

FINTER 2026 | Trænermyter, træneradfærd og 5×5 bingo

GRATIS PRINTPAKKE TIL TRÆNERMØDER, KLUBBER OG FORÆLDRETRÆNERE

Formål: Refleksion og dialog. Ikke en officiel DBU-prøve eller et måleinstrument for trænerkvalitet.

10 trænermyter til fælles refleksion

1. Man skal råbe for at blive hørt

Perspektiv: Rolig, tydelig kommunikation og aftalte signaler kan skabe opmærksomhed uden råb.

2. De bedste spillere skal altid spille mest

Perspektiv: I børnefodbold skal træneren sikre deltagelse og udviklingsmuligheder til hele gruppen.

3. Fejl viser, at træningen ikke virker

Perspektiv: Fejl kan give læring, når opgaven er passende og spilleren får mulighed for at prøve igen.

4. En dygtig træner skal give alle svar

Perspektiv: Gode spørgsmål og plads til egne valg kan styrke spillernes selvstændighed.

5. Det er vigtigere at vinde end at trives

Perspektiv: I børnefodbold bør glæde, tryghed og udvikling prioriteres højt.

6. Ros virker kun, hvis den handler om mål

Perspektiv: Konkret feedback på indsats, samarbejde og mod kan være værdifuld.

7. Den samme øvelse passer til alle

Perspektiv: Variation og tilpasning kan gøre øvelser relevante for flere spillere.

8. Stilhed efter fejl er altid bedst

Perspektiv: En rolig, kort og respektfuld opfølgning kan hjælpe; nogle situationer kræver plads.

9. Forældre skal coache under kampen

Perspektiv: En fælles aftale om positiv opbakning kan skabe mere ro omkring banen.

10. Børn skal specialisere sig tidligst muligt

Perspektiv: Alsidige bevægelser og forskellige roller kan understøtte udvikling.

Interaktivt tema i printformat: 10 trænerdilemmaer

Vælg dit bedste svar og tal sammen om hvorfor. Foreslåede svar står på sidste side.

1. En spiller mister bolden tre gange. Hvad gør du?

- A) Skælder ud foran alle
- B) Giver en konkret, rolig opmuntring og en ny chance
- C) Beder spilleren stoppe med at dribble

2. I pausen er holdet bagud 0-4. Hvad er bedst?

- A) Fremhæve fejl hos enkelte børn
- B) Love straftræning
- C) Vælge ét læringsmål og skabe ro

3. To børn får næsten aldrig bolden. Hvad gør du?

- A) Ændrer rammerne så alle involveres
- B) Venter til næste måned
- C) Lader kun de stærkeste styre spillet

4. En forælder råber taktiske instruktioner. Hvad gør du?

- A) Råber tilbage
- B) Tager en respektfuld samtale om fælles rammer
- C) Ignorerer det altid

5. En spiller siger, at træneren altid overser hende. Hvad gør du?

- A) Afviser oplevelsen
- B) Fortæller spilleren, at hun tager fejl
- C) Lytter og undersøger, hvordan opmærksomheden fordeles

6. En spiller prøver en finte og fejler. Hvad siger du?

- A) Godt forsøg – hvad vil du prøve næste gang?
- B) Nu stopper du med finter
- C) Du ødelægger spillet

7. En øvelse giver lange køer. Hvad gør du?

- A) Gør køen længere
- B) Opretter flere stationer eller mindre grupper
- C) Taler længere om teknikken

8. To spillere er på meget forskelligt niveau. Hvad gør du?

- A) Giver dem altid samme sværhedsgrad
- B) Lader den erfarne spiller styre alt
- C) Tilpasser udfordringer uden at stemple spillerne

9. En spiller tør ikke sige noget på holdmødet. Hvad gør du?

- A) Giver valgmuligheder, fx makkersnak eller skriftlig tilbagemelding
- B) Tvinger spilleren til at tale foran alle
- C) Ignorerer alle fremtidige input

10. Efter et nederlag er børnene kede af det. Hvad gør du?

- A) Giver skylden til dommeren
- B) Anerkender følelsen og taler kort om læring
- C) Kræver straks en ekstra løbetur

5×5 trænerbingo - print og kryds af

Markér vaner gennem 1-2 uger. Fem på stribe = anledning til refleksion.

Taler roligt	Roser indsats	Lytter aktivt	Smiler til spillerne	Giver feedback privat
Undgår unødige råb	Ser alle spillere	Bevarer roen	Anerkender modige forsøg	Er konsekvent og fair
Stiller åbne spørgsmål	Viser respekt	Giver medansvar	Er tydelig	Skaber tryghed
Viser god rollemodeladfærd	Reflekterer efter træning	Viser empati	Skaber positiv energi	Samarbejder med forældre
Ser mennesket før spilleren	Lærer noget nyt	Viser tillid	Skaber glæde	Styrker holdkultur

10 øvelser i træneradfærd

1. Ros det modige forsøg (5 min)

Spil 2v2/3v3. Træneren giver konkret ros for forsøg og beslutninger – også når de ikke lykkes.

2. Spørg før du svarer (8 min)

Spil 3v3. Stop højst én gang undervejs og spørg: Hvilke muligheder så du?

3. Alle på bolden (10 min)

Små baner med 3v3. Skift hold og rammer for at fordele involveringer.

4. Lydløs træner (8 min)

Spil i otte minutter uden sidelinjeinstruktioner. Observer spillernes egne løsninger.

5. Fejl er en ny chance (8 min)

1v1 med hurtige genstarter. Træneren hjælper med at sætte fokus på næste forsøg.

6. Spillernes beslutning (10 min)

Lad spillerne vælge mellem to småspilsregler og evaluere forskellen.

7. Samarbejdsmission (10 min)

4v4 hvor holdet forsøger at skabe afleveringsmuligheder for alle.

8. Byt rolle (10 min)

Roter positioner i småspil og spørg, hvad børnene lærte.

9. Fair feedback (5 min)

Trænerteamet noterer, hvem der fik feedback, og om den var konkret og respektfuld.

10. Tryk afslutning (5 min)

Hver spiller nævner én ting, de turde prøve, eller én ting, de vil lære.

4-ugers trænerchallenge

Uge 1 - Kommunikation

Handling: Korte instruktioner og spørgsmål

Refleksion: Hvornår fandt spillerne selv en løsning?

Noter: _____

Uge 2 - Tryghed

Handling: Giv rolig feedback på mod og forsøg

Refleksion: Hvem turde prøve noget nyt?

Noter: _____

Uge 3 - Fairness

Handling: Notér hvem du gav opmærksomhed og ansvar

Refleksion: Hvem kom i baggrunden?

Noter: _____

Uge 4 - Medbestemmelse

Handling: Lad spillerne vælge og evaluere

Refleksion: Hvilken idé fra spillerne brugte vi?

Noter: _____

Facitforslag til de 10 situationer

- 1: B – Giv plads til nye forsøg og konkret feedback.
- 2: C – Fokus på opgave, indsats og næste handling.
- 3: A – Tilpas størrelse, antal spillere eller regler.
- 4: B – Aftal tydelig forældreadfærd uden at udskamme.
- 5: C – Spillerens oplevelse skal tages seriøst.
- 6: A – Anerkend mod og læring frem for kun succes.
- 7: B – Mere aktivitet øger deltagelsen.
- 8: C – Differentier opgaven og bevar fællesskabet.
- 9: A – Trykke deltagelsesformer hjælper flere stemmer frem.
- 10: B – Relationer, følelser og perspektiv kommer før detaljeanalyse.

Mere på FINTER.dk: <https://finter.dk/quiz-5x5-bingo-traenermyter-adfaerd/>

FINTER | Til fri brug i klubben med kildeangivelse