	_____ _____	_____ _____
_____	_____ _____	_____ _____
_____	_____ _____	_____ _____
_____	_____ _____	_____ _____

Plan B: _____

Hvad virkede godt? _____

Hvad ændrer jeg næste gang? _____

18. Printark - spillerens challenge

Opgave	Klar
Jeg prøvede en finte	■
Jeg kiggede op / scannede	■
Jeg hjalp en medspiller	■
Jeg turde prøve noget svært	■
Jeg prøvede igen efter en fejl	■
Jeg havde det sjovt	■

Min bedste oplevelse i dag: _____

Noget jeg vil prøve næste gang: _____

19. Noter

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

20. Den vigtigste konklusion

Den bedste børnetræning er ikke nødvendigvis den træning, hvor øvelserne ser mest professionelle ud. Det er den træning, hvor børnene spiller, tænker, griner, udfordrer, fejler, lærer - og glæder sig til næste gang.

Mere bold. Mere leg. Flere valg. Mere mod.

Brug guiden som inspiration - ikke som facitliste. Tilpas altid træningen til de børn, der står foran dig.

Læs mere og brug de interaktive værktøjer på [FINTER.dk](https://finter.dk)

Artikel: finter.dk/boernefodbold-leg-laering/

FINTER.DK