

DEN PERFEKTE BØRNETRÆNER

FINTER MAX • U6-U12

Den printbare baneguide til glæde, tryghed, udvikling, træningsplanlægning, kampdag, coaching, forældre og Plan B.

Brug den sådan: Print hele guiden - eller print de sider, du bruger mest. Tag 60-sekunders-kortet, træningsskabelonen og kampdagstjeklisten med på banen.

GRUNDIDÉ

God børnefodbold handler ikke om at få børn til at ligne voksne spillere hurtigst muligt. Trænerens opgave er at skabe et trygt, sjovt og udviklende miljø, hvor børn får mange aktioner med bolden, passende udfordringer, medbestemmelse og lyst til at komme igen.

Guiden er inspireret af DBU's Børnesyn for U6-U12: 12 børnerettigheder og 10 børneløfter med barnets udvikling, glæde og positive oplevelser i centrum.

FINTER.DK • PRINT • BRUG • TILPAS • GEM

1. TRÆNERENS 10 HUSKEREGLER

1. Se barnet før spilleren. Kend navnene, se humøret og skab tryghed.
2. Mest mulig aktivitet. Undgå lange køer, lange taler og unødigt ventetid.
3. Bolden er central. Lad børnene dribble, spille, afslutte, vende og eksperimentere.
4. Leg og læring kan være det samme. Konkurrencer må gerne være sjove uden at resultatet bliver alt.
5. Tilpas udfordringen. Samme øvelse kan have lettere og sværere versioner.
6. Spørg før du fortæller. Fx: 'Hvad så du?', 'Hvor er pladsen?', 'Hvad kunne du prøve næste gang?'
7. Ros mod, forsøg, samarbejde og læring - ikke kun mål og sejre.
8. Lad børnene træffe beslutninger. Træneren behøver ikke styre hver aflevering fra sidelinjen.
9. Skab plads til alle. Nye, stille, dygtige, usikre og meget ivrige børn skal opleve, at de hører til.
10. Slut med lyst til mere. En god træning kan mærkes på, at børnene gerne vil komme igen.

DBU-KOMPASSET

DBU's Børnesyn gælder målgruppen U6-U12 og består af 12 rettigheder og 10 børneløfter. Brug det som kompas, når du er i tvivl: Er beslutningen god for barnet, fællesskabet, glæden og udviklingen?

Nogle centrale rettigheder er bl.a. retten til fodbold, udvikling på egne præmisser, et godt børneliv, fællesskab, selv at vælge og social sikkerhed.

2. 60 SEKUNDER FØR TRÆNING

- Er banen og udstyret klar, før børnene kommer?
- Kan børnene starte med bold med det samme?
- Har jeg højst 2-3 hovedpointer i dag?
- Kan øvelserne skaleres, hvis niveauet er forskelligt?
- Har jeg en Plan B ved færre/flere børn?
- Er der småspil med mange involveringer?
- Hvem skal jeg være ekstra opmærksom på i dag?
- Har jeg planlagt en kort, positiv afslutning?

MIN PLAN I DAG

Dato:	_____	Hold/alder:	_____
Antal:	_____	Trænere:	_____
Dagens tema:	_____	Tid:	_____ min
Mit vigtigste trænerfokus:	_____		

3. ALDERSKOMPAS U6-U12

Alder	Typisk trænerfokus	Gode formater
U6-U7	Tryghed, leg, boldglæde, motorik, dribble og skyde. Korte forklaringer.	Lege med bold, 1v1, 2v2, små baner
U8-U9	Mange boldaktioner, 1v1, pasning/modtagning, orientering og samarbejde.	1v1-3v3, stationer, småspil
U10-U11	Teknik under pres, valg, scanning, bevægelse, relationer og små taktiske problemer.	2v2-5v5, overtal, retningsspil
U12	Beslutninger i højere tempo, relationer, positionel forståelse uden at fjerne kreativitet.	3v3-5v5, transitionsspil, kampplignende spil

Vigtigt: Alder er kun en pejling. Tilpas efter det enkelte barn og gruppen. Børn udvikler sig forskelligt.

4. BYG ET GODT TRÆNINGSPAS

En enkel struktur gør træningen overskuelig, men den skal ikke være låst. Prioritér aktivitet, boldkontakt, småspil og gode beslutninger.

45 min	5 min fri bold/leg • 10 min teknik/leg • 10 min 1v1/2v2 • 15 min småspil • 5 min afslutning
60 min	5 min startleg • 15 min teknik/tema • 15 min små relationer • 20 min spil • 5 min fælles slut
75 min	10 min leg/teknik • 15 min tema • 15 min 1v1-3v3 • 25 min spil • 10 min afslutning/refleksion
90 min	10 min start • 20 min teknik • 20 min problemløsning/småspil • 30 min kampnært spil • 10 min afslutning

MIN TRÆNINGSSKABELON

Tid	Aktivitet	Formål / coachingpunkt
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

5. 12 ØVELSESKORT - KLAR TIL BANEN

1. Trafik med bold

Sådan: Alle har en bold. Bevæg jer i feltet. Skift retning, fod, tempo og finte på signal.

Fokus: Mange berøringer, orientering, kontrol.

2. Fang halen

Sådan: Alle dribler. En eller flere fangere forsøger at røre andre uden at miste egen bold.

Fokus: Dribling, blik op, leg.

3. 1v1 til to mål

Sådan: Angriber vælger mellem to små mål. Forsvarer forsøger at vinde bolden.

Fokus: Finter, retningsskift, mod.

4. 2v1 - find den frie

Sådan: To angribere mod én forsvarer mod mål/endezone.

Fokus: Se medspiller, timing, beslutning.

5. Fire porte

Sådan: Små porte rundt i feltet. Spillerne scorer ved at dribble eller spille gennem en fri port.

Fokus: Orientering og valg.

6. Vend væk fra pres

Sådan: Modtag bold med en modstander bagfra/ved siden. Find en vending og spil videre.

Fokus: Førsteberøring, kropsstilling.

7. Afslutningsjagt

Sådan: Kort dribling eller pasning før afslutning. Varier vinkel og fod.

Fokus: Afslutninger uden lange køer.

8. 3v3 fri fodbold

Sådan: Små baner, korte kampe, hurtige genstarter.

Fokus: Mange involveringer og beslutninger.

9. 3v3 + joker

Sådan: Joker spiller med holdet i boldbesiddelse.

Fokus: Overtal, spilbarhed, scanning.

10. Scor efter gennembrud

Sådan: Point når en spiller dribler eller spiller gennem en linje før mål.

Fokus: Mod, gennembrud, fremadrettede valg.

11. Skift retning

Sådan: To mål i hver ende eller flere mål. Holdet kan angribe forskellige mål.

Fokus: Blik op og udnytte plads.

12. Børnenes spil

Sådan: Lad børnene vælge én regel: måltype, joker, bane eller bonuspoint.

Fokus: Medbestemmelse, kreativitet.

6. COACHING - SIG MINDRE, SE MERE

Gode spørgsmål

- Hvad så du?
- Hvor er der plads?
- Hvad kunne du prøve næste gang?
- Hvordan kan du hjælpe din medspiller?
- Kan du finde en anden løsning?
- Hvad fungerede godt dér?

Brug korte stop. Hvis du stopper spillet, skal børnene hurtigt tilbage i aktivitet. Undgå at løse alle problemer for dem.

Ros det, du vil have mere af

Ros fx mod til at prøve, blik op før modtagelse, hjælp til en holdkammerat, hurtig reaktion efter boldtab, kreativitet og vedholdenhed. Resultatet er kun én lille del af oplevelsen.

7. NÅR ET BARN HAR DET SVÆRT

Barnet bliver vredt	Skab ro, anerkend følelsen, giv en enkel vej tilbage til aktiviteten og tal kort bagefter.
Barnet er stille	Inviter uden at presse. Giv en tydelig, overskuelig rolle og skab små succeser.
Barnet er meget dygtigt	Giv nye udfordringer og ansvar uden at gøre barnet til 'hjelpe træner' for resten.
Barnet kæmper teknisk	Gør opgaven lettere, øg tiden/pladsen og giv succesoplevelser uden at udstille barnet.
Barnet vil ikke deltage	Undersøg hvorfor. Tilbyd en mindre rolle eller kort pause. Se adfærden som information.
Konflikt mellem børn	Hør begge sider, hjælp dem med at beskrive problemet og finde en konkret aftale for at komme videre.

8. KAMPDAG - BØRNENES KAMP

- Skab ro og en enkel plan før kampen.
- Giv børnene mulighed for at spille og lære - ikke kun de spillere, der kan sikre resultatet.
- Brug få coachingpunkter fra sidelinjen.
- Lad børnene træffe beslutninger i spillet.
- Tal respektfuldt til dommer, modstander og egne spillere.
- Hold fokus på handlinger og læring frem for stillingen.
- Efter kampen: spørg først til oplevelsen, ikke resultatet.
- Find 1-2 ting holdet gjorde godt og ét næste læringspunkt.

Tre spørgsmål efter kampen

1. Hvad var sjovest?
2. Hvad lykkedes vi med?
3. Hvad vil vi prøve næste gang?

9. KEEPER I BØRNEFODBOLD

Undgå at låse børn tidligt fast i keeperrollen. Lad flere prøve rollen og arbejd legende med gribe, kaste, sparke, bevæge sig og være en del af spillet med fødderne. DBU anbefaler rotation frem for tidlig specialisering i børnefodbold.

- Lad flere børn prøve mål.
- Keeperen er også en markspiller med hænder i eget felt.
- Træn mod, bevægelse og boldglæde - ikke frygt for fejl.
- Brug korte keeperstationer frem for at isolere én spiller hele træningen.

10. FORÆLDRE - GØR DEM TIL MEDSPILLERE

- Fortæl hvad holdet lægger vægt på: glæde, udvikling, fællesskab og læring.
- Bed forældre heppe positivt uden at fjernstyre børnene.
- Lad træneren coache og dommeren dømme.
- Brug forældre som praktiske ressourcer: mål, bolde, frugt, kørsel, arrangementer.
- Tag svære samtaler væk fra børnene og ikke lige efter en følelsesladet kamp.

Bilturen hjem

Et stærkt spørgsmål til barnet er: 'Havde du det sjovt?' Lad barnet selv bestemme, hvor meget kampen skal analyseres.

11. PLAN B - NÅR VIRKELIGHEDEN RAMMER

Kun 6-8 børn møder	Spil 2v2/3v3, korte kampe, individuelle boldudfordringer. Nyd den høje involvering.
Der kommer 20+ børn	Lav stationer og flere små baner. Undgå én stor kø.
Kun én træner	Vælg enkle aktiviteter, som børnene hurtigt forstår. Brug samme organisation med små regelændringer.
Ingen mål	Brug keglemål, endezoner, porte eller scor ved at stoppe bolden på en linje.
Lille bane	1v1-3v3, teknik og små retningsspil.
Børnene mister fokus	Forkort forklaringen, gør banen mindre, start en konkurrence eller gå direkte til spil.
Stor niveauforskel	Tilpas plads, modstand, antal berøringer eller opgave individuelt - uden at stemple børn.
Øvelsen virker ikke	Stop kort: Hvad er problemet? Ændr én ting - plads, antal spillere, retning eller regel - og prøv igen.

12. TRIVSELSTJEK - 1 GANG OM MÅNEDEN

- Kommer børnene glade til træning?
- Er der børn, der ofte står udenfor fællesskabet?
- Får alle passende udfordringer?
- Er træningen præget af aktivitet frem for ventetid?
- Får børnene lov at komme med idéer og træffe valg?
- Er vores sprog anerkendende - også når noget mislykkes?
- Er kampmiljøet roligt og udviklingsorienteret?
- Er der noget, børnene selv ønsker mere eller mindre af?

13. SÆSONPLAN - ÉN SIDE

Måned/periode	Teknisk fokus	Spil/Football IQ	Trivsel/fællesskab	Noter
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

14. MIN EVALUERING EFTER TRÆNING

- Hvad gav mest energi og glæde?
- Hvor var der mest læring og flest boldaktioner?
- Hvem så jeg lykkes i dag?
- Hvem skal jeg hjælpe mere næste gang?
- Talte jeg for meget?
- Hvad skal jeg beholde, ændre eller fjerne næste gang?

Noter

15. DBU + FINTER - VIDERE LÆSNING

DBU's Børnesyn: <https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/strategi-for-dansk-boernefodbold/dbu-s-boernesyn/>

DBU's 12 børnerettigheder: <https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/strategi-for-dansk-boernefodbold/dbu-s-boernerettigheder/>

DBU's 10 børneløfter: <https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/strategi-for-dansk-boernefodbold/dbu-s-10-boernelofter/>

FINTER: <https://finter.dk/>

DEN KORTE VERSION

Se barnet. Skab tryghed. Hold dem aktive. Giv dem bolden. Spørg mere. Styr mindre. Tilpas udfordringen. Lad dem spille. Accepter fejl. Sørg for, at de har lyst til at komme igen.

Denne guide er et praktisk FINTER-værktøj og ikke en officiel DBU-publikation. DBU-referencerne er medtaget som fagligt grundlag og videre læsning.