

GRATIS • PRINTVENLIG • ØVELSER • KAMPLEDERKURSUS

Den gode børnedommer

Praktisk guide og kursusmappe til kampledere i børnefodbold

Indhold: 5 kursusmoduler • 20 gode råd • 20 øvedilemmaer • kursusfacit • 8 klubøvelser • tjeklister • mentorplan • refleksion • QR-links til DBU og FINTER.

Målgruppe

Unge kampledere, frivillige, forældre, børnetrænere og klubber, som vil skabe trygge kampe for børn i 3:3, 5:5 og 8:8.

Vigtigt at vide

I DBU's børnefodbold (U12 og yngre) hedder rollen som udgangspunkt **kampleder**. DBU anbefaler som minimum 13 år. Materialet er FINTERs uofficielle øveguide; det erstatter ikke DBU's officielle kamplederuddannelse eller den konkrete turnerings regelsæt.

Navn: _____

Klub / hold: _____

Dato: _____

FINTER.dk | Opdateret oktober 2026

01 • Hvad er en god kampleder?

Du er først og fremmest børnenes hjælper. Dit mål er en kamp med tryghed, bevægelse, læring og glæde.

Huskereglen: Vær ROLIG, TYDELIG, HJÆLPESOM OG FAIR. Stop for det vigtige. Forklar det nødvendige. Lad børnene spille mest muligt.

De 20 råd - brug dem som personlig tjekliste

- ☐ **01.** Kom i god tid.
- ☐ **02.** Hils på begge trænere.
- ☐ **03.** Kend spilleformen.
- ☐ **04.** Tjek turneringsniveau og +3-regler.
- ☐ **05.** Start med en fairplay-hilsen.
- ☐ **06.** Smil og vis engagement.
- ☐ **07.** Tale kort og venligt til børnene.
- ☐ **08.** Brug klare fløjtesignaler.
- ☐ **09.** Vis tydelig spilretning.
- ☐ **10.** Stå, så du ser spillet.
- ☐ **11.** Ros god sportsånd.
- ☐ **12.** Vær fair over for begge hold.
- ☐ **13.** Forklar kendelser enkelt.
- ☐ **14.** Undgå unødige pauser.
- ☐ **15.** Stop ved skader efter behov.
- ☐ **16.** Udskam ikke børn.
- ☐ **17.** Inddrag trænerne ved grov adfærd.
- ☐ **18.** Få voksenhjælp ved konflikter.
- ☐ **19.** Afslut med en fairplay-hilsen.
- ☐ **20.** Evaluer én ting efter kampen.

02 • Fem små kursusmoduler

Brug ét modul ad gangen, eller gennemgå alle fem med din mentor. Markér dem her og tag FINTERs interaktive slutprøve på hjemmesiden.

1. Før kampen - tryghed

Find en ansvarlig voksen. Afklar spilleform, spilletid, niveau og regler. Se banen efter. Hils på begge hold.

Øv denne sætning: »Hej! Jeg er kampleder. Jeg hjælper jer, hvis I bliver i tvivl.«

☐ Jeg har læst og øvet dette modul.

2. Under kampen - tydelighed

Bevæg dig fornuftigt, brug korte signaler, og hjælp børnene med genstarter. Undgå at afbryde unødigt.

Øv denne sætning: »Grøn bold – vi starter her. Klar?«

☐ Jeg har læst og øvet dette modul.

3. Regler - kend spilleformen

3:3, 5:5 og 8:8 har særregler. Ingen offside. Ingen gule/røde kort i børnefodbold. Afklar +3-ordningen.

Øv denne sætning: »Jeg tjekker lige kvikguiden, så vi gør det rigtigt.«

☐ Jeg har læst og øvet dette modul.

4. Konflikter - ro og hjælp

Tal ordentligt til børn, trænere og tilskuere. Få hjælp hos mentor eller ansvarlig voksen, hvis situationen bliver ubehagelig.

Øv denne sætning: »Vi skal have en god tone. Vil du hjælpe med det?«

☐ Jeg har læst og øvet dette modul.

5. Fairplay - afslutning og læring

Inviter til fairplay-hilsen før og efter. Sig tak. Spørg din mentor om to styrker og ét udviklingspunkt.

Øv denne sætning: »Tak for kampen! Hvad gjorde jeg godt i dag?«

☐ Jeg har læst og øvet dette modul.

03 • Vigtige regler i 3:3, 5:5 og 8:8

Husk: Den aktuelle DBU-kvikguide og turneringens egne bestemmelser er facit, ikke et øveark.

Spilleform	Det skal du kende
3:3	Ingen offside. Ingen almindelige hjørnespark. Hold regler og forklaringer helt enkle.
5:5	Ingen offside. Målmand. Særlige genstarter: indkast, indspark og inddribling kan være mulige.
8:8	Ingen offside i de centrale børnespilleregler. Almindeligt indkast. Mere plads og flere spillere.

Tre regler, du skal kende

Gule/røde kort: Afskaffet i børnefodbold. Trænere inddrages efter de særlige regler, hvis adfærd kræver det.

Tre-målsreglen: Når et hold er foran med tre mål, kan bestemmelserne variere. I laveste niveau (i rækker med flere niveauer) gælder ordningen med færre spillere på det førende hold i stedet for ekstra spiller til det bagudliggende hold. Afklar før kampstart.

§18 - spillets ånd: Stop åbenlyst usportslig adfærd, der skader børnenes oplevelse, efter DBU's retningslinjer. Det er ikke en ekstra straf for en almindelig børnefejl.

Før kampen: Scan DBU-QR-koden på sidste side eller find kvikguiden på www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/spilleformer/kamplederen/

04 • Før / under / efter kampen

FØR KAMPEN

- ☐ Kom i god tid og kontakt trænerne
- ☐ Afklar 3:3 / 5:5 / 8:8
- ☐ Tjek varighed, niveau og +3-regel
- ☐ Hav telefon med regler og kontaktperson
- ☐ Tjek sikkerhed på banen
- ☐ Fairplay-hilsen

UNDER KAMPEN

- ☐ Hold rolig og positiv tone
- ☐ Vis tydeligt retning og genstarter
- ☐ Forklar korte regler i børnehøjde
- ☐ Stop, hvis nogen kommer til skade
- ☐ Vær opmærksom på hård adfærd
- ☐ Bed voksne om hjælp ved konflikt

EFTER KAMPEN

- ☐ Tak-for-kampen-hilsen
- ☐ Sig tak til trænerne
- ☐ Tal kort med mentor
- ☐ Notér 2 styrker og 1 udviklingspunkt

Den gode sætning til de voksne

»Jeg vil gerne skabe en tryk kamp for børnene. Vil I hjælpe med en god og rolig tone på sidelinjen?«

05 • 20 kampdilemmaer - elevark

Læs situationen. Skriv dit valg og hvorfor. Facit og forklaringer finder du senere i printpakken – eller tag den interaktive version på FINTER.

1. Et barn græder efter et sammenstød.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

2. En forælder råber nedladende gentagne gange.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

3. En voksen råber offside i 5:5.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

4. Du kender ikke særlige regler før kickoff.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

5. To børn ved ikke, hvordan de skal genstarte.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

6. Et hold fører med tre mål.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

7. Du opdager din egen fejl i en kendelse.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

8. En spiller laver gentagne grove forseelser.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

9. En træner vil bruge sine egne regler.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

10. En tilskuer filmer et barn, der er ked af det.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

05 • Kampdilemmaer - fortsat

11. En spiller hjælper modstanderen op.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

12. To spillere er uenige om sidelinjen.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

13. Et barn er svimmel efter et sammenstød.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

14. Et hold forsøger bevidst at trække tiden.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

15. En spiller spørger, hvorfor du dømte frispark.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

16. Du er ung og utryg ved en aggressiv voksen.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

17. Du overvejer offside i 3:3.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

18. Kampen slutter - hvad er din opgave?

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

19. En træner vil give gult kort i U10.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

20. Du kan ikke huske en regel i 8:8.

Mit valg: _____

Begrundelse: _____

06 • Forslag til svar på de 20 dilemmaer

Der findes nuancer i virkelige kampe. Brug svarene til refleksion og hold altid de officielle regler for øje.

1. Et barn græder efter et sammenstød.

Stop ved behov, hjælp barnet og få ansvarlig voksen på banen.

2. En forælder råber nedladende gentagne gange.

Hold roen, inddrag træner/klubansvarlig; stop kampen hvis utryk.

3. En voksen råber offside i 5:5.

Ingen offside i 5:5 – fortsæt normalt og forklar kort.

4. Du kender ikke særlige regler før kickoff.

Spørg trænere og kontrollér turneringsbestemmelser.

5. To børn ved ikke, hvordan de skal genstarte.

Vis kort og venligt genstarten.

6. Et hold fører med tre mål.

Afklar niveau og den konkrete +3-regel.

7. Du opdager din egen fejl i en kendelse.

Ret en fejl, hvis reglerne tillader det, og vær rolig.

8. En spiller laver gentagne grove forseelser.

Stop de konkrete forseelser, inddrag træner og følg børnespillereglerne.

9. En træner vil bruge sine egne regler.

Forklar venligt og tydeligt. Søg hjælp ved eskalering.

10. En tilskuer filmer et barn, der er ked af det.

Fokuser på barnets tryghed, og lad klubansvarlige håndtere optagelser.

11. En spiller hjælper modstanderen op.

Anerkend fairplay positivt.

12. To spillere er uenige om sidelinjen.

Peg tydeligt og hjælp kampen videre.

13. Et barn er svimmel efter et sammenstød.

Stop og hent ansvarlig voksen til vurdering.

14. Et hold forsøger bevidst at trække tiden.

Overvej §18 efter DBU's regler, og tal med træneren.

15. En spiller spørger, hvorfor du dømte frispark.

Giv en kort og venlig forklaring.

16. Du er ung og utryk ved en aggressiv voksen.

Bed om voksenstøtte. Ingen ung skal stå alene i en truende situation.

17. Du overvejer offside i 3:3.

Der er ikke offside i 3:3.

18. Kampen slutter - hvad er din opgave?

Sørg for fairplay-hilsen, tak og egen refleksion.

19. En træner vil give gult kort i U10.

Der bruges ikke gule/røde kort i U10.

20. Du kan ikke huske en regel i 8:8.

Brug DBU's kvikguide eller afklar med ansvarlig voksen.

07 • Træningsplan i klubben (45 minutter)

Træningen kan ledes af en mentor, erfaren kampleder eller børnetræner.

0-5 min · Velkomst: Hvorfor er en kampleder vigtig?

5-10 min · Se den officielle kvikguide for dagens spilleform.

10-20 min · Øv signaler, kommunikation og korte forklaringer.

20-35 min · Mini-kamp, genstarter og placering med mentor.

35-40 min · Dilemmaer: voksne, skade og §18.

40-45 min · Feedback: 2 styrker og 1 udviklingspunkt.

Otte øvelser, I kan variere med

1. Fløjtesprog
2. Signal-stafet
3. Genstarter efter kvikguide
4. Rolig dialog med uenig træner
5. Børnevenlig forklaring
6. §18-dilemma
7. Klog placering på banen
8. Mini-kamp med mentortips

Mentorprincip: Giv unge kampledere trygge kampe at begynde med. Udpeg altid en voksen, som tager konflikter, så den unge kan koncentrere sig om børnene.

08 • Personlig evaluering og mentorark

Udfyld dette ark efter en kamp. Der findes ingen perfekte kampledere.

Kamp / dato:

Spilleform og niveau:

Hvad lykkedes godt i dag?

Hvilken situation var mest udfordrende?

Hvilken regel vil jeg læse op på?

Hvad vil jeg prøve næste gang?

Hvad hjalp min mentor mig med?

Mentorens feedback:

Styrke 1: _____

Styrke 2: _____

Næste udviklingspunkt: _____

09 • Fire ugers udviklingsplan for unge kampledere

Uge 1 - Bliv tryk

Gennemgå de fem FINTER-moduler og DBU's regler. Stå ved siden af en erfaren kampleder. Øv tre signaler.

☐ Gennemført. Min vigtigste læring: _____

Uge 2 - Led korte dele af kampen

Tag de første 5-10 minutter ad gangen i en tryk kamp. Mentor tager al konflikt med voksne.

☐ Gennemført. Min vigtigste læring: _____

Uge 3 - Prøv hele kampen med mentor

Prøv en kamp med tydelige aftaler om støtte. Notér efterfølgende to styrker og et udviklingspunkt.

☐ Gennemført. Min vigtigste læring: _____

Uge 4 - Udvid din sikkerhed

Tag interaktiv prøve igen. Drøft tre vanskelige situationer. Planlæg næste kamp og eventuelt officielt DBU-kursus.

☐ Gennemført. Min vigtigste læring: _____

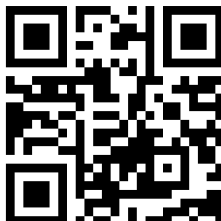
Klubansvarlig: Husk, at FINTERs kursusbevis er uofficielt. For formel oplæring bruges DBU's officielle kamplederuddannelse.

10 • Kilder, links og QR-koder

Sæt en QR-kode op i klubhuset, så reglerne altid er tæt på banen.



DBU: Kampleder og officielle kvikguides



FINTER Dommer Academy



FINTER: Regelguide til alle spilleformer

Faglige kilder

DBU: Kamplederens rolle, spilleregler i børnefodbold, særlige regler for 3:3 / 5:5 / 8:8 og §18 – spillets ånd. DBU Jylland: »Kampleder i børnefodbold: Her får du simple tips til opgaven«, august 2026.

Gratis FINTER-materiale til undervisning. Kopiér og udskriv til intern, ikke-kommerciel brug. Hvis lokale turneringsregler afviger, gælder arrangørens opdaterede bestemmelser.

Til sidst: Den gode kampleder hjælper børnene med at have lyst til at komme igen – det er vigtigere end at virke fejlfri.