

FINTER BØRNETRÆNERHÅNDBOG MAX

U6-U12 • LÆS DEN • SKRIV I DEN • TAG DEN MED PÅ BANEN

En praktisk håndbog til træning, kamp, coaching, trivsel, forældre, Plan B og hele sæsonen. Bygget til både skærm og A4-print.

FØR TRÆNING	60-sekunders tjek + færdige træningspas
PÅ BANEN	Øvelseskort + coaching + Plan B
KAMPDAG	Tjekliste + børnefokus + efter-kamp
HELE SÆSONEN	Sæsonplan + trivsel + evaluering

*BARNET FØRST • MANGE AKTIONER • PASSENDE UDFORDRINGER • GLÆDE •
MEDBESTEMMELSE*

SÅDAN BRUGER DU HÅNDBOGEN

Print hele hæftet, eller vælg kun de sider du bruger mest. De grønne bokse er hurtige beslutningsværktøjer. Sider med linjer og felter er lavet til at blive skrevet på. QR-koderne fører videre til digitale ressourcer.

Hurtig rute

Jeg skal træne om 5 minutter	Gå til 60-sekunders tjek + et færdigt pas
Jeg mangler en øvelse	Gå til øvelseskortene
Noget går galt	Gå til Plan B
Jeg er ny træner	Læs Barnet først + alderskompasset + coaching
Jeg skal til kamp	Print kampdagssiden
Jeg vil planlægge sæsonen	Brug sæsonplan + månedligt trivselstjek

INDHOLD

1 Barnet først • 2 DBU-kompasset • 3 U6-U12 alderskompasset • 4 60 sekunder før træning • 5 Træningsarkitekturen • 6 Fire færdige træningspas • 7 Øvelseskort • 8 Coaching • 9 Trivsel • 10 Keeper • 11 Kampdag • 12 Forældre • 13 Plan B • 14 Sæsonplan • 15 Kopsisider • 16 QR/ressourcer

1. BARNET FØRST

Den stærke børnetræner ser først et barn og derefter en fodboldspiller. Målet er et miljø, hvor barnet oplever tryghed, tilhørsforhold, passende udfordringer, medbestemmelse og lyst til at komme igen.

DBU definerer børnefodbold som U6-U12. DBU's Børnesyn består af 12 børnerettigheder og 10 børneløfter. Det skal fungere som et værdimæssigt kompas: lige muligheder, positive oplevelser og udvikling på barnets præmisser.

10 regler jeg vil træne efter

Jeg ser og hilser på børnene.

Jeg holder forklaringer korte og aktiviteten høj.

Jeg skaber mange boldaktioner og få køer.

Jeg tilpasser sværhedsgraden i stedet for at stemple børn.

Jeg spørger og lytter - jeg fjernstyrer ikke alt.

Jeg roser mod, forsøg, læring og samarbejde.

Jeg accepterer fejl som en del af læringen.

Jeg giver børn valg og plads til kreativitet.

Jeg beskytter fællesskabet og reagerer på mistrivsel.

Jeg vil have, at børnene går hjem med lyst til mere.

Min egen vigtigste trænerregel:

2. DBU-KOMPASSET - FRA VÆRDI TIL HANDLING

Udvikling på barnets præmisser	Tilpas plads, modstand og opgave. Spørg barnet. Resultatet styrer ikke alle beslutninger.
Forældre som ressource	Giv tydelige roller og forventninger. Brug dem konstruktivt omkring holdet.
Et godt børneliv	Respektér skole, venner og andre fritidsinteresser.
At være del af noget større	Skab tilhørsforhold: alle bliver set, og alle bidrager.
Retten til selv at vælge	Giv medbestemmelse i øvelser, roller og refleksion.
Social sikkerhed	Reager på eksklusion, hårdt sprog og utryghed.

DBU understreger også mindre voksenstyring: børn skal ses, spørges og lyttes til, og læring kan ske gennem leg, samhørighed og medbestemmelse.

3. U6-U12 ALDERSKOMPAS

Alder er en pejling - ikke en facitliste. Børn på samme årgang kan være meget forskellige. Brug tabellen som startpunkt og justér efter gruppen og det enkelte barn.

U6-U7	Tryghed, leg, motorik, dribble, skyde	1v1, 2v2, lege	Vis hurtigt. Tal meget lidt.
U8-U9	Boldkontrol, 1v1, pasning, orientering	1v1-3v3, stationer	Mange gentagelser med valg.
U10-U11	Teknik under pres, scanning, relationer	2v2-5v5, overtal	Spørg efter løsninger.
U12	Tempo i valg, relationer, spilforståelse	3v3-5v5, transitionsspil	Bevar kreativitet og mod.

Mit hold lige nu

Vi har brug for mere tryghed og fællesskab.

Vi har brug for flere boldaktioner.

Vi har brug for større udfordringer.

Vi har brug for mere selvstændighed i spillet.

4. 60 SEKUNDER FØR TRÆNING

DENNE SIDE KAN PRINTES ALENE

Banen er klar før børnene kommer.

Børnene kan starte med bold med det samme.

Jeg har højst 2-3 hovedpointer.

Jeg kan gøre øvelserne lettere eller sværere.

Jeg har en Plan B ved andet fremmøde.

Der er småspil med mange involveringer.

Jeg ved, hvem jeg vil være ekstra opmærksom på.

Jeg slutter kort og positivt.

Dagens træning

Dato	_____	Hold	_____
Antal børn	_____	Trænere	_____
Tid	_____ min	Tema	_____
Mit trænerfokus	_____ _____		

Når børnene ankommer:

5. BYG TRÆNINGEN - EN ENKEL ARKITEKTUR

45 min	5 start • 10 leg/teknik • 10 1v1/2v2 • 15 spil • 5 slut
60 min	5 start • 15 tema • 15 relationer • 20 spil • 5 slut
75 min	10 start • 15 tema • 15 1v1-3v3 • 25 spil • 10 slut
90 min	10 start • 20 teknik • 20 problemløsning • 30 spil • 10 slut

Designregler

Få organisationer - genbrug kegler og baner.

Undgå eliminationslege, hvor børn står ude.

Brug små hold for flere involveringer.

Progression kan være mere pres, mindre plads eller sværere valg.

Regression kan være mere plads, mindre pres eller simplere mål.

Slut med fodboldspil - børnene kom for at spille.

6. FÆRDIGT TRÆNINGSPAS

U6-U7 • 45 MIN • BOLDGLÆDE

5	Fri bold + navneleg	Tryk start, alle med bold
10	Trafik med bold	Retning, stop, tempo
10	1v1 til to porte	Mod og retningskift
15	2v2/3v3 små kampe	Spil, mål, beslutninger
5	Favoritfinte + high-five	Positiv afslutning

Gør lettere

Mere plads • mindre pres • færre regler • tydeligere mål.

Gør sværere

Mindre plads • mere pres • flere valg • overgang til flere retninger.

Mine ændringer/noter

6. FÆRDIGT TRÆNINGSPAS

U8-U9 • 60 MIN • 1V1 + SPIL

5	Fri bold	Kom i gang selv
15	Finter i bevægelse	Kontrol + blik op
15	1v1 til to mål	Angrib plads
20	3v3	Mange aktioner
5	Hvad lykkedes?	Barnets stemme

Gør lettere

Mere plads • mindre pres • færre regler • tydeligere mål.

Gør sværere

Mindre plads • mere pres • flere valg • overgang til flere retninger.

Mine ændringer/noter

6. FÆRDIGT TRÆNINGSPAS

U10-U11 • 75 MIN • SCANNING + RELATIONER

10	Rondo/retning med let pres	Orientering
15	Modtag-vend-spil	Kropsstilling
15	2v1/3v2	Find fri spiller
25	4v4 + jokere	Valg og relationer
10	Spil + refleksion	Overfør læring

Gør lettere

Mere plads • mindre pres • færre regler • tydeligere mål.

Gør sværere

Mindre plads • mere pres • flere valg • overgang til flere retninger.

Mine ændringer/noter

6. FÆRDIGT TRÆNINGSPAS

U12 • 90 MIN • VALG I TEMPO

10	Dynamisk boldstart	Teknik i fart
20	Førsteberøring under pres	Forbered næste handling
20	3v2 transition	Hurtige valg
30	5v5 retningsspil	Kampnære beslutninger
10	Fri kamp + kort samtale	Ejerskab

Gør lettere

Mere plads • mindre pres • færre regler • tydeligere mål.

Gør sværere

Mindre plads • mere pres • flere valg • overgang til flere retninger.

Mine ændringer/noter

7. 12 ØVELSESKORT - KLAR TIL BANEN

Brug dem som byggesten. Hvert kort kan gøres lettere eller sværere.

Trafik med bold

Alle med bold i felt. Skift retning, fod og tempo.

Dribling • orientering

Fangeren har også bold

Fanger og spillere dribler.

Blik op • leg

1v1 to mål

Angriber kan score i to små mål.

Finter • valg

2v1

To angribere mod én forsvarer.

Timing • fri spiller

Fire porte
Scor ved at dribble/spille gennem fri port.
Scanning • retning

Vend fra pres
Modtag med pres og find en vending.
Førsteberøring

Afslutningsjagt
Kort aktion før skud - flere stationer.
Afslutning

3v3
Korte kampe og hurtige genstarter.
Beslutninger

3v3 + joker
Joker med holdet i bold.
Overtal

Gennembrud
Bonus for dribbling/pasning gennem linje.
Fremadrettet spil

Flere mål
Hold kan angribe flere mål.
Skifte retning

Børnenes regel
Børn vælger én regel/bonus.
Medbestemmelse

8. COACHING - SIG MINDRE, SE MERE

Et godt spørgsmål kan være stærkere end en lang forklaring. Giv børnene mulighed for at opdage og vælge.

Barnet mister bolden	Hvad så du? Hvad vil du prøve næste gang?	Du skulle have afleveret!
Spillet står stille	Hvor kan vi skabe plads?	Løb nu derover!
Barnet forsøger en finte	Fedt at du turde prøve.	Spil nu bare simpelt.
Fejl i pasning	Hvad kan gøre næste aflevering lettere?	Det er for dårligt.
Godt samarbejde	Jeg så, hvordan I hjalp hinanden.	Kun at rose målscoreren.

Mine tre sætninger

9. TRIVSEL - NÅR BØRN HAR BRUG FOR FORSKELLIGT

Barnet bliver vredt	Skab ro. Anerkend følelsen. Giv en enkel vej tilbage. Tal kort bagefter.
Barnet er stille	Invitér uden at presse. Giv en overskuelig rolle og små succeser.
Barnet er langt foran	Skab nye udfordringer - uden at gøre barnet til voksenhjælper.
Barnet kæmper	Mere tid/plads, mindre pres, tydelig succesmulighed.
Barnet vil ikke være med	Undersøg hvorfor. Tilbyd mindre rolle eller kort pause.
Konflikt	Hør begge. Beskriv problemet. Hjælp børnene til en konkret aftale.

Månedligt trivselstjek

Kommer børnene glade?

Er nogen ofte udenfor?

Får alle passende udfordringer?

Er vores sprog trygt og anerkendende?

Får børnene medbestemmelse?

Er kampmiljøet roligt?

10. KEEPER - ROTATION FØR SPECIALISERING

I børnefodbold bør keeperrollen ikke blive et bur. Lad flere børn prøve, og lad keeperen være en del af spillet med både hænder og fødder.

Flere børn prøver mål.

Korte keeperstationer kan indgå i fællestræningen.

Træn gribe, kaste, sparke, bevægelse og mod.

Ros forsøg og beslutninger - ikke kun redninger.

Lad keeperen deltage i opspil og valg.

Mini-keeperstation - 8 minutter

2 min bevægelse/gribe • 2 min kast til mål • 2 min spark/pasning • 2 min 1v1. Rotér børnene.

11. KAMPDAG - BØRNENES KAMP

DBU beskriver børnekampe som et miljø, hvor de gode oplevelser kommer først. Trænerens opgave er at hjælpe børnene - ikke spille kampen fra sidelinjen.

Kort og rolig briefing.

Få coachingpunkter.

Spilletid og udvikling vægtes højt.

Respekt for dommer og modstander.

Børnene træffer beslutninger i spillet.

Efter kampen spørger jeg til oplevelsen før resultatet.

Tre spørgsmål efter kampen

1. Hvad var sjovest? 2. Hvad lykkedes vi med? 3. Hvad vil vi prøve næste gang?

Kampnoter

12. FORÆLDRE - GØR DEM TIL MEDSPILLERE

Fortæl tydeligt, hvad holdet prioriterer.

Bed om positiv opbakning uden fjernstyring.

Træneren coacher - dommeren dømmer.

Giv forældre konkrete praktiske roller.

Tag svære samtaler væk fra børnene og ikke i kampens hede.

Bilturen hjem

Et stærkt første spørgsmål er: "Havde du det sjovt?" Lad barnet bestemme, hvor meget kampen skal analyseres.

Forældremøde - mine tre budskaber

13. PLAN B - NÅR VIRKELIGHEDEN RAMMER

Kun 6-8 børn	2v2/3v3 + individuelle boldudfordringer. Nyd høj involvering.
20+ børn	Stationer + flere små baner. Ingen stor kø.
Kun én træner	Enkle aktiviteter og samme organisation med små regelændringer.
Ingen mål	Keglemål, porte, endezoner eller stop bolden på linje.
Meget lidt plads	1v1-3v3, teknik og små retningsspil.
Lav koncentration	Kortere forklaring, mindre bane, konkurrence eller direkte til spil.
Stor niveauforskel	Justér plads, pres og opgave individuelt.
Øvelsen virker ikke	Ændr kun én ting: plads, antal, retning eller regel.

Min egen nødplan

14. HURTIGLØSEREN - 8 SITUATIONER

Min første dag som træner	Lær navne. Hav bolde klar. Vælg 3 simple aktiviteter. Slut med spil.
Vi taber stort	Beskyt oplevelsen. Skab små mål i kampen. Tal om handlinger, ikke cifrene.
De bedste dominerer	Skab flere små hold, nye relationer og individuelle udfordringer.
Forælder er utilfreds	Lyt. Aftal rolig samtale. Hold fokus på barnet og konkrete observationer.
5 minutter tilbage	Spil 2v2/3v3 eller afslutningskonkurrence med alle aktive.
Barn vil hjem	Skab tryghed. Find årsagen. Pres ikke. Aftal næste lille skridt.
Børn diskuterer hold	Undgå offentlige ranglister. Tal om forskellige udfordringer og fællesskab.
Jeg har mistet planen	Bold + små hold + to mål. Fodbold er en god Plan B.

15. SÆSONPLAN - SKRIV I DEN

-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----

Tre sæsonmål

16. KOPISIDE - MIN TRÆNING

Print denne side igen og igen.

Dato	_____	Hold	_____
Antal	_____	Trænere	_____
Tid	_____	Tema	_____

Mål for børnene

---	_____	_____
---	_____	_____
---	_____	_____
---	_____	_____
---	_____	_____
---	_____	_____

Efter træning: behold / ændr

17. KOPISE - HOLD & TRIVSEL

Brug observationer til at hjælpe - ikke til at rangordne børn.

-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

Hvad fortæller børnene selv?

18. DIGITALT VIDERE - QR-KODER

Papir og mobil skal arbejde sammen. Scan, når du vil videre til digitale ressourcer.

	FINTER.dk https://finter.dk/
	DBU Børnesyn https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/strategi-for-dansk-boernefodbold/dbu-s-boernesyn/
	DBU Træningsprogrammer https://www.dbu.dk/uddannelse/traeneruddannelse/vaerktoej-og-inspiration/dbu-traeningsprogrammer/
	FINTER PDF-side http://finter.dk/wp-content/uploads/2026/10/FINTER_Den_Perfekte_Boernetraener_MAX_U6-U12.pdf

DBU 2026

DBU tilbyder gratis årgangstilpassede træningsprogrammer i Fodbold-appen med øvelser, spil og lege i tekst, grafik og video. Brug dem som inspiration sammen med denne håndbogs planlægnings- og coachingværktøjer.

DEN KORTE VERSION

Se barnet. Skab tryghed. Hold dem aktive. Giv dem bolden. Spørg mere. Styr mindre. Tilpas udfordringen. Lad dem spille. Accepter fejl. Sørg for, at de har lyst til at komme igen.

FINTER-håndbogen er et selvstændigt praktisk værktøj og ikke en officiel DBU-publikation. DBU-referencer bruges som fagligt grundlag og videre læsning.