FINTER 2026 | Rollemodel & holdkultur

20 praksisøvelser · 4-ugers plan · 10 dilemmaer · quiz · observationsark · QR til artiklen

Målet er en fodboldkultur, hvor tryghed, respekt, læring, mod og fællesskab er synligt i hverdagen. Materialet er FINTERs egne praksisforslag og ikke officielle DBU-øvelser.

5 fælles holdværdier

• Vi hilser og inviterer alle med.

• Vi taler ordentligt til hinanden og til dommeren.

• Vi tør fejle og hjælper hinanden videre.

• Vi fejrer indsats, udvikling og samarbejde.

• Vi tager ansvar for udstyr, miljø og egne handlinger.

20 øvelser til træning

1. Makkerros (U5–U8)

Organisering: 2 spillere pr. bold
Sådan: Efter en dribleleg fortæller hver spiller én konkret ting, makkeren gjorde godt.
Trænerfokus: Lyt efter, at alle bliver set.

2. Hjælp en ven (U5–U8)

Organisering: 3v3
Sådan: Scoring tæller dobbelt, når holdet hjælper en spiller tilbage i spil efter boldtab.
Trænerfokus: Ros hjælp, ikke kun mål.

3. Fejl er mod (U5–U8)

Organisering: 1v1 til to små mål
Sådan: Alle forsøger en ny finte. Spørg bagefter: Hvad turde du prøve?
Trænerfokus: Ingen udskamning ved fejl.

4. Hej hele holdet (U5–U8)

Organisering: 6–12 spillere
Sådan: Ved start hilser hver spiller på tre forskellige holdkammerater.
Trænerfokus: Ingen må stå alene.

5. Fair play-dommer (U9–U12)

Organisering: 4v4
Sådan: Spillerne dømmer selv indkast og frispark; ved tvivl genstartes roligt.
Trænerfokus: Observer sprog og konflikthåndtering.

6. Kaptajn på skift (U9–U12)

Organisering: 4v4
Sådan: Ny kaptajn hvert femte minut giver positiv kommunikation og hjælper med organisering.
Trænerfokus: Alle får ansvar over tid.

7. Tre slags ros (U9–U12)

Organisering: 3v3
Sådan: Holdet får ekstra point for dokumenteret samarbejde, mod og hjælp.
Trænerfokus: Ingen point for tomme komplimenter.

8. Alle ind i spillet (U9–U12)

Organisering: 5v5
Sådan: Scoring kan ske frit, men holdet evaluerer, om alle var involveret.
Trænerfokus: Undgå regler der hæmmer naturligt spil.

9. Nyt makkerpar (U9–U12)

Organisering: Pasningsbaner
Sådan: Skift makker tre gange; lær navne og giv hinanden ét udviklingsråd.
Trænerfokus: Træneren sammensætter inkluderende.

10. Modgangsminut (U9–U12)

Organisering: 4v4
Sådan: Træneren ændrer en ramme undervejs. Holdet træner at bevare ro og støtte hinanden.
Trænerfokus: Ingen kunstig ydmygelse.

11. Feedback i tre led (U13–U15)

Organisering: 5v5
Sådan: Medspillere bruger: observation, virkning, forslag.
Trænerfokus: Hold feedback kort, konkret og respektfuld.

12. Dommerkontrol (U13–U15)

Organisering: 6v6
Sådan: Efter en tvivlsom kendelse må kun udpeget anfører spørge roligt.
Trænerfokus: Træn selvkontrol.

13. Bænken er med (U13–U15)

Organisering: 7v7
Sådan: Indskiftere får aktive opgaver: støtte, observere og dele læring.
Trænerfokus: Ingen overses ved rotation.

14. Fejl til genpres (U13–U15)

Organisering: 4v4+2
Sådan: Efter boldtab giver nærmeste spiller et støttende signal, og holdet genpresser.
Trænerfokus: Kobl kultur med kampadfærd.

15. Løsn konflikten (U13–U15)

Organisering: 5v5
Sådan: Stop kort ved uenighed; spillere foreslår to fair løsninger.
Trænerfokus: Grib ind ved mobning eller grænseoverskridelser.

16. Værdier under pres (U16–senior)

Organisering: 8v8
Sådan: Holdene får ansvar for egne aftaler om kommunikation under intens konkurrence.
Trænerfokus: Evaluer efter kampen, ikke kun resultatet.

17. Lederrotation (U16–senior)

Organisering: 7v7
Sådan: Forskellige spillere leder opvarmning, pauser og opsamling.
Trænerfokus: Lad ikke kun de mest højlydte lede.

18. Konstruktiv videoanalyse (U16–senior)

Organisering: Spilsekvenser
Sådan: Analyser 2 gode samarbejdsaktioner og 1 forbedringspunkt med respekt.
Trænerfokus: Undgå offentlig udstilling af enkeltpersoner.

19. Pres med ro (U16–senior)

Organisering: 6v6
Sådan: Træn kommunikation efter fejl og omstillinger ved høj intensitet.
Trænerfokus: Mål adfærd før resultat.

20. Ugens kulturhandling (Alle aldre)

Organisering: Hele holdet
Sådan: Vælg én vane: hilse, hjælpe, rydde op eller tale pænt. Gentag og følg op.
Trænerfokus: Lad spillerne vælge med.

4-ugers kulturplan

• Uge 1: Tal sammen om, hvordan det føles at være på holdet. Vælg 3 konkrete vaner; øv hilsner og makkerros.

• Uge 2: Øv respons på fejl, mod og positiv feedback i småspil. Spørg alle spillere om deres oplevelse.

• Uge 3: Arbejd med dommerrespekt, konflikthåndtering og kaptajn på skift. Inviter forældre med i aftaler.

• Uge 4: Gentag observationsskema, lad spillerne evaluere anonymt ved behov, og vælg den næste vane.

10 trænerdilemmaer

1. En spiller gør grin med en andens fejl. — Hvad gør du med det samme? Hvordan følger du op? Hvem skal høres?

2. En forælder råber efter dommeren. — Hvad gør du med det samme? Hvordan følger du op? Hvem skal høres?

3. En stjerne undlader at aflevere til begyndere. — Hvad gør du med det samme? Hvordan følger du op? Hvem skal høres?

4. En ny spiller bliver altid valgt sidst. — Hvad gør du med det samme? Hvordan følger du op? Hvem skal høres?

5. Du kommer selv til at råbe for hårdt. — Hvad gør du med det samme? Hvordan følger du op? Hvem skal høres?

6. En anfører dominerer samtalen. — Hvad gør du med det samme? Hvordan følger du op? Hvem skal høres?

7. En spiller bliver tavs efter kritik. — Hvad gør du med det samme? Hvordan følger du op? Hvem skal høres?

8. Holdet taber stort og skyder skylden på én spiller. — Hvad gør du med det samme? Hvordan følger du op? Hvem skal høres?

9. To venner udelukker systematisk en tredje. — Hvad gør du med det samme? Hvordan følger du op? Hvem skal høres?

10. De stærkeste ønsker kun at spille med hinanden. — Hvad gør du med det samme? Hvordan følger du op? Hvem skal høres?

Observationsark – udfyld efter træning

Dato / hold / træner: _____

Blev alle budt velkommen? Ja / Delvist / Nej

Hvordan reagerede vi på fejl? _____

Hørte jeg støttende medspillersprog? _____

Respekterede vi dommer / modstander? _____

Hvem fik ikke nok stemme eller involvering? _____

Én ting jeg ændrer næste gang: _____

Quiz til samtale med holdet

1. Kan respekt vises, selv når man er uenig med dommeren? (Ja)
2. Er fejl en naturlig del af læring? (Ja)
3. Bør en ny spiller hjælpes ind i fællesskabet? (Ja)
4. Er kultur kun noget, træneren bestemmer? (Nej)
5. Kan en undskyldning fra en træner styrke tilliden? (Ja)
6. Er det nok kun at rose målscorere? (Nej)
7. Skal alle have mulighed for at blive hørt? (Ja)
8. Er drilleri ufarligt, hvis den ramte ikke siger noget? (Nej)
9. Er stærk holdkultur forenelig med høje ambitioner? (Ja)
10. Skal alvorlige grænseoverskridelser håndteres tydeligt? (Ja)

Kilder og videre læsning

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

FINTER-artikel: https://finter.dk/rollemodel-kultur-paa-holdet/