01. Boldleg med højre/venstre

U5–U7 · Leg og boldglæde

Leg i små intervaller. Barnet vælger tempo og pause. Ingen ranglister.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

02. Drible-eventyr

U5–U7 · Leg og boldglæde

Leg i små intervaller. Barnet vælger tempo og pause. Ingen ranglister.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Før bolden frit i et afgrænset område.	☐
Teknik	Vis en finte eller vending ved en kegle og accelerér væk.	☐
Variation	Vælg to forskellige veje og skift mellem begge fødder.	☐
Spiloverførsel	Prøv bevægelsen mod en makker eller i småspil.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

FINTER 2026 • SELVTRÆNINGSAKADEMI

03. Skattejagt med bold

U5–U7 · Leg og boldglæde

Leg i små intervaller. Barnet vælger tempo og pause. Ingen ranglister.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

04. Små mål og porte

U5–U7 · Leg og boldglæde

Leg i små intervaller. Barnet vælger tempo og pause. Ingen ranglister.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Se tilbage	Beskriv én ting, der gik godt siden sidst.	☐
Vælg fokus	Sæt ét lille mål, du selv har lyst til at arbejde med.	☐
Prøv af	Vælg en konkret aktivitet, og registrér dit eget forsøg.	☐
Reflektér	Skriv hvad du vil gentage, ændre eller spørge om.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

05. Min fodbolduge

U5–U7 · Leg og boldglæde

Leg i små intervaller. Barnet vælger tempo og pause. Ingen ranglister.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

06. Sammen med en voksen

U5–U7 · Leg og boldglæde

Leg i små intervaller. Barnet vælger tempo og pause. Ingen ranglister.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

07. Mit fodboldbingo

U5–U7 · Leg og boldglæde

Leg i små intervaller. Barnet vælger tempo og pause. Ingen ranglister.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

08. Min sjoveste øvelse

U5–U7 · Leg og boldglæde

Leg i små intervaller. Barnet vælger tempo og pause. Ingen ranglister.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

09. Førsteberøring

U8–U10 · Teknik

Vælg 10–15 minutter, små opgaver og plads til leg.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

10. Begge fødder

U8–U10 · Teknik

Vælg 10–15 minutter, små opgaver og plads til leg.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

11. Murpasninger

U8–U10 · Teknik

Vælg 10–15 minutter, små opgaver og plads til leg.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Før bolden rundt med små berøringer.	☐
Teknik	Spil mod en sikker væg eller makker med skiftevis højre og venstre fod.	☐
Variation	Modtag på tværs af kroppen, kig op og spil til nyt mål.	☐
Spiloverførsel	Find afleveringsvinklen efter en kort bevægelse.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

12. Driblekontrol

U8–U10 · Teknik

Vælg 10–15 minutter, små opgaver og plads til leg.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Før bolden frit i et afgrænset område.	☐
Teknik	Vis en finte eller vending ved en kegle og accelerér væk.	☐
Variation	Vælg to forskellige veje og skift mellem begge fødder.	☐
Spiloverførsel	Prøv bevægelsen mod en makker eller i småspil.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

13. 5 finter

U8–U10 · Teknik

Vælg 10–15 minutter, små opgaver og plads til leg.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Før bolden frit i et afgrænset område.	☐
Teknik	Vis en finte eller vending ved en kegle og accelerér væk.	☐
Variation	Vælg to forskellige veje og skift mellem begge fødder.	☐
Spiloverførsel	Prøv bevægelsen mod en makker eller i småspil.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

14. Vendinger

U8–U10 · Teknik

Vælg 10–15 minutter, små opgaver og plads til leg.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Før bolden frit i et afgrænset område.	☐
Teknik	Vis en finte eller vending ved en kegle og accelerér væk.	☐
Variation	Vælg to forskellige veje og skift mellem begge fødder.	☐
Spiloverførsel	Prøv bevægelsen mod en makker eller i småspil.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

15. Min tekniktest

U8–U10 · Teknik

Vælg 10–15 minutter, små opgaver og plads til leg.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Se tilbage	Beskriv én ting, der gik godt siden sidst.	☐
Vælg fokus	Sæt ét lille mål, du selv har lyst til at arbejde med.	☐
Prøv af	Vælg en konkret aktivitet, og registrér dit eget forsøg.	☐
Reflektér	Skriv hvad du vil gentage, ændre eller spørge om.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

16. Ugens træningsdagbog

U8–U10 · Teknik

Vælg 10–15 minutter, små opgaver og plads til leg.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Se tilbage	Beskriv én ting, der gik godt siden sidst.	☐
Vælg fokus	Sæt ét lille mål, du selv har lyst til at arbejde med.	☐
Prøv af	Vælg en konkret aktivitet, og registrér dit eget forsøg.	☐
Reflektér	Skriv hvad du vil gentage, ændre eller spørge om.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

17. 1 mod 1-finter

U11–U12 · Kreativitet

Træn 15–25 minutter og forsøg at bruge færdigheden i småspil.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Før bolden frit i et afgrænset område.	☐
Teknik	Vis en finte eller vending ved en kegle og accelerér væk.	☐
Variation	Vælg to forskellige veje og skift mellem begge fødder.	☐
Spiloverførsel	Prøv bevægelsen mod en makker eller i småspil.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

18. Orientering og scanning

U11–U12 · Kreativitet

Træn 15–25 minutter og forsøg at bruge færdigheden i småspil.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

19. Vending i fart

U11–U12 · Kreativitet

Træn 15–25 minutter og forsøg at bruge færdigheden i småspil.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Før bolden frit i et afgrænset område.	☐
Teknik	Vis en finte eller vending ved en kegle og accelerér væk.	☐
Variation	Vælg to forskellige veje og skift mellem begge fødder.	☐
Spiloverførsel	Prøv bevægelsen mod en makker eller i småspil.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

20. Pasning og løb

U11–U12 · Kreativitet

Træn 15–25 minutter og forsøg at bruge færdigheden i småspil.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Før bolden rundt med små berøringer.	☐
Teknik	Spil mod en sikker væg eller makker med skiftevis højre og venstre fod.	☐
Variation	Modtag på tværs af kroppen, kig op og spil til nyt mål.	☐
Spiloverførsel	Find afleveringsvinklen efter en kort bevægelse.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

21. Afslutning efter finte

U11–U12 · Kreativitet

Træn 15–25 minutter og forsøg at bruge færdigheden i småspil.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Før bolden frit i et afgrænset område.	☐
Teknik	Vis en finte eller vending ved en kegle og accelerér væk.	☐
Variation	Vælg to forskellige veje og skift mellem begge fødder.	☐
Spiloverførsel	Prøv bevægelsen mod en makker eller i småspil.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

22. Førsteberøring væk fra pres

U11–U12 · Kreativitet

Træn 15–25 minutter og forsøg at bruge færdigheden i småspil.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

23. 30-dages udfordring

U11–U12 · Kreativitet

Træn 15–25 minutter og forsøg at bruge færdigheden i småspil.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

24. Mit Skills Passport

U11–U12 · Kreativitet

Træn 15–25 minutter og forsøg at bruge færdigheden i småspil.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Se tilbage	Beskriv én ting, der gik godt siden sidst.	☐
Vælg fokus	Sæt ét lille mål, du selv har lyst til at arbejde med.	☐
Prøv af	Vælg en konkret aktivitet, og registrér dit eget forsøg.	☐
Reflektér	Skriv hvad du vil gentage, ændre eller spørge om.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

25. Pasninger under tidspres

U13–U15 · Udvikling

Tilpas 15–30 minutter efter holdtræning, restitution og dagsform.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Før bolden rundt med små berøringer.	☐
Teknik	Spil mod en sikker væg eller makker med skiftevis højre og venstre fod.	☐
Variation	Modtag på tværs af kroppen, kig op og spil til nyt mål.	☐
Spiloverførsel	Find afleveringsvinklen efter en kort bevægelse.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

26. Modtag retvendt

U13–U15 · Udvikling

Tilpas 15–30 minutter efter holdtræning, restitution og dagsform.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

27. Beslutninger og scanning

U13–U15 · Udvikling

Tilpas 15–30 minutter efter holdtræning, restitution og dagsform.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

28. Afslutninger på begge fødder

U13–U15 · Udvikling

Tilpas 15–30 minutter efter holdtræning, restitution og dagsform.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Lav rolige afleveringer og kontrolberøringer.	☐
Teknik	Tag førsteberøringen fremad og afslut kontrolleret mod et sikkert mål.	☐
Variation	Skift vinkel, fod og tilløb; prioriter teknik frem for kraft.	☐
Spiloverførsel	Beslut om du vil afslutte eller spille videre efter et signal.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

29. Pres og genpres

U13–U15 · Udvikling

Tilpas 15–30 minutter efter holdtræning, restitution og dagsform.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

30. Position og bevægelse

U13–U15 · Udvikling

Tilpas 15–30 minutter efter holdtræning, restitution og dagsform.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

31. Min 4-ugers plan

U13–U15 · Udvikling

Tilpas 15–30 minutter efter holdtræning, restitution og dagsform.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Se tilbage	Beskriv én ting, der gik godt siden sidst.	☐
Vælg fokus	Sæt ét lille mål, du selv har lyst til at arbejde med.	☐
Prøv af	Vælg en konkret aktivitet, og registrér dit eget forsøg.	☐
Reflektér	Skriv hvad du vil gentage, ændre eller spørge om.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

32. Refleksionsdagbog

U13–U15 · Udvikling

Tilpas 15–30 minutter efter holdtræning, restitution og dagsform.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Se tilbage	Beskriv én ting, der gik godt siden sidst.	☐
Vælg fokus	Sæt ét lille mål, du selv har lyst til at arbejde med.	☐
Prøv af	Vælg en konkret aktivitet, og registrér dit eget forsøg.	☐
Reflektér	Skriv hvad du vil gentage, ændre eller spørge om.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

33. Teknisk kvalitet

U16–U19 · Målrettet

Tilpas belastningen til kamp- og træningsmængde, og arbejd med kvalitet.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

34. Vendinger og beslutninger

U16–U19 · Målrettet

Tilpas belastningen til kamp- og træningsmængde, og arbejd med kvalitet.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Før bolden frit i et afgrænset område.	☐
Teknik	Vis en finte eller vending ved en kegle og accelerér væk.	☐
Variation	Vælg to forskellige veje og skift mellem begge fødder.	☐
Spiloverførsel	Prøv bevægelsen mod en makker eller i småspil.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

35. Positionstræning

U16–U19 · Målrettet

Tilpas belastningen til kamp- og træningsmængde, og arbejd med kvalitet.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

36. Acceleration og bremsning

U16–U19 · Målrettet

Tilpas belastningen til kamp- og træningsmængde, og arbejd med kvalitet.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

37. Førsteberøring under pres

U16–U19 · Målrettet

Tilpas belastningen til kamp- og træningsmængde, og arbejd med kvalitet.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

38. Kampmål og evaluering

U16–U19 · Målrettet

Tilpas belastningen til kamp- og træningsmængde, og arbejd med kvalitet.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Se tilbage	Beskriv én ting, der gik godt siden sidst.	☐
Vælg fokus	Sæt ét lille mål, du selv har lyst til at arbejde med.	☐
Prøv af	Vælg en konkret aktivitet, og registrér dit eget forsøg.	☐
Reflektér	Skriv hvad du vil gentage, ændre eller spørge om.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

39. 8-ugers progression

U16–U19 · Målrettet

Tilpas belastningen til kamp- og træningsmængde, og arbejd med kvalitet.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Se tilbage	Beskriv én ting, der gik godt siden sidst.	☐
Vælg fokus	Sæt ét lille mål, du selv har lyst til at arbejde med.	☐
Prøv af	Vælg en konkret aktivitet, og registrér dit eget forsøg.	☐
Reflektér	Skriv hvad du vil gentage, ændre eller spørge om.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

40. Personlig træningsjournal

U16–U19 · Målrettet

Tilpas belastningen til kamp- og træningsmængde, og arbejd med kvalitet.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Se tilbage	Beskriv én ting, der gik godt siden sidst.	☐
Vælg fokus	Sæt ét lille mål, du selv har lyst til at arbejde med.	☐
Prøv af	Vælg en konkret aktivitet, og registrér dit eget forsøg.	☐
Reflektér	Skriv hvad du vil gentage, ændre eller spørge om.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

41. Teknikvedligehold

Senior · Egen udvikling

Brug skemaet fleksibelt, med plads til restitution.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

42. Afslutning og indlæg

Senior · Egen udvikling

Brug skemaet fleksibelt, med plads til restitution.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Lav rolige afleveringer og kontrolberøringer.	☐
Teknik	Tag førsteberøringen fremad og afslut kontrolleret mod et sikkert mål.	☐
Variation	Skift vinkel, fod og tilløb; prioriter teknik frem for kraft.	☐
Spiloverførsel	Beslut om du vil afslutte eller spille videre efter et signal.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

43. Position og spilforståelse

Senior · Egen udvikling

Brug skemaet fleksibelt, med plads til restitution.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

44. Belastning og restitution

Senior · Egen udvikling

Brug skemaet fleksibelt, med plads til restitution.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

45. 12-ugers mål

Senior · Egen udvikling

Brug skemaet fleksibelt, med plads til restitution.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Se tilbage	Beskriv én ting, der gik godt siden sidst.	☐
Vælg fokus	Sæt ét lille mål, du selv har lyst til at arbejde med.	☐
Prøv af	Vælg en konkret aktivitet, og registrér dit eget forsøg.	☐
Reflektér	Skriv hvad du vil gentage, ændre eller spørge om.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

46. Kampanalyse

Senior · Egen udvikling

Brug skemaet fleksibelt, med plads til restitution.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Se tilbage	Beskriv én ting, der gik godt siden sidst.	☐
Vælg fokus	Sæt ét lille mål, du selv har lyst til at arbejde med.	☐
Prøv af	Vælg en konkret aktivitet, og registrér dit eget forsøg.	☐
Reflektér	Skriv hvad du vil gentage, ændre eller spørge om.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

47. Grib og fodarbejde

Målmand

Vælg sikkert underlag og gerne en makker til afslutninger.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

48. Førsteberøring med fødderne

Målmand

Vælg sikkert underlag og gerne en makker til afslutninger.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

49. Placering og reaktion

Målmand

Vælg sikkert underlag og gerne en makker til afslutninger.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

50. Målmandsdagbog

Målmand

Vælg sikkert underlag og gerne en makker til afslutninger.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Se tilbage	Beskriv én ting, der gik godt siden sidst.	☐
Vælg fokus	Sæt ét lille mål, du selv har lyst til at arbejde med.	☐
Prøv af	Vælg en konkret aktivitet, og registrér dit eget forsøg.	☐
Reflektér	Skriv hvad du vil gentage, ændre eller spørge om.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

51. 10-minutters boldleg

Forældre og barn

Den voksne støtter, leger og lader barnet træffe valg.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

52. Lær mig en finte

Forældre og barn

Den voksne støtter, leger og lader barnet træffe valg.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Før bolden frit i et afgrænset område.	☐
Teknik	Vis en finte eller vending ved en kegle og accelerér væk.	☐
Variation	Vælg to forskellige veje og skift mellem begge fødder.	☐
Spiloverførsel	Prøv bevægelsen mod en makker eller i småspil.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

53. Makkerpasninger

Forældre og barn

Den voksne støtter, leger og lader barnet træffe valg.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Før bolden rundt med små berøringer.	☐
Teknik	Spil mod en sikker væg eller makker med skiftevis højre og venstre fod.	☐
Variation	Modtag på tværs af kroppen, kig op og spil til nyt mål.	☐
Spiloverførsel	Find afleveringsvinklen efter en kort bevægelse.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

54. Fælles fodboldbingo

Forældre og barn

Den voksne støtter, leger og lader barnet træffe valg.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

55. Frikvartersbold

Skole og SFO

Del grupper op og skab plads til alles deltagelse.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

56. SFO teknikstationer

Skole og SFO

Del grupper op og skab plads til alles deltagelse.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

57. Fairplay-leg

Skole og SFO

Del grupper op og skab plads til alles deltagelse.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

58. Alle med i boldspillet

Skole og SFO

Del grupper op og skab plads til alles deltagelse.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Opvarmning	Leg eller dribl roligt med bolden i 2–4 minutter.	☐
Teknik	Udfør aktiviteten langsomt med fokus på kontrol og begge fødder.	☐
Variation	Tilføj et retningsskift, scanning eller en makker.	☐
Spiloverførsel	Prøv færdigheden i et lille spil eller en selvvalgt udfordring.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

59. Observation af mod og glæde

Trænerens observation

Beskriv konkrete observationer uden at rangordne børn.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Se tilbage	Beskriv én ting, der gik godt siden sidst.	☐
Vælg fokus	Sæt ét lille mål, du selv har lyst til at arbejde med.	☐
Prøv af	Vælg en konkret aktivitet, og registrér dit eget forsøg.	☐
Reflektér	Skriv hvad du vil gentage, ændre eller spørge om.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.

60. Individuel udviklingssamtale

Trænerens observation

Beskriv konkrete observationer uden at rangordne børn.

Navn: _____ Dato: _____ Mit mål: _____

SÅDAN BRUGER DU SKEMAET

Vælg et trygt sted at træne. Start med kontrol, træn i dit eget tempo, og stop hvis noget gør ondt. Få en voksen til at hjælpe, hvis du har brug for det.

4 TRIN TIL TRÆNINGEN

Trin	Hvad gør jeg?	Gjort?
Se tilbage	Beskriv én ting, der gik godt siden sidst.	☐
Vælg fokus	Sæt ét lille mål, du selv har lyst til at arbejde med.	☐
Prøv af	Vælg en konkret aktivitet, og registrér dit eget forsøg.	☐
Reflektér	Skriv hvad du vil gentage, ændre eller spørge om.	☐

MIN EGEN REGISTRERING

Gang	Hvad prøvede jeg?	Hvad lykkedes?	Næste gang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

REFLEKSION OG OVERFØRSEL TIL SPIL

Det sjoveste i dag: _____

Det vil jeg prøve i spil eller næste gang: _____

Hvordan havde jeg det under træningen? ☐ Glad ☐ Okay ☐ Træt ☐ Vil prøve noget andet

Se flere øvelser, videoer og inspirerende guides på finter.dk. Skemaet kan bruges igen og igen; resultater sammenlignes kun med dine egne tidligere forsøg.