FINTER · MENTALITET & LÆRING

24 kamprelevante øvelser · 20 feedbackeksempler · 4-ugers plan · refleksion · quiz | Oktober 2026

Trænerens hovedopgave

Giv tryghed, passende udfordringer, mange boldaktioner og konkret feedback. Hjælp spilleren med at opdage en situation, vælge, handle og prøve igen. Øvelserne er FINTERs egne forslag.

Fire principper

• Alle skal kunne høre til og prøve uden at blive udstillet.

• Spilnære situationer træner både teknik, forståelse og mod.

• Fejl er information, når spilleren får hjælp til at justere.

• Spørg kort, instruér konkret og giv tid til et nyt forsøg.

24 øvelser: bane, handling, læringsfokus og variation

01. Fejlmod i 1v1 · U5–U8 · 8–10 min

Organisation: 1v1 på to små mål; angriberen skal forsøge en finte før scoring. Skift roller efter hvert forsøg.

Feedback: Tæl modige forsøg frem for mål. Spørg: Hvad vil du prøve næste gang?

Variation: Giv angriberen mere plads eller en støttejoker.

02. Prøv igen-banen · U5–U8 · 10 min

Organisation: Lav fire driblestationer med vending, finte, pasning og afslutning. Spilleren vælger selv en station at gentage.

Feedback: Ros ændringer mellem forsøg: Hvad gjorde du anderledes?

Variation: Lad en makker give ét konkret forslag.

03. To muligheder · U6–U9 · 12 min

Organisation: Spil 2v1 mod to minimål. Angriberen vælger dribling eller pasning afhængigt af forsvarerens placering.

Feedback: Spørg: Hvornår var medspilleren fri?

Variation: Indfør tidsbegrænsning på angrebet.

04. Frit valg-fodbold · U5–U9 · 12 min

Organisation: 3v3 uden stop i spillet; spillerne bestemmer selv en regel, der giver flere boldaktioner.

Feedback: Spørg: Hvilken regel hjalp jer mest med at lære?

Variation: Indfør fælles bonus for alle, der har haft boldkontakt.

05. Vend dig mod spillet · U8–U12 · 12 min

Organisation: 3v3 + 2 jokere på en aflang bane. Giv point når boldmodtager orienterer sig og vender fremad.

Feedback: Spørg: Hvad så du inden modtagelsen?

Variation: Lad jokeren stå bag første preslinje.

06. Først kig – så spil · U9–U14 · 12 min

Organisation: 4v4 + 2 jokere, hvor en coach holder to farvede kegler op bag spilleren før aflevering. Ingen straf for forkert svar.

Feedback: Observer orientering, ikke kun afleveringskvalitet.

Variation: Fjern farver og brug faktisk med- og modspillerinformation.

07. Andenbold-reaktion · U8–U13 · 10 min

Organisation: Efter hvert skud sætter træneren straks en ny bold i spil tæt på feltet. Holdene reagerer på rebound.

Feedback: Fokus: næste handling efter fejl eller afbrændt chance.

Variation: Tilføj overtalsmulighed ved hurtig reaktion.

08. Mistet bold – nyt valg · U9–U15 · 15 min

Organisation: 4v4 på to mål; ved boldtab vælger holdet mellem tre sekunders pres eller hurtigt returløb.

Feedback: Spørg: Hvornår var genpres klogt, og hvornår skulle vi tilbage?

Variation: Sæt bagrumsmålet tættere på for større risiko.

09. Støt den fejlende · U7–U12 · 12 min

Organisation: 3v3, hvor bonus gives når holdet efter en fejl skaber ny støttevinkel til boldholder.

Feedback: Lyt efter hjælpsom kommunikation frem for bebrejdelser.

Variation: Tilføj joker, som kun kan modtage efter støttebevægelse.

10. Afleveringsmod under pres · U10–U15 · 14 min

Organisation: 4v4 + endezoner. Point for pasning mellem to modspillere, når forsøget er spilrelevant.

Feedback: Vurder om spilleren så muligheden og valgte med intention.

Variation: Sænk pres ved at udvide banen.

11. Tre løsninger · U10–U16 · 15 min

Organisation: 3v2 mod mål. Gruppen afprøver afslutning efter dribling, kombination og dybdeløb.

Feedback: Sammenlign fordele frem for at udpege én evig korrekt løsning.

Variation: Ændr forsvarernes startposition.

12. Spørg før du fortæller · U8–U15 · 12 min

Organisation: 4v4 i korte blokke. Træneren stiller ét spørgsmål mellem runderne og lader spillerne teste svaret.

Feedback: Brug: Hvad skete der, og hvad kan vi afprøve?

Variation: Lad en spiller formulere næste spørgsmål.

13. Mål efter modgang · U9–U16 · 15 min

Organisation: 5v5. Et hold starter bagud 0–2; fokus er konkret adfærd og opgavevalg snarere end at jagte sejr for enhver pris.

Feedback: Evaluer kommunikation og valg under pres.

Variation: Skift udgangspunkt halvvejs.

14. Rolig efter dommerkendelse · U10–senior · 12 min

Organisation: Spil 4v4, træneren stopper ved realistiske kendelser. Spillerne træner kort reset og hurtig organisering.

Feedback: Hvilken næste handling hjælper holdet?

Variation: Indfør dødbold efter kendelse.

15. Pres eller sikre? · U11–senior · 15 min

Organisation: 4v4 + målmænd. Når en forsvarer går i pres, skal medspilleren afveje sikring og markering.

Feedback: Spørg hvem der har pres, sikring og ansvar for bagrum.

Variation: Spil med joker for at skabe undertal.

16. Stil spørgsmål i pausen · U11–senior · 15 min

Organisation: 6v6 i 3 x 4 min. Efter hver blok vælger spillerne én konkret handling, de vil ændre.

Feedback: Begræns trænersnak til 20 sekunder og giv spillerne ordet.

Variation: Lad forskellige spillere lede evalueringen.

17. Selvvalgt udfordring · U7–U14 · 12 min

Organisation: 4v4. Hver spiller vælger ét fokus: orientering, udfordre 1v1, støtte eller hurtigt returløb.

Feedback: Vurdér fremskridt mod egen opgave, ikke mod sidemanden.

Variation: Tilpas udfordringen efter spillerens mod.

18. Modtag retvendt · U9–U16 · 15 min

Organisation: 4v4 + to målzoner. Scoring efter modtagelse retvendt mellem kæder udløser bonus.

Feedback: Giv feedback på timing af bevægelse og kropsstilling.

Variation: Reducer arealet mellem kæder.

19. Kommunikation ved fejl · U8–U16 · 12 min

Organisation: 5v5. Efter fejlaflevering skal mindst én spiller give en konstruktiv besked og tilbyde en spilmulighed.

Feedback: Læg mærke til kropssprog og om beskeden hjælper.

Variation: Brug holdets egne formuleringer.

20. Rondo med refleksion · U10–senior · 12 min

Organisation: 5v2 rondo, efter to minutter vælger spillerne ét problem og justerer afstande eller vinkler.

Feedback: Spørg: Hvad gjorde det lettere at spille ud af presset?

Variation: Skift til 4v3.

21. Læringskamp med tre mål · U11–senior · 18 min

Organisation: 6v6 med to almindelige mål og ét bonusmål for gennembrud efter et koordineret løb.

Feedback: Observer scanning, kommunikation og timing frem for kun scoringer.

Variation: Lad holdene selv vælge bonusmålets placering.

22. Første touch med formål · U9–senior · 15 min

Organisation: 3v3 + to jokere. Spillerne skal vælge førstetouch væk fra pres eller direkte aflevering afhængigt af situationen.

Feedback: Brug spørgsmålet: Hvorfor valgte du den berøring?

Variation: Indfør målretning efter tredje pasning.

23. Spil selv om du er bagud · U12–senior · 18 min

Organisation: 7v7 med 0–3 udgangspunkt. Holdet vælger procesmål: vinde andenbolde, skabe bredde og presse sammen.

Feedback: Evaluer procesmål separat fra resultatet.

Variation: Gentag med modsatte udgangspunkt.

24. Læringslaboratoriet · U10–senior · 20 min

Organisation: 5v5 i fire runder: vælg udfordring, afprøv, observer, juster og test igen.

Feedback: Afslut med én sætning fra hver spiller om ny læring.

Variation: Lad spillerne designe sidste runde.

20 sætninger til bedre feedback

Undgå: Du spiller altid for langsomt
Brug: Hvad så du, før bolden kom? Skal vi prøve at orientere os tidligere?

Undgå: Det var en dum aflevering
Brug: Hvem var fri, og hvad kunne du vælge næste gang?

Undgå: Du er ikke en dribler
Brug: Hvilken finte vil du øve, så du kan udfordre med mere mod?

Undgå: Hold op med at miste bolden
Brug: Hvad vil hjælpe dig med at beskytte eller spille bolden?

Undgå: Du er vores bedste spiller
Brug: Hvad gjorde du godt i lige præcis den situation?

Undgå: Det var heldigt
Brug: Hvilken beslutning gjorde chancen mulig?

Undgå: Du skal bare ville det mere
Brug: Hvilken konkret handling vil du prøve næste gang?

Undgå: Hvorfor gjorde du ikke det, jeg sagde?
Brug: Hvad lagde du mærke til i spillet?

Undgå: Nu gør vi det på min måde
Brug: Hvilke to løsninger kan vi afprøve?

Undgå: Du fejler hele tiden
Brug: Hvad ændrede du fra første til andet forsøg?

Undgå: De andre kan godt
Brug: Hvilket lille næste skridt kan du selv tage?

Undgå: Ikke drible dér!
Brug: Hvornår er det smart at udfordre, og hvornår spiller du?

Undgå: Kom nu videre!
Brug: Brug et øjeblik på at se fremad, før du modtager.

Undgå: Du er ikke koncentreret
Brug: Hvad vil hjælpe dig med at opdage næste situation tidligere?

Undgå: Vi skal vinde for enhver pris
Brug: Hvilke handlinger vil vi gennemføre uanset resultatet?

Undgå: Hvorfor løber du ikke?
Brug: Hvilket rum skal du løbe i, og hvorfor?

Undgå: Flot mål!
Brug: Hvad fungerede i bevægelsen og afleveringen før målet?

Undgå: Det er din fejl, vi er bagud
Brug: Hvordan hjælper vi hinanden i næste situation?

Undgå: Du burde vide det
Brug: Hvad så du, og hvad vil du kigge efter næste gang?

Undgå: Prøv hårdere
Brug: Prøv at ændre vinklen på dit første touch.

Fireugers træningsplan

Uge 1 – Tryghed og mod: pas 1: øvelser 1, 2 og 4; pas 2: øvelser 3, 9 og 17.

Uge 2 – Se og vælge: pas 1: øvelser 5, 6 og 10; pas 2: øvelser 11, 18 og 22.

Uge 3 – Fejl og reaktion: pas 1: øvelser 7, 8 og 19; pas 2: øvelser 12, 13 og 14.

Uge 4 – Fælles læring: pas 1: øvelser 15, 16 og 20; pas 2: øvelser 21, 23 og 24.

Forslag til pas: 10 min boldleg · 15 min læringsspil · 15 min temaøvelse · 25 min småspil · 5–10 min refleksion.

Trænerens observationsark

Dato og hold: _____

Dagens læringsmål: _____

Fik alle reel deltagelse og boldaktioner? _____

Hvilke valg så jeg spillerne træffe? _____

Hvordan reagerede vi efter fejl? _____

Hvem fik for lidt støtte eller indflydelse? _____

Hvad ændrer jeg til næste træning? _____

Spillerens refleksion

I dag turde jeg: _____

Jeg så en mulighed, da: _____

Næste gang vil jeg prøve: _____

Quiz – brug som fælles snak

Hvad er et udviklende svar på et boldtab?
Vejledende svar: Hvad så du, og hvad kan du prøve næste gang?. Stil et konkret spørgsmål og giv plads til et nyt forsøg.

Hvad styrker beslutninger i spil?
Vejledende svar: Gentagne valg i spilnære situationer. Spilleren udvikler valgene gennem variation og modstand.

Hvad er godt i U5–U8?
Vejledende svar: Leg, småspil og korte instruktioner. Tryghed, leg og mange aktioner giver deltagelse.

Hvordan lærer man af en fejl?
Vejledende svar: Ved at opdage den, justere og prøve igen. Fejl er information – feedback og næste forsøg gør forskellen.

Hvad er et procesmål?
Vejledende svar: At orientere sig før modtagelse. Et procesmål beskriver handlinger inden for spillerens indflydelse.

Hvad gør træneren ved mistrivsel?
Vejledende svar: Lytter, undersøger miljøet og samarbejder med relevante voksne. Tryghed og trivsel prioriteres.

Hvornår er genpres relevant?
Vejledende svar: Når holdet kan presse samlet og kontrollere rum. Genpres er et valg, der afhænger af situationen.

Hvad er god feedback?
Vejledende svar: Kort, konkret og tilpasset spiller og situation. Både instruktion og spørgsmål kan være nyttige, når de er præcise.

Kilder og links

Mentalitet i fodbold – mental styrke og kamppræstation
https://finter.dk/mentalitet-laering/

Den gyldne indlæringsalder U9–U12
https://finter.dk/fodboldens-gyldne-indlaeringsalder-hvorfor-er-9-12-aar-saa-afgoerende-for-udviklingen-den-ultimative-traenerguide-fra-u9-til-u12-med-dbu-og-uefa-anbefalinger-30-fodboldoevelser/

DBU: Børnesyn og børneløfter
https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/strategi-for-dansk-boernefodbold/dbu-s-boernesyn/

DBU: 12 børnerettigheder
https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/strategi-for-dansk-boernefodbold/dbu-s-boernerettigheder/