

FINTER 2026 | Det er okay at tvivle

Gratis printpakke for spillere, forældre og trænere

Brug arkene til trygge samtaler, refleksion og træning. De er ikke diagnostiske redskaber.

1. Samtalekort: Hvad fylder lige nu?

- Hvornår føler jeg mig mest tryk på banen?

- Hvad gør fodbold sjovt for mig?

-
- Hvad bliver sværest ved kamp eller træning?

-
- Hvad ville jeg ønske, de voksne forstod?

-
- Er der noget, jeg vil ændre på?

-
- Hvem kan jeg tale med, hvis noget fylder?

Vigtigt: Det er altid tilladt at holde pause, skifte miljø eller stoppe.

2. Myter og hjælpsomme perspektiver

1. Tvivl er ikke det samme som svaghed.
2. Din værdi måles ikke i spilletid.
3. En fejl er ikke en dom over dit talent.
4. Nogle spilleres udvikling kommer senere.
5. Det er okay at bede om hjælp.
6. Et stop eller en pause kan være et gennemtænkt valg.

3. Tre små øvelser til holdet

Tryk feedback: Beskriv en konkret handling, og spørg spilleren, hvordan den blev oplevet.

3v3 med mod: Spil korte kampe og fremhæv nye forsøg frem for fejlfrihed.

Makkerstøtte: Øv sætninger, der hjælper efter en fejl. Deltagelse er frivillig.

4. Fire uger med fokus på trivsel

Uge	Tema	Øvelse
1	Lytning	Frivilligt tjek-ind + en tryk samtale
2	Mod	Spil med plads til fejl
3	Indflydelse	Vælg egne mål og tal om rolle
4	Opfølgning	Vurdér hvad der skal ændres

Noter til min næste samtale

Hvis mistrivsel fortsætter eller påvirker hverdagen, skal der søges hjælp fra en betroet voksen eller relevant fagperson. Få flere øvelser og den interaktive quiz på finter.dk/det-er-okay-at-tvivle/