

FINTER Børnefodbold: Leg & Læring MAX-guide

Praktisk trænerpakke til U5-U12 med leg, småspil, Football IQ, differentiering, kampdag og printark.

1. 12 principper

Barnet før spilleren. Mange bolde. Små grupper. Korte forklaringer. Masser af spil. Skab valg. Ros mod. Tilpas niveau. Minimer kø. Accepter fejl. Spørg mere. Slut med spil.

2. Aldersfokus

U5-U6: tryghed, motorik, boldglæde. U7-U8: dribling, 1v1, småspil. U9-U10: scanning, pasninger, 2v1 og 3v3. U11-U12: større taktisk forståelse uden at fjerne kreativitet og leg.

3. Leg-generator

Vælg tema: dribling, vendinger, afslutninger, pasninger, 1v1, scanning eller samarbejde. Skift regler, banestørrelse, antal bolde, mål og bonuspoint for at skabe nye problemer.

4. 12 hurtige lege

Haleleg med bold, fangeleg med dribling, kongens bane 1v1, farvejagt, nummerduel, fire mål, portaldribling, boldtyven, afslutningsjagt, 2v2-kaos, 3v3 med bonusmål og fri leg.

5. Football IQ for børn

Brug enkle spørgsmål: Hvad så du? Hvor var pladsen? Hvad kunne du også have gjort? Hvad sker der hvis vi mister bolden? Lad børnene selv forklare.

6. Differentiering

Gør banen større eller mindre. Tilføj eller fjern modstand. Brug flere mål. Giv ekstra tid eller begræns tid. Skift antal spillere. Giv enkelte børn særlige missioner i stedet for at dele hold permanent efter niveau.

7. Kampdag

Alle børn skal opleve kamp som læring. Fokusér på mod, spilglæde, egne valg og lige meget spilletid frem for kortsigtet resultat.

8. Trænerens rolle

Før: få aktiviteter klar. Under: forklar kort og observer. Efter: vurder aktivitet, læring og trivsel. Spørg om børnene ville have spillet fem minutter mere.

9. Forældresamarbejde

Barnet spiller. Træneren coacher. Forælderen støtter. Brug positive sætninger og undgå konstant instruktion fra sidelinjen.

10. 60-minutters træning

10 min fri boldleg, 10 min dribbleleg, 10 min 1v1, 15 min 3v3/4v4, 10 min temaspil, 5 min fri kamp og kort fælles afrunding.

Printark - Trænerens hurtige plan

Felt	Noter
Alder / gruppe	
Dagens fokus	
Leg 1	
Småspil	
Differentiering	
Plan B	
Hvem havde brug for mere hjælp?	
Hvem havde brug for større udfordring?	
Hvad virkede?	
Hvad ændrer vi næste gang?	

FINTER Challenge

Efter træningen: Kunne alle være aktive? Fik alle mange boldaktioner? Traf børnene egne valg? Var der plads til fejl? Var niveauet passende? Ville børnene gerne have spillet videre?