FINTER • 10 gode træningsråd

Praktisk trænerpakke 2026/27 | U5 til senior | Klar til print

Formål: Mere aktivitet, tydeligere læring og et trygt miljø. Rådene er FINTERs praktiske forslag og skal tilpasses alder, antal spillere og situation.

1. Planlæg – og tilpas

Vælg ét læringsmål, men tilpas aktivitet og sværhedsgrad til dagens gruppe.

Prøv: Spørg efter fem minutter: Har alle forstået opgaven, og er alle aktive?

Trænertjek: Byt til småspil, hvis øvelsen går i stå.

2. Mere spil – mindre kø

Fordel spillerne på små baner, med flere bolde og kort ventetid.

Prøv: Sæt 3 mod 3 på to baner i stedet for én stor kø.

Trænertjek: Tæl hvor mange der står stille.

3. Forklar kort – vis hellere

Giv én tydelig opgave, demonstrér, og lad spillerne begynde hurtigt.

Prøv: Vis en vending på 15–30 sekunder og lad dem prøve.

Trænertjek: Afprøv kortere beskeder næste gang.

4. Fejl er en del af læring

Gør det trygt at forsøge igen uden skældud eller udstilling.

Prøv: Ros en modig 1 mod 1-handling, også hvis bolden mistes.

Trænertjek: Spørg: Hvad vil du prøve næste gang?

5. Ros det, du vil se mere af

Giv specifik feedback om valg, indsats og samarbejde.

Prøv: Sig: Godt du kiggede op før afleveringen.

Trænertjek: Ros ikke kun målscoreren.

6. Ét hovedtema ad gangen

Saml dagens aktiviteter om samme tema – fx førsteberøring.

Prøv: Lav opvarmning, 2 mod 2 og kamp med fokus på at vende fremad.

Trænertjek: Notér ét fokus til næste uge.

7. Differentier uden at udstille

Giv valgmuligheder og justér regler eller banestørrelse for forskellige behov.

Prøv: Lad spilleren vælge mellem fri berøring og to berøringer.

Trænertjek: Skift grupper fleksibelt og respektfuldt.

8. Trænerens energi smitter

Vær rolig, tydelig, engageret og respektfuld.

Prøv: Mød børnene med navn og kort positiv velkomst.

Trænertjek: Bed en medtræner observere din kommunikation.

9. Slut med meningsfuldt spil

Brug kampnære spil, hvor dagens læring kan anvendes – uden at spil bliver en straf.

Prøv: Afslut med 4 mod 4 og spørg efter en vellykket vending.

Trænertjek: Justér tid efter alder og energiniveau.

10. Evaluér kort sammen

Lad spillerne sige, hvad der var sjovt, udfordrende og lærerigt.

Prøv: Afslut med ét spørgsmål og én ting at prøve næste gang.

Trænertjek: Skriv to observationer i din trænerdagbog.

Tre enkle træningspas

U5–U8 · 45 min

10 min boldleg · 10 min 1 mod 1 · 15 min 2 mod 2 · 10 min frit spil

U9–U12 · 60 min

10 min boldaktivering · 15 min førsteberøring · 15 min 3 mod 3 · 20 min kamp

U13–senior · 75 min

10 min aktiv start · 15 min temaøvelse · 20 min positionsnært småspil · 25 min kamp · 5 min refleksion

Fire ugers udvikling

Uge 1: Aktivitet og køtid – skab flere handlinger.

Uge 2: Kommunikation – korte forklaringer, gode spørgsmål.

Uge 3: Differentiering – samme tema, forskellige udfordringer.

Uge 4: Overførsel til spil – observer valg og mod.

Observationsark – kopiér siden

Dato / hold: _____

Dagens tema: _____

Var alle spillere aktivt involverede? _____

Var forklaringerne korte og forståelige? _____

Hvilke spillere havde brug for ekstra støtte? _____

Hvor så vi mod, samarbejde og læring? _____

Hvad gør vi anderledes næste gang? _____

Tre refleksionsspørgsmål

1. Hvem var mindst involveret i dag – og hvorfor?

2. Hvad sagde jeg, da en spiller lavede en fejl?

3. Hvordan var koblingen mellem dagens tema og slutspillet?

Videoinspiration og videre læsning

FINTER Trænerguide

https://finter.dk/temaer/traenerguide/

DBU trænerråd

https://www.dbu.dk/nyheder/2022/oktober/8-konkrete-traenerraad-til-forbedring-af-boerns-kampmiljoe/

YouTube: DBU børnetræning (søgning)

https://www.youtube.com/results?search_query=DBU+b%C3%B8rnefodbold+tr%C3%A6ning

Kilder: DBU – 8 konkrete trænerråd til forbedring af børns kampmiljø; DBU – Sørg for lige meget spilletid til alle børn. Tidsangivelser og øvelser i dette hæfte er FINTER-forslag.