FINTER 2026/27 • GRATIS TRÆNER- OG FORÆLDREPAKKE

DE STILLE BØRN I FODBOLD

Se barnet. Skab tryghed. Giv plads til deltagelse.

Praksisguide med 20 øvelser, 15 trænergreb, 12 dilemmaer, quiz, fireugers forløb, printark, 14-dages challenge og QR-koder.

Et barn kan være stille og trives. Stilhed er ikke en diagnose og ikke i sig selv tegn på manglende motivation. Spørg - antag ikke.

Åbn artiklen og de interaktive værktøjer

Praktisk brug: Print øvelsesarkene, vælg 2-3 greb ad gangen, følg op på trivsel og undgå at registrere følsomme oplysninger i åbne holdskemaer.

1. Grundprincipper og trænerens rolle

- Se handlingerne på banen, ikke kun dem der taler mest.
- Giv flere måder at deltage på: ord, blik, gestik, små grupper eller privat samtale.
- Skab tydelighed, genkendelighed og mulighed for selv at vælge.
- Anerkend konkrete bidrag frem for at sætte etiketter på personlighed.
- Grib ind ved mobning, udelukkelse og pludselige ændringer i trivsel.

15 konkrete trænergreb

1. Lær navn og interesser uden for fodbold.
2. Sig goddag uden at kræve højt svar.
3. Vis øvelser visuelt og kort.
4. Giv mulighed for makkersnak før plenum.
5. Spørg privat om barnet trives.
6. Anerkend små handlinger konkret.
7. Lad barnet vælge mellem to roller.
8. Brug 2v2 og 3v3 med mange involveringer.
9. Aftal, hvornår grupper skifter.
10. Lad barnet bidrage uden ord.
11. Skift makkere gradvist og gennemtænkt.
12. Undgå “stille”, “genert” som fast etikette.
13. Observer relationer og afleveringer.
14. Giv rolig feedback efter træning.
15. Reagér på tegn på mobning eller mistrivsel.

2. Øvelsesbank 1-5 | tryg deltagelse

1. Tryg makkerstart | U5–U8 | 2–8 spillere | 8 min

To og to med én bold. Trille, aflever, byt plads. Barnet vælger kendt makker først.

Variation: Byt makkere frivilligt efter et par runder.

2. 2 mod 2 med joker | U7–U12 | 5–8 spillere | 12 min

To hold spiller 2v2, én neutral joker hjælper holdet med bolden.

Variation: Skift joker efter 2 minutter.

3. Tre stationer – samme rutine | U5–U10 | 6–15 spillere | 15 min

Stationer: dribling, aflevering, lille mål. Vis stationerne før start.

Variation: Spilleren vælger rækkefølge.

4. Stille start, aktiv slut | U8–U13 | 6–12 spillere | 12 min

Start i par uden konkurrence, fortsæt med 3v3 med samme makker på holdet.

Variation: Lad spillerne vælge en udfordring.

5. Find den frie spiller | U9–U15 | 6–12 spillere | 12 min

Spil 3v3 eller 4v4 på lille bane. Punkt for aflevering til fri medspiller.

Variation: Ingen krav om råb, gestik er også tilladt.

3. Øvelsesbank 6-10 | mod og involvering

6. Vend og vælg | U9–U15 | 4–10 spillere | 10 min

Modtag bolden, orientér dig, vend mod en af to små mål.

Variation: Tilføj en passiv forsvarer.

7. Tryg 1 mod 1 | U7–U12 | 2–10 spillere | 10 min

Makkerpar spiller korte 1v1-dueller med mange gentagelser.

Variation: Start med passiv forsvarer.

8. 3 mod 3 med korte skift | U8–U16 | 6–12 spillere | 15 min

Korte runder på 2–3 minutter med aftalte pauser.

Variation: Skift hold med spillerens viden.

9. Rolle-kort | U10–U19 | 6–16 spillere | 10 min

Alle trækker en tydelig rolle: støtte, bredde, pres, vende spil.

Variation: Byt rolle efter hver runde.

10. Mini-succeser | U5–U10 | 4–12 spillere | 8 min

Hvert barn vælger et lille eget mål: 2 afleveringer, én vending eller ét løb.

Variation: Barnet bestemmer selv, om målet deles.

4. Øvelsesbank 11-15 | kommunikation

11. Signal uden ord | U9–senior | 6–14 spillere | 12 min

Holdet viser med hånd eller bevægelse, hvor de vil have bolden.

Variation: Kombinér senere med korte kald.

12. Par-refleksion | U11–senior | 4–20 spillere | 6 min

I par: hvad lykkedes, hvad vil du prøve næste gang? Mulighed for at sige pas.

Variation: Svar på kort i stedet for højt.

13. 3v2 med støtte | U10–senior | 5–12 spillere | 12 min

Tre angribere angriber to forsvarere. Skift roller tit.

Variation: Indfør valgfri joker.

14. Frizone-modtagelse | U7–U11 | 6–12 spillere | 10 min

Modtag i en markeret sikker zone, fortsæt med dribling eller pasning.

Variation: Gør zonen gradvist mindre.

15. Medspillerens superkraft | U8–U14 | 6–16 spillere | 8 min

Alle nævner eller skriver én handling, en makker gjorde, som hjalp holdet.

Variation: Træneren kan læse anonymt op.

5. Øvelsesbank 16-20 | selvstændighed

16. Roterende trio | U9–U16 | 6–18 spillere | 12 min

Spil tre og tre med pasningsmønster og frit valg i slutningen.

Variation: Byt én makker ad gangen efter aftale.

17. Modtag og scan | U11–senior | 4–12 spillere | 12 min

Spillere orienterer sig over skulderen før modtagelse i lille firkant.

Variation: Læg let pres på.

18. Giv mig bolden | U8–U13 | 4–12 spillere | 10 min

Makker kan anmode om bold med blik, hånd eller ord.

Variation: Barnet vælger kommunikationsform.

19. 4v4 med selvvalgt udfordring | U12–senior | 8–16 spillere | 15 min

Alle vælger et fokus: tage initiativ, tilbyde støtte eller skabe plads.

Variation: Reflektér privat efter spillet.

20. Rolig kampforberedelse | U5–U19 | 4–20 spillere | 7 min

Vis kampplan, ankomst, pauser og roller med ord og tegning.

Variation: Lad børn stille spørgsmål alene eller to og to.

6. To færdige træningspas

U5-U10: 45 minutter - tryg start

Tid	Aktivitet	Trænerens fokus
0-5	Personlig velkomst og visuel dagsplan	Forudsigelighed
5-13	Tryg makkerstart	Lad børn vælge deltagelsesform
13-25	Tre stationer - samme rutine	Korte instruktioner
25-40	2v2 med joker	Mange involveringer
40-45	Rolig afslutning	Spørg frivilligt og privat

U11-U19: 60 minutter - handlinger frem for lydstyrke

Tid	Aktivitet	Trænerens fokus
0-8	Opstart i par, fælles plan	Tryghed
8-20	Modtag og scan	Se spilforståelse
20-35	3v2 med støtte	Mange beslutninger
35-53	4v4 selvvalgt udfordring	Medbestemmelse
53-60	Par-refleksion	Mulighed for at sige pas

Tilpas længde, fysisk belastning og pauser til børnene. Brug ikke alle øvelser alene fordi de står i planen.

7. Fireugers udviklingsforløb

Uge	Mål	Praksis	Refleksionsspørgsmål
1	Tryghed	Fast velkomst, trygge par, kort visuel demonstration	Ved barnet, hvad der skal ske?
2	Deltagelse	2v2 og 3v3; observer boldinvolveringer	Får alle reelle tilbud om deltagelse?
3	Medbestemmelse	To valgmuligheder; privat eller skriftlig feedback	Fik barnet indflydelse uden at blive presset?
4	Fællesskab	Varslede makkerskift, fælles evaluering	Er relationer og trivsel forbedret?

Ugens aftale

Det vil vi tilbyde spillerne: _____

Det vil vi observere: _____

Det vil vi ændre næste uge: _____

8. 12 virkelighedsnære trænerdilemmaer

1. Spilleren siger intet i samlingen

Mulig handling: Giv tid til at tænke; tilbyd makkersnak, en-til-en eller skriftligt input. Undgå at kræve et svar foran alle.

2. En stille spiller bliver sjældent afleveret til

Mulig handling: Observer afleveringernes fordeling og bevægelser; lav småspil hvor alle naturligt kan deltage uden tvungne boldkrav.

3. En forælder siger: “Du skal råbe mere!”

Mulig handling: Forklar at tydelig kommunikation kan ske med ord, bevægelse og signaler. Aftal små, frivillige trin.

4. Spilleren er stille og virker glad

Mulig handling: Lad være med at gøre stilhed til et problem. Spørg privat, om barnet trives.

5. Spilleren trækker sig pludseligt

Mulig handling: Tal fortroligt og undersøg ændringen; inddrag relevante voksne efter behov. Antag ikke, at det bare er generthed.

6. Træneren vil udnævne barnet til kaptajn

Mulig handling: Spørg først barnet. Tilbyd andre former for ansvar uden offentligt pres.

9. 12 trænerdilemmaer - fortsat

7. Makkerpar vil aldrig skilles

Mulig handling: Bevar en tryg base, men tilbyd gradvise, velvarslede skift og respekt for barnets reaktion.

8. Barnet ønsker aldrig at svare højt

Mulig handling: Tilbyd valg: vise, skrive, tale i par eller springe over; undersøg om det påvirker trivsel og deltagelse.

9. Et barn bliver kaldt “den generte”

Mulig handling: Stop etiketteringen venligt. Beskriv konkret adfærd og styrker uden at fastlåse identitet.

10. Barnet fravælges til kampe

Mulig handling: Undersøg fair deltagelse og klubbens praksis; kommunikér respektfuldt og justér miljøet.

11. Barnet bliver mobbet i omklædningen

Mulig handling: Stop adfærden, dokumentér relevant og følg klubbens børnebeskyttelsesprocedure. Sikkerhed kommer før sportslige hensyn.

12. Barnet taler meget derhjemme, men lidt på banen

Mulig handling: Vær nysgerrig på forskellen i omgivelser; arbejd med små trygge relationer uden at diagnosticere.

10. Trænerquiz - refleksion og facit

1. En spiller siger lidt, men deltager aktivt. Hvad er bedst?

Forslag til svar: Undersøge trivsel og anerkende deltagelse uden at presse

Hvorfor: Stilhed siger i sig selv intet sikkert om engagement.

2. Hvad kan være et tegn på deltagelse uden bold?

Forslag til svar: Støtteløb og positionering

Hvorfor: Off-ball-handlinger kan være værdifulde bidrag.

3. Hvad siger DBU om børn i fodboldmiljøet?

Forslag til svar: Børn skal ses, spørges og lyttes til

Hvorfor: DBU fremhæver børns medbestemmelse og at blive set og hørt.

4. Hvilken tilgang er mest hensynsfuld ved en ny øvelse?

Forslag til svar: Kort demonstration og tydelig forventning

Hvorfor: En overskuelig ramme kan mindske usikkerhed.

5. Hvilken kommunikation kan være nyttig i fodbold?

Forslag til svar: Ord, blik, bevægelse og gestik

Hvorfor: Kommunikation på banen kan være både verbal og nonverbal.

6. En spiller ændrer adfærd og trækker sig. Hvad er første skridt?

Forslag til svar: Lytte og undersøge situationen fortroligt

Hvorfor: En ændring i adfærd er anledning til omsorgsfuld nysgerrighed.

7. Hvad er et relevant mål i et småspil?

Forslag til svar: At alle får mulighed for at deltage

Hvorfor: Deltagelse og læring bør ikke afhænge af lydstyrke.

8. Hvad bør man undgå, når man taler om børn?

Forslag til svar: Uforanderlige etiketter som “den generte”

Hvorfor: Fastlåste betegnelser kan begrænse forventninger.

9. Hvad kan være god feedback?

Forslag til svar: Specifik anerkendelse af en handling

Hvorfor: Konkret feedback retter sig mod handlinger fremfor identitet.

10. Hvilket forslag giver barnet medbestemmelse?

Forslag til svar: Lade barnet vælge mellem to passende deltagelsesformer

Hvorfor: Reelle, overskuelige valg kan styrke ejerskab.

11. Printbart observationsark

Formål: Beskriv situationer og tilbud - ikke barnets personlighed. Brug ikke arkene til at udpege børn offentligt.

Dato / aktivitet	Det så vi konkret	Hvilket tilbud gav vi?	Næste skridt
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Spørgsmål til trænerteamet

- Hvem fik mulighed for at få bolden og bidrage?
- Tog vi højde for både verbal og nonverbal kommunikation?
- Hvornår blev en spiller overset - og hvad gjorde vi?
- Hvad fortalte barnet selv, frivilligt og fortroligt?

12. Forældre- og børnesamtaler

Fire skånsomme spørgsmål til barnet

- Hvad er det bedste ved træning lige nu?
- Er der noget, du gerne vil have, vi voksne gør anderledes?
- Hvem har du det godt med på holdet?
- Hvordan vil du helst fortælle os, hvad du mener?

Fem gode råd til forældre

- Spørg ind til glæde og tilhørsforhold - ikke kun mål og spilletid.
- Undgå at sige ”du skal bare råbe mere”.
- Tag barnet alvorligt, hvis det fortæller om at stå udenfor.
- Lav en respektfuld aftale om kontakt med træneren.
- Lad barnet være stille uden at gøre stilheden til et problem.

Når bekymring kræver handling

Ved mobning, diskrimination eller alvorlig mistrivsel: grib ind, lyt fortroligt og følg klubbens børnebeskyttelsesprocedurer. Ved vedvarende ændringer kan relevante voksne eller fagpersoner inddrages efter behov. Træneren skal ikke stille diagnoser.

13. 14-dages trænerchallenge

☐ Dag 1: Hils personligt på alle

☐ Dag 2: Vis dagens program

☐ Dag 3: Brug makkersnak

☐ Dag 4: Indfør småspil 2v2

☐ Dag 5: Registrer støtteløb

☐ Dag 6: Ros en konkret handling

☐ Dag 7: Spørg individuelt til trivsel

☐ Dag 8: Tilbyd valgfri kommunikation

☐ Dag 9: Skift grupper varslet

☐ Dag 10: Giv to meningsfulde valg

☐ Dag 11: Observer, hvem der får bolden

☐ Dag 12: Tal med en ny spiller

☐ Dag 13: Indsaml anonymt input

☐ Dag 14: Evaluér med trænerteamet

Efter 14 dage

Hvad er lykkedes? _____

Hvilke børn har vi stadig ikke hørt fra på deres foretrukne måde? _____

Hvad skal være en fast vane fremover? _____

14. Kilder, QR-koder og mere FINTER

Scan QR-koderne eller tryk på de grønne links. Kilder og FINTER-øvelsesforslag er forskellige typer materiale.

FINTER: De stille børn i fodbold

FINTER: De stille børn i fodbold

DBU: Børnesyn

DBU: Børnesyn

FINTER: Forældre og mentalitet

FINTER: Forældre og mentalitet

Flere relevante FINTER-artikler (vælg fra hjemmesiden): kommunikation, mentalitet og læring, hvorfor børn stopper, samt øvelser til småspil.

Kildegrundlag: FINTERs eksisterende 9-siders trænerpakke er videreudviklet med gennemførlige træningspas, arbejdsark og refleksionsværktøjer. FINTERs praksisforslag er ikke kliniske test eller dokumenteret behandling.

FINTER • EKSTRA PRAKSISPAKKE 2026/27

De stille børn i fodbold – videreudviklet trænerpakke

Dette tillæg udvider den oprindelige 15-siders FINTER-pakke. Fokus: mere brugbare banetegninger i tekst, differentiering, inklusion, observationsmetoder og færdige printark. Ingen øvelser skal bruges som test for, om et barn er “normalt”.

A. Før træningen: 5-minutters inkluderende tjek

• Ved alle, hvordan de bliver budt velkommen, og hvad første aktivitet er?

• Er der en måde at bidrage uden at tale foran hele gruppen?

• Har alle børn realistisk chance for boldkontakt og at blive valgt som makker?

• Er der en aftalt voksen, som barnet trygt kan gå til?

• Er der tilpasningsmuligheder, hvis træningen føles overvældende?

B. Trænerens fokus: observer situationer, ikke personligheder

Se efter	Muligt greb
Får barnet bolden, når det er frit?	Skab 2v2/3v3 og hjælp holdet til at se alle muligheder.
Deltager barnet aktivt uden at tale?	Anerkend løb, orientering, placering og aflevering.
Viger barnet tilbage i en bestemt gruppe?	Undersøg tryghed og relationer privat.
Er der en markant ændring over tid?	Spørg åbent og inddrag relevante voksne efter klubbens retningslinjer.

Brug én eller to justeringer ad gangen. Målet er bedre deltagelsesmuligheder for alle – ikke at gøre stille børn mere højlydte.

C. Seks øvelser med præcis organisering

1. Tryg makker og port

U5–U9 · 8–12 min · 4–16 spillere

Banen: 15 × 15 m, 4 kegleporte. To og to med bold. Aflever gennem valgfri port, løb til ny vinkel.

Trænerkald: “Vis, hvor du vil have bolden – med ord, blik eller hånd.”

Lettere: større porte og stationære modtagere. Sværere: 1 passiv forsvarer.

2. Find den oversete plads

U8–U13 · 12 min · 6–12 spillere

Banen: 22 × 16 m, 3v3 plus valgfri joker. Point for mål; ekstra fokus på at se frie medspillere – ikke tvungne afleveringer.

Trænerkald: “Hvem er spilbar, selv om de ikke kalder?”

Lettere: joker skaber overtal. Sværere: begræns plads, ikke antallet af berøringer.

3. Stilhed er også kommunikation

U9–U15 · 10 min · 6–14 spillere

Banen: firkant 18 × 18 m. Spil possession med signaler, løb og kropsretning. Tal må gerne bruges.

Trænerkald: “Vis en medspiller et sikkert valg.”

Lettere: stop og vis bevægelsen. Sværere: to samtidige spilretninger.

D. Seks øvelser – fortsættelse

4. Korte roller

U10–U19 · 12 min · 8–16 spillere

4v4 med 3-minutters runder. Spillerne vælger en frivillig opgave: tilbyde støtte, sikre bagrum, skabe bredde eller spille fremad.

Trænerkald: “Vis din opgave i spillet, ikke i en præsentation.”

Lettere: to roller. Sværere: spilleren justerer selv rollen mellem runder.

5. Trygt første initiativ

U7–U12 · 10 min · 4–12 spillere

1v1 i korridorer, 12 × 6 m, med to små afslutningsmål. Start med kendt makker. Mange korte forsøg.

Trænerkald: “Et modigt forsøg tæller som læring.”

Lettere: passiv forsvarer. Sværere: aktiv forsvarer og to retninger.

6. Fortrolig spillerrefleksion

U11–senior · 6 min · alle

Efter småspil vælger spilleren selv: sige én ting til en makker, skrive på et kort, vise en situation eller sige pas.

Trænerkald: “Du bestemmer, hvordan du vil dele.”

Lettere: spørg til én konkret handling. Sværere: spilleren formulerer en egen udfordring.

E. Tre færdige træningspas – print og brug

30 minutter: U5–U8

Tid	Aktivitet	Fokus
0–4	Velkomst og visuel plan	Genkendelighed
4–12	Tryg makker og port	Kontakt i par
12–25	2v2 med joker	Alle kan involveres
25–30	Rolig afslutning	Valgfri respons

45 minutter: U9–U13

Tid	Aktivitet	Fokus
0–5	Velkomst i små grupper	Relationer
5–17	Find den oversete plads	Valg og boldkontakt
17–29	Trygt første initiativ	Mod på egne præmisser
29–40	3v3/4v4	Kampoverførsel
40–45	Refleksion i ønsket form	Medbestemmelse

60 minutter: U14–U19

Tid	Aktivitet	Fokus
0–8	Start og individuelle fokuspunkter	Ejerskab
8–20	Stilhed er også kommunikation	Nonverbale signaler
20–38	Korte roller i 4v4	Tydelige bidrag
38–54	Kampspil 5v5/6v6	Spilintelligens
54–60	Fortrolig refleksion	Tryg evaluering

Tilpas pauser, banestørrelser, spillerantal og belastning efter gruppen. Dette er FINTERs praksisforslag, ikke officielle DBU-træningsprogrammer.

F. Printark: deltagelse og fællesskab

Brug kun anonyme eller aggregerede observationer på fælles ark. Fortrolige bekymringer håndteres separat efter klubbens procedurer.

Træningsdato	Antal spillere	Øvelser
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Observation af holdmiljøet	Ja / delvist / nej	Vores næste handling
Alle kunne deltage på mindst én måde	_____	_____
Vi brugte små grupper eller makkerarbejde	_____	_____
Alle havde reelle boldmuligheder	_____	_____
Vi tilbød feedback uden plenumspres	_____	_____
Vi reagerede på udelukkelse	_____	_____

Tre spørgsmål til trænerteamet

• Hvilken aktivitet gav flest forskellige børn mulighed for at bidrage?

_____

• Var der noget ved vores organisering, der gjorde det svært at deltage?

_____

• Hvad vil vi ændre til næste træning?

_____

G. Samtale- og handlekort til klubben

Ved en almindelig, tryg samtale

• Start neutralt: “Hvordan oplever du træningen for tiden?”

• Spørg konkret: “Er der noget, vi voksne kan gøre lettere?”

• Giv valget: “Du må gerne svare senere, skrive eller vise det.”

• Afslut med aftale: “Vil du have, vi prøver en ændring næste gang?”

Ved udelukkelse, mobning eller markant mistrivsel

Stop krænkende adfærd. Sikr barnets tryghed. Lyt uden at love absolut hemmeligholdelse. Notér kun nødvendige faktuelle oplysninger i relevante, beskyttede systemer. Kontakt klubbens børneansvarlige og følg gældende procedure. Ved akut fare skal relevante myndigheder kontaktes. Trænere skal ikke diagnosticere.

Forældresamarbejde: formuleringer der hjælper

Undgå	Prøv i stedet
“Du skal bare råbe mere.”	“Hvordan hjælper vi dig med at vise, at du er spilbar?”
“Hun er altid så genert.”	“Hun deltager bedst i mindre grupper lige nu.”
“Hvorfor siger du aldrig noget?”	“Vil du hellere vise mig det, skrive eller sige det senere?”
“Du er nødt til at tage dig sammen.”	“Hvad er svært ved denne situation, og hvad kan vi justere?”

Aftale til næste træning

Barnets ønskede støtte (drøftes fortroligt): _____

Trænerens konkrete justering: _____

Dato for opfølgning: _____

H. QR-koder, kilder og sammenhæng

Brug QR-koderne på forældremøder, i klubhuset eller som supplement til printarkene. Linkene henviser til hjemmesider – ikke til videnskabelig dokumentation for hver FINTER-øvelse.

FINTER – De stille børn	DBU – Børnesyn	FINTER – Forældre og mentalitet

Andre beslægtede FINTER-artikler

Kommunikation: hvem siger hvad – og hvornår?

Fri leg og inkluderende boldmiljøer

Forældrestøtte og mentalitet

Kilde- og metodebemærkning

Del 1 i denne samlede udgave gengiver den tidligere 15-siders FINTER-trænerpakke. Dette tillæg (del 2) er FINTERs videreudviklede forslag til praksis, øvelser og printark. Der er ikke tale om en klinisk screening, en valideret psykologisk test eller et officielt DBU-øvelsesprogram.

Vigtigste pointe

Et stille barn behøver ikke mere lyd. Barnet behøver samme ret til at blive set, hørt og deltage på sin egen måde.