

HAR DIT BARN BRUG FOR PRIVATTRÆNING?

**Beslutningsguide, samtaleark, træner-tjekliste,
belastningsoverblik, 4-ugers plan og øvelseskort**

Det vigtigste spørgsmål: Hvad har barnet lyst til – og hvilken træning giver bedst mening med barnets samlede hverdag? Betalt privattræning er en mulighed, ikke en forudsætning for talentudvikling.

INDEHOLDER

- 12 spørgsmål før beslutningen
- Valgguide: klubtræning, selvtræning, makkertræning eller privat træning
- Ugeskema og overbelastningstjek
- 15 spørgsmål til en privat fodboldtræner
- 6 konkrete øvelseskort
- 4-ugers udviklingsplan og evalueringsark
- Pris- og værdiberegner + kildeoversigt

Brug sammen med artiklen: finter.dk/har-dit-barn-brug-for-privattraening-test/

1. Barnets stemme: 12 spørgsmål

Sæt ét kryds pr. spørgsmål. Det er en samtalestarter – ikke en videnskabelig test eller en score på barnets talent.

- 01. Vil barnet selv gerne prøve ekstra træning? ☐ Ja ☐ Måske ☐ Nej
- 02. Er formålet at lære noget konkret – ikke bare at træne mere? ☐ Ja ☐ Måske ☐ Nej
- 03. Er der fortsat glæde ved klubtræning og kamp? ☐ Ja ☐ Måske ☐ Nej
- 04. Er der tid til venner, skole og andre interesser? ☐ Ja ☐ Måske ☐ Nej
- 05. Får barnet reel spilletid og udfordring på sit klubhold? ☐ Ja ☐ Måske ☐ Nej
- 06. Har I talt med klubbens træner om udviklingsmål? ☐ Ja ☐ Måske ☐ Nej
- 07. Kan det ønskede mål øves i småspil eller sammen med en ven? ☐ Ja ☐ Måske ☐ Nej
- 08. Vil barnet også være tilfreds uden ekstra træning? ☐ Ja ☐ Måske ☐ Nej
- 09. Er træningstimerne realistiske med barnets kalender? ☐ Ja ☐ Måske ☐ Nej
- 10. Har barnet mulighed for pauser og restitution? ☐ Ja ☐ Måske ☐ Nej
- 11. Kan I vælge en tryk og kompetent træner? ☐ Ja ☐ Måske ☐ Nej
- 12. Har I råd uden at skabe økonomisk pres? ☐ Ja ☐ Måske ☐ Nej

Stop-signal: Smerter, halten, vedvarende usædvanlig træthed eller tab af lyst skal undersøges før ekstra belastning. Skemaet er ikke en sundhedsfaglig vurdering.

Hvad siger barnet – med sine egne ord?

2. Hvilken løsning passer bedst?

Mulighed	Når det kan give mening	Vigtigt at huske
Klubtræning	Barnet vil lære i spil med venner og modstandere.	Spørg om passende udfordring, spilletid og feedback.
Fri leg / selvtræning	Barnet er nysgerrigt og motiveret; ét teknisk fokus.	Hold det frivilligt og kort, efter energi og kalender.
Makkertræning (2-4)	Teknik skal bruges mod pres og til beslutninger.	Flere spilaktioner og lavere pris pr. barn kan være muligt.
Privat træning 1:1	Konkret færdighed kræver individuel feedback.	Trænerkvalitet, plan, tryghed og overførsel til spil er afgørende.
Pause eller justering	Træthed, bekymring eller meget tæt uge.	Mere træning er ikke automatisk bedre.

Skriv jeres valg og begrundelse

Tjek: Kan klubben hjælpe først?

- Aftal en kort samtale med barnets holdtræner.
- Bed om 1-2 konkrete læringsmål og en mulighed for at øve dem i spil.
- Aftal et tidspunkt, hvor I sammen vurderer, om noget mangler.

3. Hele ugens belastning

Udfyld alle organiserede aktiviteter, skoleidræt, kampe og ekstra aktiviteter. Skemaet er et overblik, ikke en anbefaling om bestemte timer.

Dag	Aktivitet	Varighed	Barnets energi (1-5)
Mandag	_____	_____	_____
Tirsdag	_____	_____	_____
Onsdag	_____	_____	_____
Torsdag	_____	_____	_____
Fredag	_____	_____	_____
Lørdag	_____	_____	_____
Søndag	_____	_____	_____

Tegn på at kalenderen skal revurderes

- Barnet oplever vedvarende træthed, modvilje eller irritabilitet.
- Barnet får smerter, halter eller ændrer løbestil.
- Skole, søvn, venner og fritid presses ud.
- Flere trænere tilføjer aktiviteter uden fælles overblik.

Vigtigt: Ved vedvarende smerter eller andre helbredsmæssige bekymringer bør I reducere belastningen og søge relevant faglig vurdering.

4. 15 spørgsmål til privattræneren

- ☐ 01. Hvilken erfaring har du med barnets aldersgruppe?
- ☐ 02. Hvilke relevante uddannelser og referencer har du?
- ☐ 03. Hvordan sikrer du et trygt børnemiljø?
- ☐ 04. Hvordan arbejder du med barnets egne ønsker og medbestemmelse?
- ☐ 05. Hvad er målet for de første 3-4 sessioner?
- ☐ 06. Hvordan tilpasses træningen barnets niveau og modenhed?
- ☐ 07. Hvor mange minutter er spilleren aktiv?
- ☐ 08. Hvordan træner du både beslutninger og teknik?
- ☐ 09. Hvornår bruger du modspil og småspil?
- ☐ 10. Hvordan evaluerer du kvalitet frem for blot antal gentagelser?
- ☐ 11. Hvordan tager du højde for øvrig klubtræning og kampe?
- ☐ 12. Vil du koordinere med klubbens træner, når familien ønsker det?
- ☐ 13. Hvordan håndteres smerter, træthed, afbud og pauser?
- ☐ 14. Hvad koster den samlede pakke inkl. bane og transport?
- ☐ 15. Hvordan kan familien stoppe uden pres eller unødige bindinger?

Advarselsslamper: Løfter om akademiplads, udtagelse eller professionel karriere; hårdt pres på barnet; skjulte priser; manglende ansvar for sikkerhed; krav om at træne trods smerter.

5. Seks øvelser: alternativ til ekstra betaling

Brug kun øvelser, som passer til barnets niveau og uge. Børn skal ikke gennemføre dem alle; vælg ét fokus.

1. Vægpasninger og førsteberøring

8-12 afleveringer pr. fod i roligt tempo; vælg retning efter førsteberøring.

Spørg: Hvor sendte du din førsteberøring hen?

2. Modtag og orientér

Placer to farver bag spilleren; en makker kalder farven før modtagelse.

Spørg: Hvornår kiggede du op?

3. Dribl - fint - fri

Angrib en markør, lav finte og accelerér forbi i nyt rum.

Spørg: Skabte du plads efter finten?

4. 1 mod 1 til to mål

Spil korte runder med to små mål og hyppige skift.

Spørg: Hvordan valgte du retning?

5. Afslutning efter modtagelse

Modtag pasning, tag førsteberøring mod mål og afslut kontrolleret.

Spørg: Hvorfor valgte du den afslutning?

6. 2 mod 2 med frie løsninger

To små hold, korte kampe; stop så få gange som muligt.

Spørg: Hvornår hjalp du din makker?

6. Fire uger: prøv først en enkel plan

Illustrativ plan – ikke ekstra træningskrav. Er kalenderen allerede fyldt, skal aktiviteter erstattes eller udelades, ikke blot lægges oveni.

Uge	Fokus	Aktivitet (eksempel)	Vurdering
1	Barnets mål	Samtale + 1 teknisk øvelse eller fri leg	Glæde: ____ / 5
2	Afprøv i spil	Samme færdighed i 1 mod 1 / småspil	Mod: ____ / 5
3	Juster	Trænerfeedback; variér udfordringen	Overskud: ____ / 5
4	Vurdér behov	Samtale: fortsæt gratis, prøv 1:1 eller hold pause	Lyst: ____ / 5

Samtale efter fire uger

☐ Hvad blev sjovere?

☐ Hvad lærte barnet – både teknisk og socialt?

☐ Blev den samlede uge for travl?

☐ Er der stadig et konkret behov for ekstra vejledning?

7. Hvis I køber træning: Evaluer kvaliteten

Efter 1-3 sessioner: Tal først med barnet. Skriv ikke kun mål og sejre ned; se på læring og oplevelse.

Parameter	1	2	3	4	5
Jeg havde lyst før træning	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg følte mig tryk	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg fik lov til at prøve selv	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg lærte noget, jeg kan bruge i kamp	☐	☐	☐	☐	☐
Jeg havde energi bagefter	☐	☐	☐	☐	☐

Mit udviklingsmål

Feedback fra træneren - konkret, venligt, anvendeligt

Beslutning efter prøvetimer

☐ Fortsæt ☐ Skift form (fx 2-4 spillere) ☐ Brug klubtræning/selvtræning ☐ Hold pause

8. Hvad koster det reelt?

Udfyld selv jeres tal. Beløbene her er felter til budget – ikke markedspriser.

Post	Pris pr. gang	Antal gange	Total
Trænertime	_____ kr.	_____	_____ kr.
Banetid	_____ kr.	_____	_____ kr.
Transport/parkering	_____ kr.	_____	_____ kr.
Udstyr/andet	_____ kr.	_____	_____ kr.
SAMLET			_____ kr.

Er udgiften det værd for jeres barn?

☐ Hvad får barnet, som den almindelige klubtræning ikke giver?

☐ Hvordan kan I se, at der sker læring og ikke blot ekstra aktivitet?

☐ Hvilken billigere eller gratis løsning vil I sammenligne med?

☐ Ville I tage den samme beslutning, hvis barnet aldrig bliver elitespiller?

9. Kort fakta & kilder

En personlig træner kan være en god hjælp til afgrænsede læringsmål, men ingen seriøs træner kan garantere sportslig succes. Både barnets perspektiv, kompetent træning, spilletid og en bæredygtig hverdag er vigtige.

Udgangspunkt for denne guide

- DBU: Barnets udvikling, glæde og rettigheder er centrale i børnefodbold.
- American Academy of Pediatrics (HealthyChildren.org): Vær opmærksom på gentagen belastning, specialisering og behov for pauser.
- FINTER.dk: Tænk på samlet træningsbelastning, selvtræning, småspil, feedback og reel involvering.

Læs mere

<https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/strategi-for-dansk-boernefodbold/dbu-s-boernesyn/>

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/sports-injuries/Pages/Preventing-Overuse-Injuries.aspx>

<https://finter.dk/har-dit-barn-brug-for-privattraening-test/>

<https://finter.dk/selvtraening-i-fodbold-med-oevelser/>

<https://finter.dk/%E2%9A%BD-spilletid-for-boern-i-fodbold-hvor-meget-kan-de-holde-til/>

FINTER-konklusion: Spørg barnet → vurder uge og trivsel → tal med klubtræneren → prøv en enkel løsning → betal kun for et konkret behov → evaluer om den ekstra træning gør en positiv forskel.

Version: 10. oktober 2026 · Gratis printpakke til FINTER-læsere