FINTER · VINTERHUB 2026/27

Når det sner – fodbold stopper ikke

Træner- og familiepakke: 20 aktivitetskort, vinterbeslutning, 12 dilemmaer, 10 quizspørgsmål, 4-ugers plan og printark.

Scan QR-koden for at åbne den aktuelle FINTER-vinterhub.

Vigtig sikkerhed: Sne betyder ikke automatisk grønt lys. Glat/isbelagt bane, skjulte huller, lukket anlæg eller utilstrækkelig beklædning betyder, at aktiviteten skal ændres, flyttes eller aflyses.

1 · Vælg en sikker vinterplan

GRØN – En sikker, åben bane og passende forhold: gennemfør med tilpasning.

GUL – Kulde, blæst, vådt tøj eller begrænset plads: kortere aktive blokke og ekstra vurdering.

ORANGE – Usikker udendørs ramme: flyt til hal/klubhus, eller vælg hjemmeaktiviteter.

RØD – Is, glatte felter, skjulte ujævnheder eller lukket bane: stop udendørs spil.

2 · 20 aktiviteter med lettere og sværere udgaver

01. Sokkebold mellem porte · Stue · U5–U9

Plads: 2–4 m. Sådan gør I: Rul en blød sokkebold mellem to bøger. Skift fod efter fem forsøg.

Lettere: Gør porten bredere. | Sværere: Gør porten smallere og skift afstand.

02. Fodsålsuret · Stue · U5–U12

Plads: 1–2 m. Sådan gør I: Træk en blød bold rundt om kroppen med fodsålen, som et ur.

Lettere: Gå langsommere og brug kun to retninger. | Sværere: Skift retning på farvesignal.

03. Spejl med bold · Hal · U7–U15

Plads: 4×4 m. Sådan gør I: To spillere overfor hinanden: én fører bolden, den anden spejler. Byt efter 30 sekunder.

Lettere: Uden bold og lavere tempo. | Sværere: Indfør vending og finte.

04. Fire hjørner · Hal · U6–U12

Plads: 6×6 m. Sådan gør I: Fire farvemarkeringer. Spiller dribler mod farven træneren kalder.

Lettere: To farver. | Sværere: Kald farver sent; scan før skift.

05. 1 mod 1 til linje · Hal · U8–U19

Plads: 8×5 m. Sådan gør I: To spillere spiller korte dueller og scorer ved at drible over baglinjen.

Lettere: Passiv forsvarer. | Sværere: Kortere tid og aktiv forsvarer.

06. To-bolds aflevering · Hal · U9–senior

Plads: 5×5 m. Sådan gør I: Tre spillere i trekant; start med én bold, sæt en anden ind når rytmen er sikker.

Lettere: Én bold og fri berøring. | Sværere: To bolde og orientering før modtagelse.

07. Fodboldbingo · Klubhus · U5–U12

Plads: Bord. Sådan gør I: Bingofelter med vending, jubel, samarbejde og fodboldord. Træk kort og lav små bevægelser.

Lettere: Færre felter. | Sværere: Barnet forklarer selv en ny regel.

08. Scan og vælg · Klubhus · U10–senior

Plads: Bord. Sådan gør I: Vis et simpelt banebillede i fem sekunder. Dæk det til og spørg efter to pasningsmuligheder.

Lettere: Længere visningstid. | Sværere: Tilføj modstanderpres og tidsgrænse.

09. Avisbold-balance · Stue · U5–U10

Plads: 2×2 m. Sådan gør I: Hold en sammenkrøllet papirbold i gang på foden med blide berøringer.

Lettere: Grib mellem hver berøring. | Sværere: Skift fod for hver berøring.

10. Vinter-vendinger · Hal · U8–senior

Plads: 5×5 m. Sådan gør I: Dribl til kegle og udfør inderside-, yderside- eller sålvending.

Lettere: Vælg én vending. | Sværere: Beslut vending efter signal.

11. 3 mod 3 småmål · Hal · U8–senior

Plads: 14×10 m. Sådan gør I: Spil med små mål, korte kampe og mange genstarter.

Lettere: 3 mod 2 med overtal. | Sværere: To berøringer ved afslutning.

12. Fintefortælling · Hjem · U5–U12

Plads: Bord. Sådan gør I: Barnet tegner sin yndlingsfinte og viser den roligt på sikker plads.

Lettere: Vælg én tegning. | Sværere: Beskriv hvornår finten er nyttig i kamp.

13. Pasningskorridor · Hal · U7–U14

Plads: 10×4 m. Sådan gør I: Par afleverer gennem markeret korridor og flytter sig efter modtagelsen.

Lettere: Kortere afstand. | Sværere: Krav om orientering før førsteberøring.

14. Reaktionsport · Hal · U8–U16

Plads: 8×8 m. Sådan gør I: To farveporte. Træner viser en farve, spilleren vender og fører bolden gennem porten.

Lettere: Rolig fart. | Sværere: Modsat startretning og let pres.

15. Fodboldquiz med hold · Klubhus · U7–senior

Plads: Bord. Sådan gør I: Grupper laver fem spørgsmål om fairplay, regler eller finter og bytter.

Lettere: Brug multiple choice. | Sværere: Forklar svaret og knyt det til kamp.

16. Vintervenskab · Klubhus · U5–U12

Plads: Bord. Sådan gør I: Alle nævner en god handling fra en holdkammerat, som de har lagt mærke til.

Lettere: Sig én ting til makker. | Sværere: Lav fælles holdaftale.

17. Sikker snebold-kontrol · Udendørs, kun sikker bane · U7–U12

Plads: 8×8 m. Sådan gør I: Kun ved egnet, skridsikkert underlag: lav kontrol med en synlig bold i roligt tempo.

Lettere: Gåtempo. | Sværere: Orientering før aflevering, ikke høj fart.

18. Mini-pasningslab · Stue · U7–U13

Plads: 3×2 m. Sådan gør I: Blød bold og to bløde målflader; vælg inderside eller yderside.

Lettere: Rul med hænder ved behov. | Sværere: Brug den mindst foretrukne fod.

19. Taktisk stopbillede · Klubhus · U12–senior

Plads: Skærm. Sådan gør I: Pause en kampsekvens før en aflevering og lad deltagerne vælge en løsning.

Lettere: Vælg mellem to løsninger. | Sværere: Begrund tre risici og muligheder.

20. Hurtige fødder, bløde markører · Hal · U8–U19

Plads: 4×4 m. Sådan gør I: Træd roligt mellem flade markører og slut med en boldmodtagelse.

Lettere: Færre markører. | Sværere: Tilføj opmærksomhedssignal.

3 · Fire komplette vinteruger

Uge 1 – Tryghed og boldkontakt: 8 min leg / 15 min tekniske stationer / 12 min småspil / 5 min refleksion

Uge 2 – Vending og orientering: 8 min opvarmning / 15 min vendinger / 15 min småspil / 5 min afslutning

Uge 3 – Samarbejde og mod: 8 min makkerleg / 15 min pasning / 15 min 2v2 / 5 min fælles samtale

Uge 4 – Barnets valg: 8 min aktivitet / 20 min spillervalgte stationer / 12 min kamp / 5 min feedback

4 · Tolv dilemmaer til trænermødet

1. Banen har is i hjørnerne
FINTER-forslag: Flyt eller stop udendørsaktiviteten; brug aldrig øvelser, der kræver passage over is.

2. Et barn fryser og står stille
FINTER-forslag: Lad barnet komme i varmen og vurder behov for hjælp; deltagelse er ikke obligatorisk.

3. Forældrene ønsker træning trods lukket bane
FINTER-forslag: Respektér banens lukning og tilbud et indendørs alternativ.

4. Kun 8 spillere møder op
FINTER-forslag: Lav småspil eller makkertræning; tilpas forventningerne.

5. En spiller har ikke varme handsker
FINTER-forslag: Find en tryg løsning eller flyt aktiviteten; undgå at barnet bliver koldt.

6. I har kun et klasseværelse
FINTER-forslag: Vælg stille boldløse aktiviteter eller blød bold uden risiko for inventar.

7. Spillere vil lave glidende tacklinger i sne
FINTER-forslag: Afvis ved usikkert eller skjult underlag; prioriter trygge aktiviteter.

8. En spiller savner rigtig kamp
FINTER-forslag: Brug 1v1/2v2 eller korte halspil og forklar formålet.

9. Et barn vil bare tegne fodbold
FINTER-forslag: Giv plads til alternativ deltagelse og fællesskab.

10. Træneren har 75 minutter planlagt, men hallen kun 45
FINTER-forslag: Skær ned til korte, aktive blokke uden køer.

11. Der er vandpytter på kunstgræs
FINTER-forslag: Følg anlæggets regler og flyt ved stående vand eller usikkert underlag.

12. Video bliver hele vintertræningen
FINTER-forslag: Brug video kort, koblet til praktiske spørgsmål og aktivitet.

5 · Quiz med facit

1. Hvad skal afgøre, om I må spille på en snedækket bane? A: Om banen er sikker og åben · B: Om børnene gerne vil · C: Om sneen er flot · D: Om kampen er vigtig

2. Hvad er bedste plan ved is på banen? A: Spil langsommere · B: Flyt eller stop aktiviteten · C: Brug flere kegler · D: Spil uden sko

3. Hvilken øvelse passer bedst til en lille stue? A: 11 mod 11 · B: Maksimale sprint · C: Sokkebold gennem porte · D: Tacklingstræning

4. Hvilken træningsform giver typisk mange involveringer i en hal? A: Lange ventekøer · B: En enkelt spiller ad gangen · C: Lang tavleundervisning · D: Småspil 2 mod 2

5. Hvad er vigtigst for børns vinterfodbold? A: Glæde, tryghed og passende aktivitet · B: Flest mulige ekstra pas · C: At holde alle ude længst muligt · D: At alle lærer en bestemt finte

6. Hvad skal træneren gøre ved et barn, der er tydeligt nedkølet? A: Fortsætte legen · B: Få barnet i varmen og hjælpe · C: Giv barnet rollen som keeper · D: Ignorere det

7. Hvad kan være en god aktivitet ved lukket bane? A: Ignorere lukningen · B: Spille på parkeringsplads · C: Indendørs teknik eller fodboldquiz · D: Spille i mørke uden lys

8. Hvorfor bruge bløde bolde i små rum? A: De kan ramme hårdere · B: De giver altid mere fart · C: De kræver mere plads · D: De kan gøre aktiviteten mere skånsom

9. Hvad er en god måde at bruge YouTube i træningen? A: Se kort klip og afprøve en idé · B: Lade hele passet være video · C: Kopiere alle øvelser ukritisk · D: Se klip uden samtale

10. Hvad gør du, hvis banens ejer har lukket græsbanen? A: Spil i hjørnet · B: Respektér lukningen · C: Brug metalstøvler · D: Træn kun senior

Facit: 1: A, 2: B, 3: C, 4: D, 5: A, 6: B, 7: C, 8: D, 9: A, 10: B

6 · Printbart observations- og planlægningsark

Dato / sted: _____

Alder / antal spillere: _____

Bane åben og sikker? Ja ☐ Nej ☐ Flyttes ☐

Temperatur / vind / nedbør: _____

Beklædning og mulighed for varme: _____

Dagens tre aktiviteter: _____

Barnets stemme: Hvad var sjovest? _____

Det ændrer vi næste gang: _____

7 · Links, QR og faglig kilde

Vintertræning: 49 øvelser og PDF: https://finter.dk/gode-raad-til-vintertraen/

Fodbold i al slags vejr: https://finter.dk/%e2%9a%bd-fodbold-i-al-slags-vejr/

Top 20 indendørs lege: https://finter.dk/%f0%9f%8f%a0-top-20-indendoers-lege-smaa-rum/

Indendørs teknik uden mål: https://finter.dk/indendoers-lege-teknik-uden-maal/

Fodbold uden bold: https://finter.dk/%e2%9a%bd-fodbold-uden-bold/

100 boldlege til skole, SFO og børnehave: https://finter.dk/100-fantastiske-boldlege-og-bevaegelsesaktiviteter-for-boern-finters-ultimative-guide-til-skole-sfo-og-boernehave-2026-27-fodboldlege-motorik-brain-breaks-trivsel-venskab-kreativitet/

DBU Jylland: Vinterfodbold 2026: https://dbujylland.dk/nyheder/2026/september/fodbold-til-vinter-se-alle-muligheder-for-at-spille-baade-ude-og-inde/

DBU: Vejret påvirker fodbold: https://dbu.dk/nyheder/2025/november/klimaforandringer-maerkes-paa-fodboldbanerne/

FINTER anbefaler at bruge hovedguiden til vejrbeslutningen, vintertræningsguiden til mange øvelser og denne vinterhub til sikre alternativer og børnenes glæde.