

LEDERSKAB PÅ BANEN

Trænerark, lederroller, 4 stationer og 7-dages mission

Formål: Hjælp alle spillere med at opleve, at lederskab er noget, man gør for hinanden. En leder kan hjælpe med taktiske aftaler, mod, fællesskab eller fair play – også uden anførerbind.

Fire lederroller, der kan gå på skift

ROLLE	HVAD SPILLEREN GØR
Taktisk leder	Giver klar, kort information om afstande, pres og placeringer.
Motivationsleder	Støtter efter fejl og hjælper holdet til næste handling.
Social leder	Sørger for at nye og stille spillere også bliver hørt.
Holdets repræsentant	Viser respekt over for dommer, modstandere og egne spillere.

Tre spørgsmål til spillerne

1. Hvem hjalp dig i dag?
2. Hvad gjorde du, så en anden kunne lykkes?
3. Hvad vil du prøve næste gang?

Husk: Lederskab er ikke en popularitetskonkurrence. Ros handlinger, undgå at rangordne børn, og giv plads til stille ledere.

4 STATIONER · 60 MINUTTER

Praktisk træning - især U10-U15; justér efter holdet

Start: 8 min med bold og bevægelse. **Stationer:** 4 x ca. 9 min plus korte skift (ca. 40 min).

Afslutningsspil: 8 min. **Refleksion:** 4 min. Opgaver går på skift.

STATION	ORGANISERING	LEDERMISSION
1. 3v3	Små baner, to mål, fri leg.	Sig én hjælpsom ting efter et boldtab.
2. 4v4 fair play	Spil med selvstyret genstart, voksen ved utryghed.	Lyt og find en fair løsning ved uenighed.
3. Pasning + valg	3-4 spillere, aflever, orientér og byt roller.	Lad en anden forklare løsningen først.
4. 2v1 → 3v2	Små overtalsspil med valg og afslutning.	Brug kort, relevant information før aktionen.

3 coachingpunkter

1. Tal mindre, hjælp bedre: Er beskeden kort, konkret og på rette tidspunkt?
2. Del ansvaret: Har forskellige spillere fået en reel opgave?
3. Spørg mere: "Hvad hjalp dig, og hvad vil I prøve næste gang?"

Variation: U5-U9: brug enklere ord, kortere runder og én social opgave ad gangen. U16-U18: lad spillerne selv fordele taktisk, motiverende og socialt ansvar.

7-DAGES LEDERMISSION

Sæt et kryds hver dag - det handler om handling, ikke personlighed.

☐ **Dag 1:** Jeg hilser på en holdkammerat, jeg ikke plejer at tale med.

☐ **Dag 2:** Jeg giver én konkret og venlig besked i spillet.

☐ **Dag 3:** Jeg hjælper en medspiller efter en fejl.

☐ **Dag 4:** Jeg lytter til en anden spillers idé.

☐ **Dag 5:** Jeg tager ansvar for min egen næste handling.

☐ **Dag 6:** Jeg hjælper holdet med en fælles aftale.

☐ **Dag 7:** Jeg kan fortælle én situation, hvor jeg hjalp nogen.

Samtalen til sidst

Hvilken handling føltes mest naturlig? Hvilken var svær? Hvad vil du tage med til næste kamp?

OBSERVATION OG REFLEKSION

Brug ved to træninger. Ingen ranglister eller personkarakterer.

Hold / årgang: _____

Dato og øvelse: _____

HANDLING	TRÆNING 1	TRÆNING 2
Hjælpsom besked til medspiller	_____	_____
Støtte efter fejl	_____	_____
Spiller får en ny lederopgave	_____	_____
Fair løsning af uenighed	_____	_____

Det vigtigste var ikke antallet - hvad så vi?

En situation, hvor nogen hjalp en anden: _____

Hvilke spillere fik endnu ikke prøvet en rolle? _____

Hvad vil vi justere næste gang? _____

Læs hele guiden: Artiklen på FINTER har 12 øvelser, aldersguide, forskning, quiz, afstemninger og træningsidéer.



SCAN QR-KODEN

Til hele artiklen og de interaktive aktiviteter.

finter.dk/hvordan-lederskab-paa-banen-styrker-holdets-praestationer/