

BLIV SPILLEREN

45 printbare fodboldkort + trænerguide

Et legende kortspil til fodboldtræning: Træk et kort, vælg én mission og prøv færdigheden i øvelser eller småspil. Kortene er inspiration fra kendte fodboldspillere - ikke deres officielle træningsprogrammer.

U5-U7

U8-U10

U11-U13

U14+

01 PRINT

Udskriv i A4 og 100 % størrelse. Vælg gerne kraftigt papir.

02 KLIP

Klip langs den stiplede linje. Laminér kortene efter behov.

03 TRÆK

Lad børn vælge eller trække et kort. Læs kun én mission ad gangen.

04 SPIL

Lad spilleren prøve missionen i en øvelse og derefter i spil.

05 FEJR FORSØGET

Ros mod, gode valg og hjælpsomhed. Undgå at sammenligne børn.



Læs guide og prøv korttrækkeren online

Scan QR-koden for FINTER-artiklen med idéer, quiz og kort.

Sådan træner I med kortene

4 STATIONER • 50 MINUTTER

Start: 6 min	Alle dribler med bold. Træneren viser en mission som fælles leg.
Station 1: 9 min	Drible- og finteboks. Prøv kortets teknik uden modstander.
Station 2: 9 min	1v1 til to små mål. Forsøg missionen mod en modspiller.
Station 3: 9 min	Pasnings- og afslutningszone. Brug et passende kort.
Station 4: 9 min	2v2 eller 3v3. Giv ros, når kortets handling forsøges.
Afslut: 8 min	Fri kamp og to spørgsmål: Hvad prøvede du? Hvad vil du prøve igen?

4 UGERS KORT-CHALLENGE

Uge 1 - Mod	Vælg et drible- eller fintekort, og prøv udfordringen tre gange.
Uge 2 - Samspil	Vælg et pasningskort; vis hjælpsomhed og gør dig spilbar.
Uge 3 - Spilforståelse	Vælg scanning, pres eller forsvar. Tal om gode beslutninger.
Uge 4 - Fri superkraft	Vælg dit yndlingskort og opfind en holdmission.

Point uden præstationspres

1 stjerne = Jeg turde prøve. 2 stjerner = Jeg prøvede igen. 3 stjerner = Jeg hjalp en anden. Alle kan få tre stjerner; det handler ikke om flest mål.

Husk: Ingen børn skal vælge bestemte idoler. Lad dem vælge frit, også deres egen helt.

U5-U7 **DRIBLING**
Lionel Messi**Tætte berøringer**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U5-U7 **AFSLUTNING**
Cristiano Ronaldo**Afslut med mod**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U5-U7 **FINTER**
Neymar**Vov at snyde**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U5-U7 **KREATIVITET**
Ronaldinho**Find på nyt**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U5-U7 **DRIBLING**
Marta**Mod med bolden**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U5-U7 **SAMARBEJDE**
Pernille Harder**Spil og bevæg dig**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U5-U7 **KANTSPIL**
Mohamed Salah**Fra kant mod mål**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U5-U7 **AFSLUTNING**
Sam Kerr**Vær klar i feltet**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U5-U7 **TEMPO**
Vinícius Júnior**Sæt fart på**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U8-U10

GENNEMBRUD

Kylian Mbappé**Fart efter finte**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U8-U10

FØRSTEBERØRING

Aitana Bonmatí**Se før modtagning**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U8-U10

PASNINGER

Kevin De Bruyne**Skab en chance**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U8-U10

OVERBLIK

Alexia Putellas**Vælg den gode løsning**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U8-U10

DYBDELØB

Erling Haaland**Find vejen mod mål**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U8-U10

1 MOD 1

Bukayo Saka**Udfordr fra kanten**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U8-U10

DRIBLEMOD

Caroline Graham Hansen**Skab plads med finte**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U8-U10

BOLDSIKKERHED

Rodri**Spil med ro**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U8-U10

AFSLUTNING

Ada Hegerberg**Timing foran mål**

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U11-U13 1. BERØRING
Xavi

Hurtigt kombinationsspil

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U11-U13 VENDINGER
Andrés Iniesta

Vend fri af pres

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U11-U13 SPILVENDING
Luka Modrić

Skab ny angrebsside

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U11-U13 BEVÆGELSE
Jude Bellingham

Bidrag begge veje

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U11-U13 GENPRES
N'Golo Kanté

Vind og spil videre

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U11-U13 RUMFORSTÅELSE
Pedri

Find mellemrummet

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U11-U13 CHANCESKABELSE
Martin Ødegaard

Spil mellem kæder

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U11-U13 BACKSPIL
Lucy Bronze

Hjælp langs kanten

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U11-U13 FORSVAR
Virgil van Dijk

Forsvar med omtanke

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U14+ ANGREBSSPIL
Harry Kane
Afslut og sæt op

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U14+ PLACERING
Robert Lewandowski
Find afslutningsrum

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U14+ MÅLMAND
Manuel Neuer
Start angrebet

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U14+ MÅLMAND
Mary Earps
Vær en god medspiller

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U14+ FORSVAR
Rúben Dias
Tal og positionér

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U14+ DUELSPIK
Sergio Ramos
Vær stærk og fair

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U14+ KREATIVT ANGREB
Lauren James
Overrask med et valg

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U14+ GENPRES
Antoine Griezmann
Reagér sammen

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U14+ TO-VEJS SPIL
Federico Valverde
Løb intelligent

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

MIN STJERNE:



FINTER.dk

U5-U7 MIT KORT
MIN EGEN HELT

Mit særlige talent

Skriv 3 egne missioner:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MIN STJERNE:

☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U5-U7 MIT KORT
MIN EGEN HELT

Mit særlige talent

Skriv 3 egne missioner:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MIN STJERNE:

☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U5-U7 MIT KORT
MIN EGEN HELT

Mit særlige talent

Skriv 3 egne missioner:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MIN STJERNE:

☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U5-U7 MIT KORT
MIN EGEN HELT

Mit særlige talent

Skriv 3 egne missioner:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MIN STJERNE:

☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U5-U7 MIT KORT
MIN EGEN HELT

Mit særlige talent

Skriv 3 egne missioner:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MIN STJERNE:

☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U5-U7 MIT KORT
MIN EGEN HELT

Mit særlige talent

Skriv 3 egne missioner:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MIN STJERNE:

☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U5-U7 MIT KORT
MIN EGEN HELT

Mit særlige talent

Skriv 3 egne missioner:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MIN STJERNE:

☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U5-U7 MIT KORT
MIN EGEN HELT

Mit særlige talent

Skriv 3 egne missioner:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MIN STJERNE:

☐ ☐ ☐

FINTER.dk

U5-U7 MIT KORT
MIN EGEN HELT

Mit særlige talent

Skriv 3 egne missioner:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MIN STJERNE:

☐ ☐ ☐

FINTER.dk

Mit kort - min udvikling

Navn: _____ Hold: _____

Dato: _____ Mit fodboldkort: _____

1. Min mission var ...

Hvilken af kortets opgaver valgte jeg?

2. Det her turde jeg prøve ...

Beskriv et forsøg eller tegn det, du gjorde.

3. Næste gang vil jeg ...

Én ting, jeg gerne vil gentage eller lære.

Mine tre stjerner

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

Trænerens/forælderen opmuntring:
