FODBOLD SET FRA BØRNEHØJDE

FINTER 2026 · Printbar trænerpakke for U5–U12

12 lege og øvelser · 4-ugers plan · dilemmaer · børnenes stemme · observationsark · QR-kode

Scan QR-koden for at læse artiklen og finde flere ressourcer på FINTER.dk.

Grundprincipper

• Lyt til børnene: Hvad var sjovt, hvad var svært, og hvad vil de prøve næste gang?

• Lav små spil med mange boldberøringer og korte ventetider.

• Giv plads til fejl, kreativitet, valg og forskellige udviklingsveje.

• Invitér alle ind i fællesskabet uden at presse børn til at svare eller deltage på samme måde.

12 kampnære lege og øvelser

1. Min bold, min verden

Alle har en bold i et afmærket felt. Børnene vælger selv vej, fart og vending. Træneren lægger små porte ind.

2. Dyrevenner

Dribl som en gepard, list som en kat og stop som en skildpadde. Barnet finder selv på næste figur.

3. Små modige dueller

Spil 1v1 på to små mål. Ny runde efter 45–60 sekunder; skift modstander.

4. Vennernes 2v2

Spil korte 2v2-kampe. Makkere skifter, og alle får roller både med og uden bold.

5. "Prøv igen!"

Spil 3v3. Når nogen mister bolden efter en finte, fortsætter spillet. Træneren anerkender modige forsøg i pausen.

6. Alle skal med

3v3 med ekstra bolde hos en voksen ved sidelinjen. Hurtig genstart giver flere aktioner.

7. Fire mål – mange valg

3v3 eller 4v4, to små mål i hver ende. Spillerne vælger selv, hvilket mål de angriber.

8. Den usynlige hjælper

3v3. Efter en runde fortæller børnene, hvem der hjalp med et løb, en besked eller opbakning.

9. Barnets regel

Spil 3v3. Efter hver runde må ét barn foreslå en enkel, sikker regelændring.

10. Byt plads!

Spil 4v4. Efter hver runde får alle lov at prøve en ny rolle på banen.

11. Gør det på din måde
2v2 eller 3v3 med frihed til selv at vælge finte, aflevering eller skud. Voksne giver ikke løsningen undervejs.

12. Smil-runden
Afslut med ét kort spørgsmål til hver, der har lyst: "Hvad var sjovt?" eller "Hvad vil du prøve igen?"

Fire uger med børnenes oplevelse i centrum

Uge 1: Boldglæde
Min bold, min verden · Dyrevenner · Smil-runden

Uge 2: Mod
Små modige dueller · Prøv igen! · Gør det på din måde

Uge 3: Samarbejde
Vennernes 2v2 · Den usynlige hjælper · Alle skal med

Uge 4: Medbestemmelse
Barnets regel · Fire mål – mange valg · Byt plads!

8 refleksionskort til træner og forældre

1. Et barn vil altid stå på mål. Hvordan sikrer vi både lyst og variation?
2. Et barn tør ikke drible, fordi det er bange for at fejle. Hvad gør vi?
3. En forælder råber mange instruktioner under kamp. Hvordan tager vi snakken?
4. To børn vælger altid hinanden. Hvordan skaber vi nye relationer?
5. En spiller scorer meget, mens andre næsten ikke rører bolden. Hvilke justeringer hjælper?
6. Et barn ønsker at holde pause midt i træningen. Hvordan reagerer vi?
7. Et barn får sjældent afleveringer fra holdkammeraterne. Hvordan ændrer vi spilrammen?
8. Et hold taber stort, men børnene har haft det sjovt. Hvordan taler vi om kampen?

Børnenes egen miniundersøgelse

- ■ Hvad var det sjoveste ved dagens træning?
- ■ Hvornår følte du dig som en del af holdet?
- ■ Er der noget, du har lyst til at prøve næste gang?
- ■ Var der noget, der var svært eller utrygt?

Observationsark til træneren

- ■ Alle fik mulighed for at deltage aktivt
- ■ Der var meget spil og få køer
- ■ Vi roste forsøg og mod – ikke kun mål
- ■ Børnene fik selv lov at træffe valg
- ■ Børnene blev spurgt om deres oplevelse

■ Trænerens sprog og kropssprog skabte tryghed

■ Vi tilpassede udfordringerne til forskellige behov

■ Der var plads til pauser

■ Vi så hjælpsomme handlinger mellem spillerne

■ Vi ved, hvad vi vil forbedre næste gang

Noter: _____

Næste træning vil vi prøve: _____

Læs videre på FINTER.dk

Hovedartikel: https://finter.dk/fodbold-alle-kan-genkende-set-fra-boernehoejde/

Kommunikation: https://finter.dk/kommunikation-i-fodbold/

Holdkultur: https://finter.dk/rollemodel-kultur-paa-holdet/