FINTER | Fejl bliver til styrker

Hvornår skal du drible – og hvornår skal du aflevere? Trænerpakke 2026

Beslutning ≠ udførelse ≠ resultat. En god beslutning kan mislykkes; et risikabelt valg kan lykkes.

Scan for FINTER-artiklen, videoer og interaktiv quiz.

Trænerens tre spørgsmål

• Hvad så du?

• Hvad ville du skabe?

• Hvad vil du prøve næste gang?

12 kamprelevante øvelser

1. Porten er åben | U5–U8 | 8 min

Organisation: 1v1 i 12×10 m med to porte i hver ende. Angriberen scorer ved at drible gennem en port.

Fokus: Se hvilken port forsvareren efterlader åben. **Coaching:** Giv to point for modigt forsøg og ét for scoring; byt roller ofte.

2. Prøv igen på fem sekunder | U6–U10 | 8 min

Organisation: 1v1 med lille mål. Efter boldtab kan angriberen genvinde bolden inden fem sekunder og fortsætte.

Fokus: Reagér efter fejl i stedet for at stoppe op. **Coaching:** Ros genpresforsøg; ingen straf for mistede bolde.

3. Stop, se, vælg | U8–U12 | 10 min

Organisation: Spil 2v1 mod to små mål. Angriber starter med bold, støtte løber i ny vinkel.

Fokus: Dribl hvis forsvarer lukker afleveringen; aflever hvis forsvareren angriber bolden. **Coaching:** Byt forsvarer hvert minut.

4. Gennembrud eller støtte | U9–U13 | 12 min

Organisation: 3v2 i 20×15 m med scoring på to minimål. Efter første dribling skifter forsvarerne position.

Fokus: Vælg ny løsning, når billedet ændrer sig. **Coaching:** Coachen spørger efter aktionen: Hvad ændrede sig?

5. Fejl med værdi | U8–U14 | 10 min

Organisation: 1v1 mod mål, 6 sekunder pr. duel. Træner noterer valg, ikke kun scoringer.

Fokus: Skeln mellem god beslutning og udførelse. **Coaching:** Giv udviklingspoint for at angribe en åben side, uanset resultat.

6. Kantspillernes tre veje | U10–senior | 12 min

Organisation: 2v2 i kantkorridor med baglinje og cutbackzone. Angreb kan gå udenom, indenom eller via overlap.

Fokus: Læs modstanders fodstilling og medspillers løb. **Coaching:** Skift startposition, så begge fødder bruges.

7. Sikkerhedszone og risikozone | U11–senior | 12 min

Organisation: 4v4 på opdelt bane. I egen tredjedel giver spil over første pres bonus; i sidste tredjedel giver gennembrudsdribling bonus.

Fokus: Tilpas risikovillighed til baneposition – uden at forbyde kreativitet. **Coaching:** Tal om konsekvenser, ikke faste forbud.

8. Tempo slår tricks | U8–U15 | 8 min

Organisation: 1v1 fra 8 m afstand. Angriber må bruge en kropsfinte og skal skifte tempo efter passagen.

Fokus: Timing, balance og acceleration. **Coaching:** Varier forsvarerens udgangsstilling.

9. Retningsskift efter scanning | U10–senior | 10 min

Organisation: 3v3 + 2 jokere. Holdet kan score efter en spiller med bold har orienteret sig og valgt en ny retning.

Fokus: Scan før og under boldføring. **Coaching:** Undgå at gøre scanning til en mekanisk hoveddrejning.

10. To forsøg, to løsninger | U9–U14 | 10 min

Organisation: Samme 1v1 spilles to gange. Efter første forsøg siger spilleren, hvad der blev set, og prøver en anden løsning.

Fokus: Refleksion uden skam. **Coaching:** Ingen karaktergivning; spørg kort og konkret.

11. Fordel efter driblingen | U11–senior | 12 min

Organisation: 3v3 + målmænd eller små mål. Scoring tæller dobbelt, når dribling skaber fri medspiller og efterfølges af aflevering.

Fokus: Næste handling efter gennembrud. **Coaching:** Skift bonus til afslutning ved relevant niveau.

12. Kamp med frie valg | Alle (tilpas bane) | 15 min

Organisation: 4v4 eller 5v5 uden særregler. Træner observerer gode valg, modige forsøg og reaktioner på fejl.

Fokus: Overfør læring til fri kamp. **Coaching:** Stop kun ved få læringsøjeblikke; tal ellers bagefter.

10 trænerdilemmaer – forslag til svar

1. En U9-spiller taber bolden tre gange i 1v1. Skal spilleren stoppe?

Nej. Tilpas modstanden, giv en enkel ledetråd og plads til flere forsøg.

2. En U11-spiller forsøger en dribling foran eget mål. Skal driblinger forbydes?

Nej. Tal om pres, støtte, plads og mulige konsekvenser; arbejd med beslutningen.

3. Spilleren dribler forbi én, men overser en fri makker. Ros eller kritik?

Anerkend gennembruddet, og spørg hvad næste handling kunne have været.

4. En spiller afleverer altid straks for at undgå fejl. Hvad gør træneren?

Lav sikre 1v1-situationer, hvor det er ønskeligt at forsøge.

5. Forældre råber “Spil!” hver gang barnet får bolden. Hvad gør du?

Forklar læringsmålet og aftal ro på sidelinjen.

6. Driblingen lykkes ved et tilfælde. Var valget godt?

Vurder information og alternativer, ikke kun resultatet.

7. En spiller vælger rigtig, men udfører for langsomt. Hvad trænes?

Bevar valget som styrke og træn førsteberøring og acceleration.

8. Holdet er bagud i sidste minut. Skal alle bare drible?

Nej. Vælg den handling, der bedst skaber en chance i den konkrete situation.

9. En kreativ spiller bruger usædvanlige bevægelser. Skal teknikken ensrettes?

Kun hvis bevægelsen hæmmer funktion eller skaber unødig belastning. Bevar individuelle løsninger.

10. Spilleren mister bolden og giver op. Hvad siger træneren?

Spørg efter næste handling: Kan du genpresse, falde hjem eller hjælpe en medspiller?

Fire ugers mini-plan

• Uge 1: Turde forsøge – Porten er åben og fri 4v4.

• Uge 2: Læse forsvareren – Stop, se, vælg og temposkift.

• Uge 3: Drible eller aflevere – 2v1, 3v3 og gennembrud.

• Uge 4: Overføre til kamp – fri spilform og observation.

Quiz med facit

1. Hvad er vigtigst, når du vurderer en dribling?
Svar: Spillerens valg ud fra situationen. En god beslutning kan mislykkes på grund af udførelsen.

2. Du er 1v1 tæt på modstanderens felt og forsvareren er i ubalance. Hvad kan være en god løsning?
Svar: Udfordre med tempo. Der kan være et gennembrud, men se stadig på støtte og plads.

3. Hvad kan en spiller lære af boldtab?
Svar: At se signaler og vælge næste handling. Refleksion gør fejlen lærerig.

4. Du har trukket en forsvarer til dig, og din makker står fri. Hvad kan driblingen have skabt?
Svar: En afleveringsmulighed. Boldføring kan skabe plads til andre.

5. Hvad bør en træner især rose ved børn?
Svar: Mod, valg og læring. Læringsorienteret feedback støtter udvikling.

6. Hvad bør spilleren gøre efter en vellykket dribling?
Svar: Orientere sig mod næste handling. Gennembruddet er værdifuldt, hvis det fører til en fordel.

7. Hvordan er fejl og dårlige valg forbundet?
Svar: De er ikke nødvendigvis det samme. Resultat og beslutningskvalitet skal adskilles.

8. Hvad hjælper ofte en 1v1-dribling?
Svar: Tempoveksling. Et temposkift kan skabe afstand.

9. I egen tredjedel under hårdt pres med fri støtte, hvad bør du overveje?
Svar: Aflevering eller boldbeskyttelse. Vurdér risiko og støtte.

10. Hvad er et godt afsluttende spørgsmål efter et forsøg?
Svar: Hvad så du, og hvad vil du prøve næste gang?. Et åbent spørgsmål gør spilleren aktiv i læringen.

Printbart observationsark

Spiller/hold: _____ Dato: _____

Observation	Forsøg 1	Forsøg 2	Forsøg 3
Forsøgte 1v1			
Valgte god afleveringsmulighed			
Så plads og støtte			
Reagerede efter boldtab			
Hvad lærte spilleren?			

Noter til næste træning: _____

FINTER.dk · Egen trænerpakke, ikke et officielt DBU-dokument. QR-koden henviser til eksisterende artikel.