

BLIV SPILLEREN

162 printbare fodboldkort

126 spillerinspirationer + 36 kort til dine egne helte

Træk et kort, vælg en mission og prøv noget nyt med bolden. Kortene er til legende fodboldtræning for børn og unge fra U5 og opefter. De er inspireret af kendte spillere, men er ikke officielle, og de viser ikke spillernes egne træningsplaner.

01 PRINT

A4, faktisk størrelse (100 %) og farve eller sort-hvid.

02 KLIP

Klip langs de stiplede kortkanter. Laminér eventuelt.

03 VÆLG

Lad barnet vælge en spiller, en rolle eller et eget kort.

04 PRØV

Prøv 1-3 missioner. Giv alle plads til at lykkes på deres måde.

05 SPIL

Brug missionen i 1v1, 2v2, 3v3 eller en holdøvelse.



Mere inspiration på FINTER.dk

Scan koden for kortbygger, korttrækker, quiz, træningsstationer og videoer.

Sådan bruger I de 162 kort

4 stationer på 50 minutter

6 min boldleg. 9 min dribling og vendinger. 9 min 1v1. 9 min pasninger og afslutning. 9 min 2v2/3v3. 8 min fri kamp.

Kortet bestemmer missionen

Alle vælger én mission. Det er helt i orden at bytte kort. Kortets navn bestemmer aldrig, hvor god spilleren skal være.

U5-U7

Hold det enkelt: én lille opgave, legende sprog, god tid og tæt på bolden.

U8-U10

Brug to missioner og tilføj en venlig modstander. Fokus på forsøg og samspil.

U11-U13

Skab realistiske valg med scanning, pres og plads. Lad barnet forklare sit valg.

U14+

Brug kortene i kampnære småspil. Veksle mellem individuelle og fælles mål.

Sikkerhed og trivsel

Intet barn skal sammenlignes med en superstjerne. Hovedspilskort bruger bevidst sikre alternativer med fod og bryst frem for heading. Vær opmærksom på lokale aldersregler.

Tre stjerner uden præstationspres

1: Jeg turde prøve. 2: Jeg prøvede igen. 3: Jeg hjalp en holdkammerat.

U5-U7
Lionel Messi

DRIBLING

Superkraft: Tætte berøringer

- ☐ Dribl gennem tre porte
- ☐ Vend med bolden
- ☐ Udfordr én modstander

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Cristiano Ronaldo

AFSLUTNING

Superkraft: Afslut med mod

- ☐ Skyd mod et mål
- ☐ Prøv med begge fødder
- ☐ Følg op på din afslutning

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Neymar

FINTER

Superkraft: Vov at snyde

- ☐ Prøv en kropsfinte
- ☐ Skift retning med bolden
- ☐ Udfordr igen efter en fejl

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Ronaldinho

KREATIVITET

Superkraft: Find på nyt

- ☐ Opfind din egen finte
- ☐ Vis den til en makker
- ☐ Prøv den i et småspil

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Marta

DRIBLING

Superkraft: Mod med bolden

- ☐ Kig op mellem berøringer
- ☐ Dribl forbi en kegle
- ☐ Prøv en ny vending

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Pernille Harder

SAMARBEJDE

Superkraft: Spil og bevæg dig

- ☐ Aflever til en makker
- ☐ Løb til ny plads
- ☐ Ros en medspiller

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Mohamed Salah

KANTSPIL

Superkraft: Fra kant mod mål

- ☐ Start ude ved siden
- ☐ Træk ind med bolden
- ☐ Afslut mod målet

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Sam Kerr

AFSLUTNING

Superkraft: Vær klar i feltet

- ☐ Find et frit rum
- ☐ Afslut på en pasning
- ☐ Prøv et nyt løb

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Vinícius Júnior

TEMPO

Superkraft: Sæt fart på

- ☐ Dribl langsomt først
- ☐ Skift pludselig tempo
- ☐ Find ledig plads

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 GENNEMBRUD
Kylian Mbappé

Superkraft: Fart efter finte

- ☐ Sæt bolden frem i rum
- ☐ Accelerér efter en vending
- ☐ Afslut efter et løb

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 FØRSTEBERØRING
Aitana Bonmatí

Superkraft: Se før modtagning

- ☐ Kig rundt før bolden
- ☐ Tag første touch i rum
- ☐ Spil videre i bevægelse

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 PASNINGER
Kevin De Bruyne

Superkraft: Skab en chance

- ☐ Kig efter en medspiller
- ☐ Spil en præcis aflevering
- ☐ Løb frem til ny vinkel

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 OVERBLIK
Alexia Putellas

Superkraft: Vælg den gode løsning

- ☐ Orientér dig før bolden
- ☐ Åbn kroppen ved modtagning
- ☐ Spil til en fri makker

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 DYBDELØB
Erling Haaland

Superkraft: Find vejen mod mål

- ☐ Start bag en markering
- ☐ Løb i det frie rum
- ☐ Afslut hurtigt

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 1 MOD 1
Bukayo Saka

Superkraft: Udfordr fra kanten

- ☐ Angrib en forsvarer
- ☐ Lav et temposkift
- ☐ Spil eller afslut bagefter

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 DRIBLEMOD
Caroline Graham Hansen

Superkraft: Skab plads med finte

- ☐ Løb med bolden i fart
- ☐ Snyd med kroppen
- ☐ Hold bolden i spil

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 BOLDSIKKERHED
Rodri

Superkraft: Spil med ro

- ☐ Se dig over skulderen
- ☐ Tag bolden væk fra pres
- ☐ Find en sikker pasning

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 AFSLUTNING
Ada Hegerberg

Superkraft: Timing foran mål

- ☐ Søg plads før afleveringen
- ☐ Afslut med første touch
- ☐ Vær klar til returbold

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **1. BERØRING**
Xavi**Superkraft: Hurtigt kombinationsspil**

- ☐ Se før din modtagning
- ☐ Prøv en førstegangsaflevering
- ☐ Gør dig spilbar igen

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U11-U13 **VENDINGER**
Andrés Iniesta**Superkraft: Vend fri af pres**

- ☐ Modtag i halvendt stilling
- ☐ Vend væk fra modstander
- ☐ Aflever i nyt rum

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U11-U13 **SPILVENDING**
Luka Modrić**Superkraft: Skab ny angrebsside**

- ☐ Kig efter fri plads
- ☐ Skift siden med aflevering
- ☐ Følg med i næste spilfase

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U11-U13 **BEVÆGELSE**
Jude Bellingham**Superkraft: Bidrag begge veje**

- ☐ Støt foran bolden
- ☐ Løb hjem efter boldtab
- ☐ Hjælp i næste angreb

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U11-U13 **GENPRES**
N'Golo Kanté**Superkraft: Vind og spil videre**

- ☐ Reager på en mistet bold
- ☐ Pres med kontrol
- ☐ Spil til fri medspiller

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U11-U13 **RUMFORSTÅELSE**
Pedri**Superkraft: Find mellemrummet**

- ☐ Scan før aflevering
- ☐ Flyt dig til fri vinkel
- ☐ Spil videre med få touch

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U11-U13 **CHANCESKABELSE**
Martin Ødegaard**Superkraft: Spil mellem kæder**

- ☐ Se bevægelsen foran dig
- ☐ Prøv en stikning
- ☐ Gør dig spilbar bagefter

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U11-U13 **BACKSPIL**
Lucy Bronze**Superkraft: Hjælp langs kanten**

- ☐ Gør dig bred og spilbar
- ☐ Tag et overlap
- ☐ Løb hjem efter boldtab

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U11-U13 **FORSVAR**
Virgil van Dijk**Superkraft: Forsvar med omtanke**

- ☐ Hold dig mellem mål og bold
- ☐ Styr modstander til siden
- ☐ Vind bolden uden hårdt spil

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U14+ ANGREBSSPIL
Harry Kane**Superkraft: Afslut og sæt op**

- ☐ Søg bolden mellem linjer
- ☐ Læg af til en makker
- ☐ Løb selv mod mål bagefter

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ PLACERING
Robert Lewandowski**Superkraft: Find afslutningsrum**

- ☐ Flyt dig før afleveringen
- ☐ Skab afstand til forsvarer
- ☐ Afslut fra en god vinkel

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ MÅLMAND
Manuel Neuer**Superkraft: Start angrebet**

- ☐ Kommunikér med forsvaret
- ☐ Modtag med ro ved fødderne
- ☐ Vælg en sikker igangsætning

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ MÅLMAND
Mary Earps**Superkraft: Vær en god medspiller**

- ☐ Stil dig klar til redning
- ☐ Tal tydeligt med holdet
- ☐ Sæt spillet hurtigt i gang

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ FORSVAR
Rúben Dias**Superkraft: Tal og positionér**

- ☐ Hold god afstand i kæden
- ☐ Hjælp en makker i pres
- ☐ Spil sikkert efter erobring

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ DUELSPIL
Sergio Ramos**Superkraft: Vær stærk og fair**

- ☐ Placér kroppen rigtigt
- ☐ Timing uden hårde tacklinger
- ☐ Start angreb efter erobring

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ KREATIVT ANGREB
Lauren James**Superkraft: Overrask med et valg**

- ☐ Modtag i fart
- ☐ Prøv en vending eller finte
- ☐ Skab en mulighed for holdet

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ GENPRES
Antoine Griezmann**Superkraft: Reagér sammen**

- ☐ Start pres på signal
- ☐ Luk en afleveringslinje
- ☐ Støt næste offensive aktion

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ TO-VEJS SPIL
Federico Valverde**Superkraft: Løb intelligent**

- ☐ Støt fremad i angreb
- ☐ Find god returposition
- ☐ Spil hurtigt efter erobring

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Lamine Yamal

KREATIVITET

Superkraft: Vælg din egen løsning

- ☐ Lav en finte, du selv finder på
- ☐ Vis den til en makker
- ☐ Prøv den i et småspil

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Raphinha

KANTSPIL

Superkraft: Skab muligheder fra siden

- ☐ Modtag med kroppen åben
- ☐ Udfordr på indersiden
- ☐ Vælg aflevering eller skud

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Ousmane Dembélé

FINTER

Superkraft: Overrask med en bevægelse

- ☐ Opfind et nyt fintetrick
- ☐ Vis det til din makker
- ☐ Prøv det en gang i spil

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Jamal Musiala

DRIBLING

Superkraft: Bolden tæt på foden

- ☐ Dribl gennem tre smalle porte
- ☐ Skift fod midt på banen
- ☐ Løft blikket og find en makker

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Florian Wirtz

OVERBLIK

Superkraft: Se før du vælger

- ☐ Scan før boldmodtagelse
- ☐ Vælg den frie side
- ☐ Flyt dig efter afleveringen

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Cole Palmer

AFSLUTNING

Superkraft: Vær klar til at skyde

- ☐ Tag en førsteberøring fremad
- ☐ Afslut uden at tøve
- ☐ Giv din makker en chance

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Phil Foden

FØRSTEBERØRING

Superkraft: Første touch skaber plads

- ☐ Kig rundt inden afleveringen
- ☐ Tag første touch væk fra pres
- ☐ Spil videre i fart

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Christian Eriksen

PASNINGER

Superkraft: Find den gode aflevering

- ☐ Skift mellem korte pasninger
- ☐ Prøv en aflevering gennem port
- ☐ Kig op før du spiller videre

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7
Son Heung-min

TEMPO

Superkraft: Skift fart på det rigtige tidspunkt

- ☐ Sæt fart på uden bold
- ☐ Modtag i fremadrettet løb
- ☐ Prøv at stoppe og vende

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7 GENNEMBRUD
Antoine Semenyo**Superkraft: Find og udnyt plads**

- ☐ Se efter plads bag en forsvarer
- ☐ Start dit løb på rette tidspunkt
- ☐ Afslut eller spil til en makker

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U5-U7 KREATIVITET
Désiré Doué**Superkraft: Vælg din egen løsning**

- ☐ Vælg en usædvanlig pasning
- ☐ Find en ny vej til mål
- ☐ Tal om, hvad du opdagede

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U5-U7 DRIBLING
Savinho**Superkraft: Bolden tæt på foden**

- ☐ Brug både inder- og yderside
- ☐ Sæt tempo på efter finte
- ☐ Prøv igen efter et boldtab

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U5-U7 KANTSPIL
Michael Olise**Superkraft: Skab muligheder fra siden**

- ☐ Start helt ude ved sidelinjen
- ☐ Dribl ind mod en kegle
- ☐ Spil på tværs til en makker

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U5-U7 KANTSPIL
Guro Reiten**Superkraft: Skab muligheder fra siden**

- ☐ Modtag med kroppen åben
- ☐ Udfordr på indersiden
- ☐ Vælg aflevering eller skud

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U5-U7 TEMPO
Trinity Rodman**Superkraft: Skift fart på det rigtige tidspunkt**

- ☐ Sæt fart på uden bold
- ☐ Modtag i fremadrettet løb
- ☐ Prøv at stoppe og vende

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U5-U7 AFSLUTNING
Sophia Smith**Superkraft: Vær klar til at skyde**

- ☐ Find et frit sted foran mål
- ☐ Afslut efter en kort aflevering
- ☐ Prøv igen med den anden fod

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U5-U7 GENNEMBRUD
Lauren Hemp**Superkraft: Find og udnyt plads**

- ☐ Før bolden ind i et åbent rum
- ☐ Skift fart efter din vending
- ☐ Tag beslutningen tidligt

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U5-U7 TEMPO
Salma Paralluelo**Superkraft: Skift fart på det rigtige tidspunkt**

- ☐ Sæt fart på uden bold
- ☐ Modtag i fremadrettet løb
- ☐ Prøv at stoppe og vende

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

U5-U7 **FINTER**
Linda Caicedo**Superkraft: Overrask med en bevægelse**

- ☐ Vis en kropsfinte i roligt tempo
- ☐ Skift retning lige bagefter
- ☐ Prøv finten mod en makker

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7 **DRIBLING**
Jule Brand**Superkraft: Bolden tæt på foden**

- ☐ Hold bolden tæt på dig
- ☐ Prøv en vending ved en kegle
- ☐ Udfordr i et kort 1 mod 1

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7 **AFSLUTNING**
Amalie Vangsgaard**Superkraft: Vær klar til at skyde**

- ☐ Tag en førsteberøring fremad
- ☐ Afslut uden at tøve
- ☐ Giv din makker en chance

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U5-U7 **SAMARBEJDE**
Signe Bruun**Superkraft: Gør dine medspillere gode**

- ☐ Aflever til en makker
- ☐ Løb til en ny position
- ☐ Giv ros efter forsøget

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 **AFSLUTNING**
Pelé**Superkraft: Vær klar til at skyde**

- ☐ Find et frit sted foran mål
- ☐ Afslut efter en kort aflevering
- ☐ Prøv igen med den anden fod

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 **DRIBLING**
Diego Maradona**Superkraft: Bolden tæt på foden**

- ☐ Hold bolden tæt på dig
- ☐ Prøv en vending ved en kegle
- ☐ Udfordr i et kort 1 mod 1

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 **GENNEMBRUD**
Ronaldo Nazário**Superkraft: Find og udnyt plads**

- ☐ Udfordr en spiller en mod en
- ☐ Kom forbi med kontrol
- ☐ Løft blikket efter gennembrud

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 **AFSLUTNING**
Thierry Henry**Superkraft: Vær klar til at skyde**

- ☐ Find et frit sted foran mål
- ☐ Afslut efter en kort aflevering
- ☐ Prøv igen med den anden fod

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 **FØRSTEBERØRING**
Zinedine Zidane**Superkraft: Første touch skaber plads**

- ☐ Modtag med fjerneste fod
- ☐ Vink bolden ind i frit rum
- ☐ Giv bolden videre på få berøringer

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 **VENDINGER**
Johan Cruyff
Superkraft: Vend mod det frie rum

- ☐ Lav en kropsfinte før vending
- ☐ Tag bolden med i nyt rum
- ☐ Find en fri pasningsvinkel

MINE STJERNER:
☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U8-U10 **FINTER**
George Best
Superkraft: Overrask med en bevægelse

- ☐ Vis en kropsfinte i roligt tempo
- ☐ Skift retning lige bagefter
- ☐ Prøv finten mod en makker

MINE STJERNER:
☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U8-U10 **KANTSPIL**
Garrincha
Superkraft: Skab muligheder fra siden

- ☐ Modtag med kroppen åben
- ☐ Udfordr på indersiden
- ☐ Vælg aflevering eller skud

MINE STJERNER:
☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U8-U10 **TEMPO**
Kaká
Superkraft: Skift fart på det rigtige tidspunkt

- ☐ Sæt fart på uden bold
- ☐ Modtag i fremadrettet løb
- ☐ Prøv at stoppe og vende

MINE STJERNER:
☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U8-U10 **AFSLUTNING**
Rivaldo
Superkraft: Vær klar til at skyde

- ☐ Find et frit sted foran mål
- ☐ Afslut efter en kort aflevering
- ☐ Prøv igen med den anden fod

MINE STJERNER:
☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U8-U10 **KANTSPIL**
Luís Figo
Superkraft: Skab muligheder fra siden

- ☐ Modtag med kroppen åben
- ☐ Udfordr på indersiden
- ☐ Vælg aflevering eller skud

MINE STJERNER:
☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U8-U10 **PASNINGER**
David Beckham
Superkraft: Find den gode aflevering

- ☐ Spil en pasning til en i fart
- ☐ Kommunikér før bolden kommer
- ☐ Tilbyd selv en ny pasning

MINE STJERNER:
☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U8-U10 **GENNEMBRUD**
Arjen Robben
Superkraft: Find og udnyt plads

- ☐ Se efter plads bag en forsvarer
- ☐ Start dit løb på rette tidspunkt
- ☐ Afslut eller spil til en makker

MINE STJERNER:
☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U8-U10 **KREATIVITET**
Fran Kirby
Superkraft: Vælg din egen løsning

- ☐ Vælg en usædvanlig pasning
- ☐ Find en ny vej til mål
- ☐ Tal om, hvad du opdagede

MINE STJERNER:
☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U8-U10 OVERBLIK
Vivianne Miedema

Superkraft: Se før du vælger

- ☐ Find to mulige pasninger
- ☐ Vælg den bedste løsning
- ☐ Tal med din nærmeste makker

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 DYBDELØB
Ewa Pajor

Superkraft: Bevæg dig bag forsvarer

- ☐ Vent på en medspillers bold
- ☐ Start et løb bag en kegle
- ☐ Afslut efter afleveringen

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 TEMPO
Delphine Cascarino

Superkraft: Skift fart på det rigtige tidspunkt

- ☐ Start med korte berøringer
- ☐ Lav et tydeligt temposkift
- ☐ Find en medspiller bagefter

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 KANTSPIL
Klara Bühl

Superkraft: Skab muligheder fra siden

- ☐ Skab bredde uden bold
- ☐ Løb bag om en medspiller
- ☐ Slå en rolig bold ind foran mål

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 DRIBLING
Rikke Madsen

Superkraft: Bolden tæt på foden

- ☐ Dribl gennem tre smalle porte
- ☐ Skift fod midt på banen
- ☐ Løft blikket og find en makker

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 KREATIVITET
Debinha

Superkraft: Vælg din egen løsning

- ☐ Vælg en usædvanlig pasning
- ☐ Find en ny vej til mål
- ☐ Tal om, hvad du opdagede

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 VENDINGER
Rose Lavelle

Superkraft: Vend mod det frie rum

- ☐ Lav en kropsfinte før vending
- ☐ Tag bolden med i nyt rum
- ☐ Find en fri pasningsvinkel

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 OVERBLIK
Ella Toone

Superkraft: Se før du vælger

- ☐ Se dig over begge skuldre
- ☐ Modtag med åben kropsstilling
- ☐ Aflever til en fri medspiller

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U8-U10 PASNINGER
Beth Mead

Superkraft: Find den gode aflevering

- ☐ Skift mellem korte pasninger
- ☐ Prøv en aflevering gennem port
- ☐ Kig op før du spiller videre

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **DUELSPIK**
Lena Oberdorf
Superkraft: Vær modig og fair

- ☐ Hold øje med modstander og bold
- ☐ Stå med god balance
- ☐ Vind bolden med kontrol

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **SPILVENDING**
Keira Walsh
Superkraft: Skift angrebsside

- ☐ Træk pres til den ene side
- ☐ Vend spillet til en fri makker
- ☐ Skab ny støttevinkel

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **PASNINGER**
Georgia Stanway
Superkraft: Find den gode aflevering

- ☐ Spil en pasning til en i fart
- ☐ Kommunikér før bolden kommer
- ☐ Tilbyd selv en ny pasning

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **FØRSTEBERØRING**
Mariona Caldentey
Superkraft: Første touch skaber plads

- ☐ Kig rundt inden afleveringen
- ☐ Tag første touch væk fra pres
- ☐ Spil videre i fart

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **HOVEDSPIL**
Lindsey Horan
Superkraft: Find timing og placering

- ☐ Øv placering uden fysisk kontakt
- ☐ Vælg en sikker modtagning med fod
- ☐ Spil videre til en makker

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **BACKSPIL**
Giulia Gwinn
Superkraft: Hjælp på hele kanten

- ☐ Hjælp en presset medspiller
- ☐ Kom i støtte før afleveringen
- ☐ Spil sikkert ind i banen

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **BACKSPIL**
Ona Batlle
Superkraft: Hjælp på hele kanten

- ☐ Hold bredden på banen
- ☐ Lav et overlap med en makker
- ☐ Løb tilbage efter boldtab

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **BACKSPIL**
Ellie Carpenter
Superkraft: Hjælp på hele kanten

- ☐ Modtag på den åbne side
- ☐ Find en pasning ned langs kanten
- ☐ Vælg en god forsvarsposition

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **FORSVAR**
Naomi Girma
Superkraft: Stå godt og spil fair

- ☐ Se både bold og modstander
- ☐ Træk dig, når der mangler støtte
- ☐ Find en pasning efter boldvinding

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **BOLDSIKKERHED**
Leah Williamson**Superkraft: Behold roen i spillet**

- ☐ Orientér dig over skulderen
- ☐ Skærm bolden uden at skubbe
- ☐ Aflever væk fra pres

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **FORSVAR**
Millie Bright**Superkraft: Stå godt og spil fair**

- ☐ Behold balancen i 1 mod 1
- ☐ Forsvar uden at skubbe
- ☐ Ros en makkers gode forsøg

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **HOVEDSPIL**
Wendie Renard**Superkraft: Find timing og placering**

- ☐ Reager på en høj bold
- ☐ Tal med makkeren om næste valg
- ☐ Aflever roligt efter kontrol

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **SPILVENDING**
Mapi León**Superkraft: Skift angrebsside**

- ☐ Se efter plads på modsatte side
- ☐ Spil en pasning på tværs
- ☐ Løb med i næste angreb

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **DYBDELØB**
Alexander Isak**Superkraft: Bevæg dig bag forsvaret**

- ☐ Vis først, at du kommer kort
- ☐ Vend og søg bagrummet
- ☐ Hold øje med en fri makker

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **GENPRES**
João Neves**Superkraft: Arbejd sammen efter boldtab**

- ☐ Find din rolle efter boldtab
- ☐ Pres uden skub eller hårde tacklinger
- ☐ Gør jer klar til ny aflevering

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **FORSVAR**
Declan Rice**Superkraft: Stå godt og spil fair**

- ☐ Placér dig mellem bold og mål
- ☐ Led modstanderen væk fra midten
- ☐ Spil roligt efter erobring

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **PASNINGER**
Bruno Fernandes**Superkraft: Find den gode aflevering**

- ☐ Skift mellem korte pasninger
- ☐ Prøv en aflevering gennem port
- ☐ Kig op før du spiller videre

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 **TO-VEJS SPIL**
Nicolò Barella**Superkraft: Hjælp begge veje**

- ☐ Vælg det rigtige tidspunkt at løbe
- ☐ Hjælp i forsvar efter boldtab
- ☐ Spil hurtigt til en makker

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 DØDBOLDE
Hakan Çalhanoğlu**Superkraft: Øv en præcis bold**

- ☐ Placer bolden ved en kegle
- ☐ Sigt efter et markeret område
- ☐ Prøv med forskellige vinkler

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 DØDBOLDE
Dominik Szoboszlai**Superkraft: Øv en præcis bold**

- ☐ Slå en kort hjørnesparksvariant
- ☐ Spil til en fri medspiller
- ☐ Skift plads og prøv igen

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 DRIBLING
Bernardo Silva**Superkraft: Bolden tæt på foden**

- ☐ Brug både inder- og yderside
- ☐ Sæt tempo på efter finte
- ☐ Prøv igen efter et boldtab

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U11-U13 OVERBLIK
Martín Zubimendi**Superkraft: Se før du vælger**

- ☐ Se dig over begge skuldre
- ☐ Modtag med åben kropsstilling
- ☐ Aflever til en fri medspiller

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ MÅLMAND
Gianluigi Buffon**Superkraft: Stå klar og hjælp holdet**

- ☐ Find en god klarstilling
- ☐ Grib en roligt kastet bold
- ☐ Sæt spillet i gang med et kast

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ MÅLMAND
Iker Casillas**Superkraft: Stå klar og hjælp holdet**

- ☐ Flyt fødderne før redningen
- ☐ Øv en kontrolleret jordbold
- ☐ Kommunikér med forsvaret

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ MÅLMAND
Alisson Becker**Superkraft: Stå klar og hjælp holdet**

- ☐ Tag imod en blød aflevering
- ☐ Vælg en sikker pasning med foden
- ☐ Vær klar igen efter igangsætning

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ MÅLMAND
Thibaut Courtois**Superkraft: Stå klar og hjælp holdet**

- ☐ Find en god klarstilling
- ☐ Grib en roligt kastet bold
- ☐ Sæt spillet i gang med et kast

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ MÅLMAND
Ederson**Superkraft: Stå klar og hjælp holdet**

- ☐ Flyt fødderne før redningen
- ☐ Øv en kontrolleret jordbold
- ☐ Kommunikér med forsvaret

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ MÅLMAND
Jan Oblak**Superkraft: Stå klar og hjælp holdet**

- ☐ Tag imod en blød aflevering
- ☐ Vælg en sikker pasning med foden
- ☐ Vær klar igen efter igangsætning

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ MÅLMAND
Emiliano Martínez**Superkraft: Stå klar og hjælp holdet**

- ☐ Find en god klarstilling
- ☐ Grib en roligt kastet bold
- ☐ Sæt spillet i gang med et kast

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ MÅLMAND
Kasper Schmeichel**Superkraft: Stå klar og hjælp holdet**

- ☐ Flyt fødderne før redningen
- ☐ Øv en kontrolleret jordbold
- ☐ Kommunikér med forsvaret

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ FORSVAR
Simon Kjær**Superkraft: Stå godt og spil fair**

- ☐ Se både bold og modstander
- ☐ Træk dig, når der mangler støtte
- ☐ Find en pasning efter boldvinding

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ BOLDSIKKERHED
Andreas Christensen**Superkraft: Behold roen i spillet**

- ☐ Orientér dig over skulderen
- ☐ Skærm bolden uden at skubbe
- ☐ Aflever væk fra pres

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ BACKSPIL
Joško Gvardiol**Superkraft: Hjælp på hele kanten**

- ☐ Modtag på den åbne side
- ☐ Find en pasning ned langs kanten
- ☐ Vælg en god forsvarsposition

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ FORSVAR
William Saliba**Superkraft: Stå godt og spil fair**

- ☐ Se både bold og modstander
- ☐ Træk dig, når der mangler støtte
- ☐ Find en pasning efter boldvinding

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ SPILVENDING
Alessandro Bastoni**Superkraft: Skift angrebsside**

- ☐ Se efter plads på modsatte side
- ☐ Spil en pasning på tværs
- ☐ Løb med i næste angreb

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ PASNINGER
Trent Alexander-Arnold**Superkraft: Find den gode aflevering**

- ☐ Skift mellem korte pasninger
- ☐ Prøv en aflevering gennem port
- ☐ Kig op før du spiller videre

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ BACKSPIL
Achraf Hakimi

Superkraft: Hjælp på hele kanten

- ☐ Hjælp en presset medspiller
- ☐ Kom i støtte før afleveringen
- ☐ Spil sikkert ind i banen

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ GENNEMBRUD
Theo Hernández

Superkraft: Find og udnyt plads

- ☐ Se efter plads bag en forsvarer
- ☐ Start dit løb på rette tidspunkt
- ☐ Afslut eller spil til en makker

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ BACKSPIL
Nuno Mendes

Superkraft: Hjælp på hele kanten

- ☐ Modtag på den åbne side
- ☐ Find en pasning ned langs kanten
- ☐ Vælg en god forsvarsposition

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ SAMARBEJDE
Fridolina Rolfö

Superkraft: Gør dine medspillere gode

- ☐ Tilbyd en makker en løsning
- ☐ Snak sammen i småspillet
- ☐ Spørg hvad makkeren vil prøve

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ FORSVAR
Magdalena Eriksson

Superkraft: Stå godt og spil fair

- ☐ Placér dig mellem bold og mål
- ☐ Led modstanderen væk fra midten
- ☐ Spil roligt efter erobring

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ BACKSPIL
Janni Thomsen

Superkraft: Hjælp på hele kanten

- ☐ Modtag på den åbne side
- ☐ Find en pasning ned langs kanten
- ☐ Vælg en god forsvarsposition

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ BACKSPIL
Katrine Veje

Superkraft: Hjælp på hele kanten

- ☐ Hjælp en presset medspiller
- ☐ Kom i støtte før afleveringen
- ☐ Spil sikkert ind i banen

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ KANTSPIL
Svenja Huth

Superkraft: Skab muligheder fra siden

- ☐ Start helt ude ved sidelinjen
- ☐ Dribl ind mod en kegle
- ☐ Spil på tværs til en makker

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

U14+ FORSVAR
Irene Paredes

Superkraft: Stå godt og spil fair

- ☐ Behold balancen i 1 mod 1
- ☐ Forsvar uden at skubbe
- ☐ Ros en makkers gode forsøg

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**Mission 1:
_____Mission 2:
_____Mission 3:
_____**MINE STJERNER:**

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**Mission 1:
_____Mission 2:
_____Mission 3:
_____**MINE STJERNER:**

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**Mission 1:
_____Mission 2:
_____Mission 3:
_____**MINE STJERNER:**

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**Mission 1:
_____Mission 2:
_____Mission 3:
_____**MINE STJERNER:**

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**Mission 1:
_____Mission 2:
_____Mission 3:
_____**MINE STJERNER:**

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**Mission 1:
_____Mission 2:
_____Mission 3:
_____**MINE STJERNER:**

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**Mission 1:
_____Mission 2:
_____Mission 3:
_____**MINE STJERNER:**

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**Mission 1:
_____Mission 2:
_____Mission 3:
_____**MINE STJERNER:**

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT **MIN SUPERKRAFT**
MIN EGEN HELT**Min superkraft:** _____**Navn / kælenavn:**Mission 1:
_____Mission 2:
_____Mission 3:
_____**MINE STJERNER:**

○ ○ ○

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

MIT EGET KORT
MIN SUPERKRAFT

MIN EGEN HELT

Min superkraft: _____

Navn / kælenavn:

Mission 1:

Mission 2:

Mission 3:

MINE STJERNER:

O O O

FINTER.dk

Mit fodboldkort - mit næste forsøg

1. Jeg valgte kortet ...

2. Min mission var ...

3. Det bedste ved forsøget var ...

4. Næste gang vil jeg prøve ...

Mine stjerner

☐ Jeg turde prøve ☐ Jeg prøvede igen ☐ Jeg hjalp en anden

Gratis til fodboldtræning, skole, SFO og hjemmeleg. Husk at have det sjovt.