

FINTER – Selvtræning U5-U7

Leg & Glæde

UGENTLIGT SELVTRÆNINGSSKEMA

Dag	Hvad laver jeg?	✓
Mandag	Drible frit	☐
Tirsdag	Skyd på mål	☐
Onsdag	Leg med bold	☐
Torsdag	Pas bolden til væg	☐
Fredag	Min yndlingsøvelse	☐
Weekend	Kamp / leg	☐

» Ros indsatsen – ikke resultatet!

10 MIN 10-MINUTTERS HURTIGTRÆNING

1. Drible mellem sko
3 min
2. Skyd på mål
3 min
3. Fri leg med bold
4 min

FORÆLDRE-BARN-TRÆNING

- ✓ Kast bold → Stop ☐
- ✓ Pas bold frem og tilbage ☐
- ✓ Skyd på samme mål ☐
- ✓ High-five efter øvelse ☒

Quiz: U5-U7

1. Hvad gør man, hvis bolden triller væk?
A) Stop
B) Lob og hent den
2. Er det ok at lave fejl?
A) Nej
B) Ja, altid
3. Hvad er vigtigst?
A) At vinde
B) At have det sjovt

MINI-REFLEKSION

😊 😊 😐 😞

Det var sjovt 😊 😊 😐 😞

Jeg prøvede mit bedste ⭐

Jeg vil lege med bold igen ⚽

FODBOLD BINGO U5-U7

5 på stribe = BINGO!

Drible mellem 2 sko	Skyd 5 gange	Træn med mor/far	Leg frit
Brug højre fod	Brug venstre fod	High-five	Leg frit
Skyd med vrst	Skyd med vrst	Drible langs linje	Vend rundt

BINGO!

FINTER – Selvtræning U8–U12

Teknik & Mod

UGENTLIG SELVTRÆNING U13+			
Dag	Fokus	Øvelse	✓
Mandag	Boldkontrol	100 jongleringer	☐
Tirsdag	Afslutninger	50 skud (indsil// vrt)	☐
Onsdag	1v1	Drible udfordrre skud	☐
Torsdag	Forsteberoring	100 pasninger	☐
Fredag	Svag fod	Finte og afslutte	☐
Weekend	Kamp / pause		☐

★ Vigtigere med få, gode beraringer – end mange fejl.

TEMAFOKUS-UGER	
Eksempet på fokus-uger:	
Uge 1	Afslutninger: Skud og afslutninger
Uge 2	Finter: Driblinger og finter
Uge 3	Forsteberoring: Modtagelse og pasninger
Uge 4	1v1 offensiv: Udfordre / afsluster

★ Kvalitet > kvantitet

PROGRESSIONS-SKEMA	
Øvelser: 4 uger	
Jongleringer	→ →
Svag fod (min)	→ →
Afslutninger på mål	→ % %
Bronze 🥉 20 point	40

QUIZ: U13+

- Hvornår er kvalitet bedre end kvantitet?
A) **Altid** ✓
- Hvornår giver selvtræning mest effekt?
A) **I spilleferien** ✓
- Hvilken mentalitet er bedst?
A) "Kan jeg klare det?" ✓
B) "Hvordan kan jeg klare det?"

REFLEKSION & MINDSET

3 ting var gode: _____

3 ting vil jeg forbedre: _____

Positiv selvsnak? _____ Ja / Nej ☐

Fokus næste gang: _____

"Hvad kan jeg Lære?"

FODBOLD BINGO U13+

5 på stribе = BINGO!

100 berøringer	15 pasninger i stribе	Nag til med ea ven	Øv en ny finte
100 meersutos	Drible-vend, afslut	Seag lør of torspiller	
100 touches	Tug med trakte	20/10 one boroir yesk	Løb i zigzag
Mental træning	Traen 30t min	Afslud / 9ad 90 %	

BINGO!

FINTER – Selvtræning U13–U18+ Udvikling & Ansvar

UGENTLIG SELVTRÆNING U13+

Dag	Fokus	Øvelse	✓
Mandag	Boldkontrol	100 jongleringer	☐
Tirsdag	Afslutninger	50 skud (indså/vrt)	☐
Onsdag	1v1	Drible udfordrre skud	☐
Torsdag	Forsteberoring	100 pasninger	☐
Fredag	Svag fod	Finte og afslutte	☐
Weekend	Kamp / pause		☐

★ Vigtigere med få, gode berninger – end mange fejl.

TEMAFOKUS-UGER

Eksempet på fokus-uger:

Uge 1 Afslutninger: Skud og afslutninger

Uge 2 Finter: Driblinger og finter

Uge 3 Førsteberoring: Modtagelse og pasninger

Uge 4 1v1 offensiv: Udfordre / afsluster

★ Kvalitet > kvantitet

PROGRESSIONS-SKEMA

Øvelser: 4 uger

Jongleringer → → →

Svag fod (min) → → →

Afslutninger på mål → → % %

Bronze 🥉 20 point 🏆 40

QUIZ: U13+

- Hvornår er kvalitet bedre end kvantitet?
A) **Altid** ✓
- Hvornår giver selvtræning mest effekt?
A) **I spilleferien** ✓
- Hvilken mentalitet er bedst?
A) "Kan jeg klare det?" ✓
B) "Hvordan kan jeg klare det?"

REFLEKSION & MINDSET

3 ting var gode: _____

3 ting vil jeg forbedre: _____

Positiv selvsnak? _____ Ja / Nej ☐

Fokus næste gang: _____

"Hvad kan jeg Lære?" ★

FODBOLD BINGO U13+

5 på strib = BINGO! 🎉

100 berøringer	15 pasninger i strib	Nag til med ea ven	Øv en ny finte
100 meersutos	Drible-vend, afslut	Seag løv of torspiller	
100 touches	Tug med trakte	20/10 one boroir yesk	Løb i zigzag
Mental træning	Traen 30t min	Afslud / Øad 90 %	

★ BINGO! ★