

MENTALITETS- BINGO & QUIZ

FINTER · FODBOLDPSYKOLOGI · GRATIS PRINTPAKKE 2026

14+ sider med bingoplader, 12 quizcases, 10 mentale træningsøvelser, 4-ugers plan, forældreguide og refleksionsark. Brug materialet med børn, unge og voksne uden at rangordne spillere.

- Tryghed før præstationspres
- Næste bold frem for den sidste fejl
- Mod til at prøve – og ret til at sige nej
- Støtte, samarbejde og medbestemmelse

Vigtigt: Dette er lege- og undervisningsmateriale, ikke en psykologisk test eller klinisk rådgivning. Børn skal ikke presses til at dele private følelser offentligt.

Artikel: finter.dk/fodboldpsykologi-quiz-og-bingo/

Sådan bruger du FINTER-pakken

Vælg en enkelt aktivitet på 5-10 minutter – stop mens legen stadig er god.

U5-U7 · tryk leg

Brug 3 x 3-bingo. En voksen læser felterne. Vælg få og letforståelige handlinger. Ros deltagelse frem for resultat.

U8-U10 · mod og nysgerrighed

Vælg bingo og ét kort quizspørgsmål. Tal om en ny ting, spilleren turde prøve.

U11-U13 · refleksion og makkerskab

Brug 4 x 4-pladen. Lad makkerpar tale om en fejl, der blev til læring.

U14-senior · fokus og medansvar

Brug 5 x 5-plader, procesmål og frivillig refleksion om fokus, kamp og forventninger.

Vores fire spilleregler

- Intet barn skal udpeges som mentalt stærkt eller svagt.
- Alle har ret til at springe spørgsmål over.
- Ros handlinger og læringsforsøg – ikke »perfekte personligheder«.
- Gode kammerater hjælper hinanden; bingo er ikke en udtagelseskonkurrence.

Tip: Tag en kopi af en bingoplade til hver spiller. Brug en kuglepen eller overstregningstusch. Klip eventuelt refleksionskortene ud.

3 x 3 · GLÆDE & MOD

3 x 3 · særligt U5-U10 · spiller/hold: _____ dato: _____

Start let: Et felt tæller, når du har prøvet det. Man behøver ikke gøre alt på én dag.

Jeg prøvede noget nyt	Jeg hjalp en makker	Jeg havde det sjovt
Jeg turde søge bolden	Jeg lyttede	Jeg prøvede igen
Jeg sagde noget venligt	Jeg lavede min egen løsning	Jeg gav en highfive

Sæt et kryds eller en lille cirkel i felterne, når handlingen er prøvet. Bingo = en række, søjle eller diagonal. Alle forsøg tæller; ingen måles eller sammenlignes.

Efter spillet: Hvilken handling gjorde dig mest glad eller nysgerrig? _____

4 x 4 · SAMARBEJDE

4 x 4 · særligt U9-U14 · spiller/hold: _____ dato: _____

Et fælles holdmål kan være at fylde én linje sammen. Hvis alle får plads, har alle vundet noget.

Jeg støttede efter en fejl	Jeg inviterede en med	Jeg roste et forsøg	Jeg delte bolden
Jeg lyttede til en idé	Jeg prøvede en ny løsning	Jeg hjalp efter boldtab	Jeg sagde tak
Jeg spurgte om råd	Jeg var en god makker	Jeg respekterede et nej	Jeg tog ansvar
Jeg hjalp med oprydning	Jeg spillede en ny plads	Jeg gjorde plads til andre	Jeg spurgte hvad vi lærte

Sæt et kryds eller en lille cirkel i felterne, når handlingen er prøvet. Bingo = en række, søjle eller diagonal. Alle forsøg tæller; ingen måles eller sammenlignes.

Efter spillet: Hvilken handling gjorde dig mest glad eller nysgerrig? _____

5 x 5 · MOD & LÆRING

5 x 5 · særligt U12-senior · spiller/hold: _____ dato: _____

Sæt små, realistiske mål. Ingen spiller skal krydse alle 25 felter af for at være »god nok«.

Jeg turde en finte	Jeg bad om bolden	Jeg lavede en ny plan	Jeg fandt næste bold	Jeg lærte af en fejl
Jeg accepterede modgang	Jeg spurgte en makker	Jeg prøvede en svær aflevering	Jeg støttede en anden	Jeg søgte en ny plads
Jeg brugte feedback	Jeg turde afslutte	Jeg ændrede et valg	Jeg huskede et procesmål	Jeg prøvede igen
Jeg tog et roligt åndedrag	Jeg fandt en enkel løsning	Jeg lod andre tale	Jeg var nysgerrig	Jeg turde blive udfordret
Jeg tog et nyt ansvar	Jeg var fair efter nederlag	Jeg så egen fremgang	Jeg hjalp en makker	Jeg valgte glæde i spillet

Sæt et kryds eller en lille cirkel i felterne, når handlingen er prøvet. Bingo = en række, søjle eller diagonal. Alle forsøg tæller; ingen måles eller sammenlignes.

Efter spillet: Hvilken handling gjorde dig mest glad eller nysgerrig? _____

5 x 5 · FÆLLESSKAB

5 x 5 · særligt U11-senior · spiller/hold: _____ dato: _____

Tag bingo som et fælles opmærksomhedsspil – ikke en facitliste over hvordan mennesker skal føle.

Jeg inviterede en med	Jeg gav en venlig besked	Jeg hjalp efter en fejl	Jeg respekterede en beslutning	Jeg støttede en ny spiller
Jeg tog ansvar for udstyr	Jeg spurgte en stille makker	Jeg fejrede en andens mål	Jeg hjalp ved boldtab	Jeg delte en idé
Jeg viste hensyn	Jeg accepterede andres idéer	Jeg roste et modigt forsøg	Jeg gav en highfive	Jeg tilbød hjælp
Jeg var nysgerrig	Jeg lyttede ordentligt	Jeg gav plads til en anden	Jeg tog et nyt ansvar	Jeg sagde undskyld
Jeg stillede et spørgsmål	Jeg hjalp med oprydning	Jeg talte respektfuldt	Jeg lod alle få en chance	Jeg sagde tak

Sæt et kryds eller en lille cirkel i felterne, når handlingen er prøvet. Bingo = en række, søjle eller diagonal. Alle forsøg tæller; ingen måles eller sammenlignes.

Efter spillet: Hvilken handling gjorde dig mest glad eller nysgerrig? _____

12 QUIZCASES · DEL 1

Læs situationen højt. Lad spillerne vælge et bud og begrunde deres valg. Bedste bud står under hvert spørgsmål.

1 · Mistet bold

Du mister bolden efter en dribling. Hvad kan du gøre?

Muligt hjælpsomt valg: Orientér dig og find næste relevante handling.

2 · Skud forbi

En holdkammerat skyder langt over mål. Hvordan hjælper du?

Muligt hjælpsomt valg: Giv rolig støtte og spil videre sammen.

3 · Nervøs før kamp

En U8-spiller er nervøs før kampen. Hvad kan træneren gøre?

Muligt hjælpsomt valg: Lyt og spørg om spilleren har brug for en overskuelig opgave.

4 · Ny finte

Du lærer en ny finte. Hvad kan være et godt mål?

Muligt hjælpsomt valg: Turde forsøge den i passende situationer.

5 · Stort nederlag

Holdet taber stort. Hvordan samler træneren op?

Muligt hjælpsomt valg: Giv plads til skuffelse, og find én læring uden syndebukke.

6 · Stille spiller

En spiller kommer sjældent på bolden i 3v3. Hvad nu?

Muligt hjælpsomt valg: Tilpas rammerne, så spilleren inviteres bedre ind.

12 QUIZCASES · DEL 2

Svarmulighederne er pædagogiske – virkelige situationer kan have flere gode løsninger.

7 · Procesmål

En spiller vil aldrig miste bolden. Hvilket bedre mål kan I vælge?

Muligt hjælpsomt valg: Scan før modtagelse eller søg gode afleveringsvinkler.

8 · Gråd efter kamp

En spiller græder efter et nederlag. Hvad er hjælpsomt?

Muligt hjælpsomt valg: Giv plads til følelsen og tilbyd rolig støtte.

9 · Fejlmod

Hvordan får et hold mod til at dribble mere?

Muligt hjælpsomt valg: Lav passende 1v1-spil med plads til fejl.

10 · Sammenligning

En spiller sammenligner sig konstant med andre. Hvad kan støtte?

Muligt hjælpsomt valg: Se på egen udvikling over tid og små konkrete mål.

11 · Privatliv

En spiller vil ikke dele følelser foran holdet. Hvad er bedst?

Muligt hjælpsomt valg: Respekter et nej og tilbyd et frivilligt alternativ.

12 · Bingo

Hvad er vigtigst ved mentalitetsbingo?

Muligt hjælpsomt valg: Gode handlinger, fælles samtale og at alle kan være med.

10 MENTALE ØVELSER · 1-5

Korte handlinger på banen. Stop øvelsen, hvis nogen bliver presset eller udstillet.

1. Modig 1v1 · U8+ · 8 minutter

Små mål og frit valg af finte. Spørg efter hver runde: Hvad turde du prøve?

2. Næste-bold-reset · U10+ · 6 minutter

Spil 3v3. Ved en fejl: orientér dig og deltag i næste situation. Tal om det efter runden.

3. Makkerløftet · U7+ · 7 minutter

Giv din makker konkret, positiv feedback: Jeg så dig prøve ...

4. Procesmåls-kampen · U11+ · 12 minutter

Vælg ét eget mål, fx at søge bolden oftere. Reflektér uden at rangordne.

5. Fejl er information · U8+ · 8 minutter

Pasningsspil i passende sværhedsgrad. Efter runden: Hvad kan justeres?

10 MENTALE ØVELSER · 6-10

Det centrale er tryk deltagelse, konkrete handlinger og plads til forskellige løsninger.

6. Nye pladser · U9+ · 10 minutter

Frivillig positionsrotation i småspil. Spørg: Hvad opdagede du fra en ny plads?

7. Hjelpeassistent · U6+ · 8 minutter

I 3v3 lægger træneren mærke til, hvem der inviterer andre med og hjælper efter fejl.

8. Pause og vælg · U11+ · 9 minutter

Spil tre minutter, hold en kort refleksionspause, og lad spillerne foreslå løsninger.

9. Spillerens regel · U7+ · 10 minutter

Lad børnene vælge mellem to mulige småspilsregler og efterfølgende reflektere.

10. Hvad lykkedes? · alle · 3 minutter

Frivillig afslutning: Nævn én lille ting du prøvede eller lærte, eller vælg at lytte.

4-UGERS MENTALITETSPLAN

Et enkelt forløb: 10 minutter hver uge. Kan gentages uden tests eller point.

UGE 1 · TRYGHED

3 x 3-bingo og hjælpeassist. Spørgsmål: Hvornår følte det trygt at prøve? Observation: Kunne alle deltage?

UGE 2 · MOD

Modig 1v1. Spørgsmål: Hvad turde du prøve? Observation: Blev fejl håndteret venligt?

UGE 3 · FOKUS

Næste-bold-reset. Spørgsmål: Hvad hjælper efter boldtab? Observation: Kom spillerne tilbage i spillet?

UGE 4 · FÆLLESSKAB

Makkerløftet og 4 x 4-bingo. Spørgsmål: Hvem hjalp dig? Observation: Blev alle inviteret med?

Trænerens evalueringsspørgsmål

- Hvad lagde vi mærke til af konkrete handlinger?
- Hvordan reagerede de voksne på fejl?
- Hvem havde brug for mere plads og tryghed?
- Hvad ændrer vi i næste træning?

FORÆLDREARK · 5 GODE SPØRGSMÅL

Print og del med forældre til kamp, træning og turnering.

- Havde du det sjovt i dag?
- Hvilket øjeblik husker du bedst?
- Var der noget, du oplevede som svært?
- Hvem hjalp dig eller gjorde noget rart?
- Vil du fortælle mere, eller vil du bare slappe af?

Undgå når kampen er slut

- At starte hjemturen med kritik af fejl.
- At sammenligne barnet med holdkammerater.
- At forvente, at barnet altid er positivt og aldrig ked af det.
- At gøre fodbold til et bevis på personlig værdi.

Et barn må gerne være skuffet efter et nederlag. Voksne kan være rolige, nysgerrige og tilgængelige uden at kræve en hurtig løsning.

SPILLERARK · MIN NÆSTE BOLD

Dette ark er frivilligt. Du kan skrive, tegne eller bare tænke over spørgsmålene.

1. En handling jeg turde prøve

2. Noget jeg lærte eller opdagede

3. En hjælpsom ting en anden gjorde

4. Det jeg gerne vil prøve næste gang

Husk: Jeg er mere end mit resultat. Min værdi afhænger ikke af en kamp eller en fejl.

TRÆNERARK · TRIVSEL OG LÆRING

Bruges til at forbedre miljøet – ikke til at skrive diagnoser eller mentale karakterer om børn.

Hvordan skabte vi tryghed?

Hvilke muligheder havde spillerne for selv at vælge?

Hvordan reagerede vi voksne på fejl?

Hvem fik for lidt plads, og hvad vil vi ændre?

Hvilken konkret øvelse vil vi gentage?

Kilder og inspiration: DBU Børnesyn og medbestemmelse; FIFA Training Centre om trænbare, konkrete handlinger. FINTERs cases og bingoelter er pædagogiske forslag og ikke videnskabeligt validerede tests.