

FINTER

MIT FODBOLDLIV

Arbejdsbog til spiller, forælder og træner

GLAEDE

UDVIKLING

FAELLESSKAB

ROBUSTHED

MOTIVATION

Denne arbejdsbog er et supplement til den interaktive FINTER-simulator. Den er ikke en talenttest og har ingen facitliste. Brug den til samtaler om trivsel, udvikling, valg og et langt liv med fodbold.

Navn: _____ Alder/hold: _____

Dato: _____

1. Mit fodboldliv lige nu

Sæt et tal fra 1 til 10 ved hver linje. 1 betyder 'meget lidt', og 10 betyder 'meget'.

Omraade	1-10	Min tanke
Jeg glaeder mig til traening		
Jeg foeler mig som en del af holdet		
Jeg faar mulighed for at udvikle mig		
Jeg toer lave fejl og proeve igen		
Fodbold foeles som mit eget valg		
Jeg har balance mellem fodbold og resten af livet		

Det bedste ved min fodbold lige nu:

Det, jeg helst ville aendre:

2. Klubsifte-check

Et hoejere niveau eller et stoerre klubnavn er ikke automatisk det bedste valg. Brug arket foer et muligt klubsifte.

- Jeg har selv lyst til at undersøge klubben.
- Jeg ved, hvordan træningsmiljøet er.
- Jeg har spurgt ind til min rolle og forventet spilletid.
- Transporten fungerer i min hverdag.
- Jeg ved, hvad der sker, hvis jeg ikke kommer paa foersteholdet.
- Jeg har taenkt paa venner og trivsel - ikke kun niveau.
- Jeg har givet mig selv tid til at maerke efter.

Det taler FOR et skifte:

Det taler FOR at blive:

3. Naar jeg sidder paa baenken eller bliver fravalgt

Et fravalg kan goere ondt. Arket hjaelper med at skelne mellem foelelsen her og nu og det, du faktisk kan handle paa.

Hvad skete der?

Hvad taenkte jeg med det samme?

Hvad ved jeg faktisk - og hvad gaetter jeg paa?

To konkrete spoergsmaal jeg kan stille min traener:

En ting jeg selv kan arbejde paa:

4. Min næste måned

Vælg faa, konkrete fokusomraader. Maalet er ikke at optimere alt paa en gang.

Mit fokus	Hvad vil jeg goere?	Hvordan ved jeg, at jeg har gjort det?
Teknik		
Spilforstaaelse		
Glaede/faelleskab		
Krop/restitution		

Min vigtigste regel for den næste måned:

5. Samtaleside - spiller, forælder og træner

Brug spørgsmaalene som samtalestartere. I behøver ikke være enige om alle svar.

Til spilleren

Hvad giver dig mest glæde ved fodbold? Hvad er svært lige nu? Hvad vil du gerne blive bedre til? Er der noget, voksne omkring dig misforstår?

Til forælderen

Hvad tror du, dit barn værdsætter mest ved fodbolden? Spørger du mest til resultatet eller oplevelsen? Er barnets ambitioner og dine ambitioner de samme?

Til træneren

Ved spilleren, hvad du ser som næste udviklingstrin? Foeler spilleren sig som en reel del af holdet? Er din feedback konkret nok til, at spilleren kan handle på den?

6. Mit brev til mit yngre fodbold-jeg

Forestil dig, at du kan sende en besked tilbage til dig selv ved din allerførste fodboldtræning. Hvad ville du sige?

FINTER-POINTE

Der findes ikke én rigtig vej gennem fodbold. Et godt fodboldliv kan handle om udvikling, ambition, venner, glæde, modg

QR-kode til den interaktive simulator kan tilføjes, naar den endelige artikel-URL paa FINTER er fastlagt.