

FINTER 2026 | MERE SPILLETID - MINDRE SPILDTID

Den udvidede teori- og trænerbog: Ekstrabolde, indkast eller inddribling? Flere driblinger, flere beslutninger og mere involvering fra U5 til U12.

Kildeprincip: DBU-regler er gengivet særskilt; analyser, øvelser, målemodeller og holdninger er FINTERs forslag. Ingen effektstørrelser præsenteres som dokumenterede.

1. Hvorfor mere spilletid ikke er nok

DBU Børnefodbold fremhæver ekstrabolde som en måde at mindske afbrydelser. FINTER udvider perspektivet: Mere tid med bolden i spil er kun et middel. Målet er flere meningsfulde handlinger, større deltagelse og bedre beslutninger for alle børn.

Fire forskellige størrelser skal holdes adskilt: (1) Spilletid = minutter på banen. (2) Effektiv spilletid = minutter bolden er i spil. (3) Aktiv involvering = barnets aktioner med og uden bold. (4) Læringskvalitet = muligheder for at aflæse spillet, vælge, handle og lære af resultatet.

Teoretisk pointe: Et hurtigt spil med få involverede spillere kan være mindre udviklende end et lidt langsommere spil, hvor flere børn træffer egne valg. Det er en pædagogisk fortolkning, ikke en dokumenteret effekt af ekstrabolde.

2. Inddribling eller indkast? FINTERs debat

Spørgsmålet er ikke bare, om vi skal droppe indkast. Spørgsmålet er, hvilken igangsættelse der skaber mest spilforståelse, boldkontakt og glæde på det enkelte udviklingstrin.

I DBUs 3-mod-3 og 5-mod-5 børnefodbold kan spilleren vælge indkast, indspark eller inddribling, når bolden har ligget stille. I 8-mod-8 anvendes indkast. Følg altid gældende turneringsregler; FINTER foreslår ikke at tilsidesætte dem.

Argumenter for inddribling: bolden forbliver ved fødderne, spilleren kan angribe rum, lokke en modstander og vælge aflevering, og kampen kan komme hurtigere videre. Mulige ulemper: flere individuelle boldtab, risiko for at én spiller dominerer, og mindre træning af indkast som en senere nødvendig færdighed.

Argumenter for indkast: børn lærer en del af spillets regler og kan træne bevægelse, timing og modtagelse. Mulige ulemper: længere ventetid, gentagelser og situationer, hvor bolden hurtigt mistes igen.

FINTERs forslag: Bevar valgfriheden i 3v3 og 5v5. Lav særskilte træningsspil, hvor alle genstarter i en periode sker ved inddribling, og sammenlign med en periode med indkast. Lad børnene fortælle, hvad de oplever.

3. Hvorfor inddribling kan fremme driblinger

En inddribling kan skabe en ægte 1-mod-1-beslutning: Er der frit rum, kan jeg føre bolden? Kommer modstanderen tæt på, kan jeg finte? Har en medspiller en bedre position, skal jeg aflevere?

At kunne drible betyder ikke, at man altid skal drible. En god dribler kan genkende, hvornår en modstander kan udfordres, og hvornår en aflevering er bedre. Træneren bør belønne gode valg og modige forsøg, ikke

kun succesfulde finter.

Tre coaching-spørgsmål: Hvad så du før genstarten? Hvad fik dig til at dribble eller spille? Hvad kunne du prøve næste gang? Stil spørgsmålene i naturlige pauser, ikke midt i barnets aktion.

4. Teori: perception, handling og læringsmiljø

Orientering: Barnet opdager plads, modstandere og medspillere. Beslutning: Barnet vælger at dribble, aflevere eller kaste. Udførelse: Barnet prøver løsningen i kampens tempo. Feedback: Barnet mærker, hvad der virkede, og får en ny chance.

Spilnær træning giver anledning til at koble sansning og handling. Variér banestørrelse, pres, antal mål og medspillernes placering, så børnene lærer at tilpasse sig frem for at kopiere én løsning.

Børnenes autonomi er central: En voksen kan levere en ny bold, men bør ikke automatisk råbe »dribl!« eller »spil!«. Trænerens sprog, kropssprog og stilhed kan understøtte mod og tryghed.

5. Kampdag: 25 praktiske greb

Før kampen: 1 ekstra bolde, 2 boldhjælper, 3 sikker placering, 4 tydelig bane, 5 regler afklaret, 6 aftalt spilletidsfordeling, 7 rolig forældrekommunikation.

Under kampen: 8 hurtig boldlevering, 9 barnet vælger genstart, 10 tid til orientering, 11 undgå unødige fløjt, 12 hjælp begge hold, 13 fri udskiftning hvor regler tillader det, 14 plads til fejl.

Mere deltagelse: 15 småspil, 16 flere baner, 17 færre køer, 18 skift position, 19 flere 1v1, 20 støtte til stille børn.

Læring og evaluering: 21 åbne spørgsmål, 22 ros modige valg, 23 tæl involveringer, 24 mål stop-tid, 25 lad børnene vælge én forbedring.

6. 20 spilnære øvelser U5-U12

1. Tre genstarter – 3v3: Skift mellem indkast, indspark og inddribling; tal om valgene.
2. Inddribling i frit rum – 2v2: Start ved sidelinjen; dribl hvis pladsen er åben.
3. Finte ved linjen – 1v1: Inddribling med en forsvarer tre meter væk.
4. Find en medspiller – 3v3: Genstart med aflevering, hvis modstanderen lukker rummet.
5. Dribl eller aflever – 3v3: Barnet vælger, træneren observerer.
6. To små mål – 3v3: Angrib det frie mål efter genstart.
7. Førsteberøring frem – 2v2: Modtag og orientér dig fremad.
8. Presfri genstart – 3v3: Forsvareren giver afstand; spillet bygges op.
9. Ekstrabold på signal – 3v3: Boldhjælper leverer hurtigt ny bold.
10. Ingen kø – 2v2 på tre baner med løbende skift.
11. Før/efter-forsøg – Samme spil 8 min uden og 8 min med ekstrabolde.
12. Barnet bestemmer – Genstart uden verbale løsninger fra voksne.

13. Skift side – 4v4: Spil væk fra presset efter igangsættelse.
14. Tredjemand – 4v4: Inddribling efterfulgt af pasning og løb.
15. Beskyt bolden – 1v1: Skærm bolden og find ny retning.
16. Vend spillet – 4v4: Se efter fri side ved genstart.
17. Modig fejl – 3v3: Hurtig ny chance efter boldtab.
18. Alle starter – Roter genstarter, så alle børn får valg.
19. Tre sekunders scanning – Pause kort: Hvad er dine muligheder? Spil videre.
20. Børnenes regelværksted – Prøv tre genstartstyper og lad børnene evaluere.

7. Aldersdifferentiering

U5–U7: korte spil, enkel forklaring, meget boldkontakt, fri udforskning; indkast/inddribling som leg i træning.

U8–U9: genkend frit rum, prøv inddribling, øv at vælge mellem dribling og aflevering.

U10–U12: mere pres, timing, orientering og medspillernes bevægelse. I 8v8 skal officielle indkast respekteres; inddribling kan stadig bruges som træningsregel i øvelser.

8. Fireugers plan

Uge 1: Baseline. Tæl stop, spilletid og involveringer i 10 minutter.

Uge 2: Ekstrabolde og sikre boldhjælpere. Gentag måling.

Uge 3: Træn inddribling, indspark og indkast som valg i småspil. Lad alle starte.

Uge 4: Sammenlign kampsekvenser, interview børnene og vælg én varig forbedring.

9. Måleark og beregning

Skriv før/efter: Kampform __ Alder __ Varighed __ Antal stop __ Samlet stoptid __ Antal involveringer pr. barn __ Børnenes vurdering __.

Eksempel (ikke dokumenteret effekt): 20 afbrydelser x 15 sekunder sparet = 300 sekunder = 5 minutters potentiel ekstra effektiv spilletid. Det betyder ikke automatisk flere boldberøringer for alle.

Følg også variation: Hvem sætter i gang? Hvem tør udfordre? Hvem får sjældent bolden? Mål kun det, I faktisk observerer.

10. Dilemmaer og quiz

Dilemma A: Den samme dygtige spiller tager alle inddriblinger. Hvad gør I? Forslag: Roter mulighederne uden at udskamme spilleren.

Dilemma B: Et barn vælger indkast og bruger længere tid. Forslag: Respektér valget og hjælp roligt.

Dilemma C: En forælder råber »dribl!«. Forslag: Aftal rolig sidelinje og giv barnet beslutningen tilbage.

Dilemma D: Hurtig genstart giver flere boldtab. Forslag: Undersøg, om barnet får tid til orientering.

Dilemma E: Klubben ønsker kun inddribling. Forslag: Skeln mellem træningsregel og officielle kampregler.

Quiz: 1 Hvad er effektiv spilletid? 2 Hvem vælger genstart i 3v3/5v5? 3 Hvilken genstart gælder i 8v8? 4 Hvorfor tælle involveringer? 5 Skal alle altid dribble? 6 Hvad er scanning? 7 Hvad er en boldhjælperes opgave? 8 Hvorfor ro på sidelinjen? 9 Hvordan tester man ekstrabolde? 10 Hvorfor spørge børnene?

Facit i kort form: 1 bold i spil, 2 barnet, 3 indkast, 4 fordeling, 5 nej, 6 orientering, 7 hjælpe uden at vælge, 8 autonomi, 9 sammenlign forløb, 10 oplevelse og medbestemmelse.

11. FINTER-links og dokumentation

FINTER: <https://finter.dk/> — find artikler om dribling, kreativ fodbold, DBUs børnesyn, trænerens sprog, 1v1, småspil og Horst Wein/FUNino.

DBU 3v3: <https://dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/spilleformer/3-3-spilleregler-i-boernefodbold/>

DBU 5v5: <https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/spilleformer/5-5-spilleregler-i-boernefodbold/>

DBU regler: <https://www.dbu.dk/media/azenjwic/spilleregler-i-boernefodbold-det-fulde-overblik.pdf>

Video-inspiration (søgninger, ikke verificerede enkeltklip):

https://www.youtube.com/results?search_query=football+dribble+in+small+sided+games

QR-koden til eksisterende FINTER-PDF kan tilføjes ved publicering; opdater den, når denne udgave er uploadet.