FINTER 2026 / BØRNE- OG UNGDOMSFODBOLD

TALENTUDVIKLING UDEN PRES

En brugsklar trænerbog fra U6 til U19: 20 øvelser, 4-ugers plan, dialogkort, forældreguide, observation, quiz, kildehenvisninger og QR-koder.

AMBITION UDEN UNØDIGT PRES
Tryghed • Mestring • Medbestemmelse • Tålmodighed

Målet er ikke at fjerne ambitioner, mål eller konkurrence. Målet er at give spillere trygge muligheder for at lære, prøve igen, høre til og udvikle sig i forskelligt tempo.

PRINT I A4 · TAG MED PÅ BANEN · SCAN QR-KODERNE

Øvelserne er FINTERs praksisforslag; DBU's børnesyn og eksterne kilder er tydeligt markeret. Materialet erstatter ikke klubbens egne retningslinjer.

01 / TRÆNERENS KOMPAS

Fire principper, der gør udvikling konkret i hverdagen.

TRYGHED
Alle skal kunne prøve, fejle og sige til eller fra uden at miste respekt.

MESTRING
Sæt mål for læring og handlinger frem for kun resultatet.

MEDBESTEMMELSE
Giv spilleren meningsfulde valg af løsning, rolle og passende sværhedsgrad.

TÅLMODIGHED
Vurder udvikling over tid; undgå tidlig fastlåsning af spilleridentitet.

Tre spørgsmål før hver træning

- Hvem risikerer at få for få boldberøringer eller for lidt indflydelse?
- Kan den samme opgave gøres lettere og sværere, uden at nogen stemples?
- Hvilket konkret fremskridt vil jeg fremhæve – også hvis vi taber?

Husk forskellig udvikling

Et barns fødselsmåned, modning, erfaring, trivsel og lyst kan påvirke dagens præstation. En observation er ikke en endelig vurdering af potentiale.

02 / ØVELSER 01–05

Praktiske øvelser fra den oprindelige FINTER-pakke. Vælg niveau efter barnet – ikke kun efter årgangen.

01. Frit dribleland (U6–U9)
Alle har en bold i 18×18 m; vælg egen rute, fart og finte.
Trænerfokus: Ros nye forsøg, ikke hvem der er hurtigst.

02. Mål i fire hjørner (U6–U10)
3v3 med fire små mål; børn vælger selv, hvor de angriber.
Trænerfokus: Stil spørgsmålet: Hvilket rum så du?

03. Fejl er bonus (U7–U11)
3v3: holdet får bonus for et modigt forsøg, også hvis det mislykkes.
Trænerfokus: Læg ikke pres på at skulle lave tricks.

04. Alle prøver alle roller (U7–U12)
Rotér mellem målmand, forsvar, midtbane og angreb i småspil.
Trænerfokus: Observer nysgerrighed frem for at fastlåse pladser.

05. Spillerens eget mål (U8–U12)
Lad hver spiller vælge ét procesmål: orientere sig, tilbyde sig eller prøve venstre fod.
Trænerfokus: Spørg: Hvad vil du gerne øve?

02 / ØVELSER 06–10

Praktiske øvelser fra den oprindelige FINTER-pakke. Vælg niveau efter barnet – ikke kun efter årgangen.

06. Valg ved tre porte (U8–U13)
2v1 med tre mulige porte; angriberen vælger selv dribling eller aflevering.
Trænerfokus: Undgå at råbe facit fra sidelinjen.

07. Førsteberøring med valg (U8–U14)
Modtag aflevering; scan og vælg frit mellem to retninger.
Trænerfokus: Se efter beslutningen, ikke kun kvaliteten.

08. Tre liv i 1v1 (U9–U14)
Spil korte 1v1-runder med tre forsøg til hver spiller.
Trænerfokus: Giv ret til at prøve igen uden kommentar om fejl.

09. Makkercoach (U9–U15)
Parvis spil; makker giver én konkret positiv observation og ét spørgsmål.
Trænerfokus: Undgå personlighedsetiketter.

10. Småspil uden resultat (U10–U15)
4v4 i 4-minutters blokke; evaluer antal skabte løsninger, ikke slutstillingen.
Trænerfokus: Resultatet må godt tælle i spillet, men definerer ikke barnet.

02 / ØVELSER 11–15

Praktiske øvelser fra den oprindelige FINTER-pakke. Vælg niveau efter barnet – ikke kun efter årgangen.

11. Vend efter fejl (U10–U16)
3v3 med hurtig genstart efter boldtab, fokus på næste handling.
Trænerfokus: Ros reaktionen frem for at dvæle ved fejlen.

12. Løs samme problem forskelligt (U11–U16)
2v2 i samme bane tre runder; spillerne prøver tre forskellige løsninger.
Trænerfokus: Sammenlign valg uden at kåre én personlig vinder.

13. Feedback på video (U11–U17)
Vis 15 sekunders klip med samtykke; spørg, hvad spilleren selv bemærker.
Trænerfokus: Tal om adfærd, aldrig spillerens værdi.

14. Udfordring efter niveau (U12–U17)
Opsæt 3 parallelle baner med forskellige grader af pres; spillere kan skifte.
Trænerfokus: Niveau er en opgave, ikke en permanent etiket.

15. Scouting uden karakter (U12–U18)
Observer scanning, bevægelse og læring i flere situationer.
Trænerfokus: Skriv hvad du så – ikke en spådom om fremtid.

02 / ØVELSER 16–20

Praktiske øvelser fra den oprindelige FINTER-pakke. Vælg niveau efter barnet – ikke kun efter årgangen.

16. Forskellig modning, samme respekt (U12–U18)
Variation af afstand, antal spillere og tid til at tænke.
Trænerfokus: Vær opmærksom på fysik og relativ alder.

17. Trænerens stille minut (U13–U19)
Træneren er stille i et helt spilinterval; spillerne organiserer sig.
Trænerfokus: Spørg efterfølgende, hvilke valg de tog.

18. Eget udviklingsmøde (U13–U19)
2 minutter individuelt: spiller beskriver glæde, udfordring og næste skridt.
Trænerfokus: Fasthold spillerens medbestemmelse.

19. Holdkammeratens styrke (Alle)
Efter småspil nævner alle en konkret handling, som hjalp holdet.
Trænerfokus: Sørg for, at alle bliver set.

20. Exit-ticket med smiley (Alle)
Før hjemgang: Hvad var sjovt? Hvad lærte du? Hvad vil du prøve næste gang?
Trænerfokus: Brug feedbacken til at tilpasse næste træning.

Tilpas altid bane, tid, antal deltagere og pres. Giv plads til egne løsninger.

03 / 4-UGERS TRÆNINGSPLAN

UGE 1 · Tryghed og mod
Frit dribleland + Fejl er bonus
Spørg: Hvornår turde du prøve noget nyt?

UGE 2 · Valg og kreativitet
Tre porte + 2v1 + småspil
Spørg: Hvilke muligheder så du?

UGE 3 · Forskellige udviklingsveje
Rolleskift + fleksible baner
Spørg: Hvad blev lettere, da opgaven ændrede sig?

UGE 4 · Fællesskab og refleksion
Holdkammeratens styrke + egne mål
Spørg: Hvem hjalp dig med at lære?

60 minutter – klar til brug

- 10 min: boldleg med frie valg og mange boldberøringer.
- 12 min: dribling og beslutninger med to sværhedsgrader.
- 15 min: 2 mod 1 / 3 mod 3 med spillerens egne løsningsforslag.
- 18 min: småspil, rotation og korte refleksionspauser.
- 5 min: exit-ticket – sjovt, lært, næste gang.

04 / FEEDBACK OG FORÆLDRESAMARBEJDE

I stedet for: “Hvorfor lavede du den fejl?”
Prøv: “Hvad lagde du mærke til, og hvad kunne du prøve næste gang?”

I stedet for: “Du er vores bedste spiller.”
Prøv: “Jeg så, at du orienterede dig, inden du modtog bolden.”

I stedet for: “Du skal bare vinde din duel.”
Prøv: “Prøv en løsning, du er nysgerrig på – også hvis den ikke lykkes.”

I stedet for: “I er bagud – skynd jer!”
Prøv: “Hvad vil I gøre sammen i næste situation?”

Til forældre – seks gode vaner

- Spørg først: “Havde du det sjovt?” – ikke “Vandt I?”
- Ros indsats, mod, hjælpsomhed og konkrete handlinger.
- Undgå instruktioner fra sidelinjen; lad børnene løse spillet.
- Respekter søvn, pauser, venner og andre interesser.
- Tal roligt med træneren uden for børnenes spilletid.
- Kontakt klubben, hvis et barn mistrives eller oplever et utrygt miljø.

05 / SPILLERSAMTALE – KOPIARK

Korte, frivillige samtaler med fokus på spillerens oplevelse og egne mål.

Spiller: _____ Dato: _____

Hvad er det sjoveste ved fodbold lige nu?

_____

_____

Hvad vil du gerne lære eller prøve mere af?

_____

_____

Hvad hjælper dig, når noget er svært?

_____

_____

Hvilket lille mål vil du selv vælge til næste gang?

_____

_____

Vi følger op den: _____

Trænernote: Samtalen er ikke en udvælgelsestest. Lad spilleren komme til orde. Opbevar personlige noter forsvarligt og undgå unødige oplysninger.

06 / TRÆNERENS OBSERVATIONSARK

Markér efter træning: JA / DELVIST / NÆSTE GANG. Brug det til at forbedre miljøet, ikke rangordne børn.

Observation	Ja	Delvist	Næste gang
Alle fik reelle muligheder for at deltage	■	■	■
Alle havde mange meningsfulde boldberøringer	■	■	■
Spillerne turde prøve noget nyt	■	■	■
Jeg stillede åbne spørgsmål	■	■	■
Øvelserne havde mindst to sværhedsgrader	■	■	■
Vi roterede roller og positioner	■	■	■
Nogen blev spurgt om deres egne ønsker	■	■	■
Ros handlede om handling og udvikling	■	■	■
Vi justerede ved tegn på træthed eller utryghed	■	■	■
Vi talte om trivsel, ikke kun resultat	■	■	■

Hvad ændrer jeg i næste træning? _____

07 / QUIZ – 10 REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

Brug spørgsmålene til en kort trænermøde-quiz eller dialog i grupper.

1. Hvad er et procesmål i stedet for et resultatmål?
Svar: _____

2. Hvordan kan alle få flere boldberøringer?
Svar: _____

3. Hvad er et godt spørgsmål efter en mislykket finte?
Svar: _____

4. Hvorfor bør man undgå at fastlåse positioner tidligt?
Svar: _____

5. Hvad betyder medbestemmelse i træning?
Svar: _____

6. Hvordan justerer du en øvelse til forskellige udviklingstrin?
Svar: _____

7. Hvad er relativ alderseffekt?
Svar: _____

8. Hvordan giver man feedback uden at sammenligne børn?
Svar: _____

9. Hvad gør du, når en spiller virker utryg?
Svar: _____

10. Hvilke tre tegn viser, at træningen understøtter spilleglæde?
Svar: _____

08 / FACIT OG TRÆNERREFLEKSION

Mulige svar – begrund gerne alternative løsninger.

1. Et konkret læringsmål: fx orientere sig før boldmodtagelse.
2. Brug små baner, små hold og få køer.
3. “Hvad prøvede du, og hvad vil du justere?”
4. Børn modnes forskelligt og har gavn af at prøve forskellige roller.
5. Spilleren vælger fx løsning, sværhedsgrad eller procesmål.
6. Ændr plads, tid, modstand og støtte – uden at stemple spilleren.
7. Børn født tidligt i årgangen kan være overrepræsenterede pga. udviklingsforskelle.
8. Beskriv en observerbar handling og spillerens fremskridt over tid.
9. Stop op, lyt, tilpas; inddrag ansvarlige voksne ved behov.
10. Fx deltagelse, mod til at prøve og lyst til at komme igen.

Refleksion: Hvilke spørgsmål fra quizzen bør vi omsætte til én konkret ændring i næste uge?

09 / SCAN & LÆR MERE

QR-koderne peger på navngivne artikler og søgninger – scan fra papir eller tryk på de aktive links i PDF'en.



FINTER-artiklen
Åbn linket digitalt
QR-kode til onlineindhold



DBU's børnesyn
Åbn linket digitalt
QR-kode til onlineindhold



Trænerfeedback på FINTER
Åbn linket digitalt
QR-kode til onlineindhold



Scouting på FINTER
Åbn linket digitalt
QR-kode til onlineindhold



Kreativ fodbold
Åbn linket digitalt
QR-kode til onlineindhold



DBU-videoinspiration
Åbn linket digitalt
QR-kode til onlineindhold

10 / KILDER, BRUG OG NÆSTE SKRIDT

Kildeskillelinje: De 20 øvelser, spørgsmål og træningsforslag er FINTERs praktiske redaktionelle materiale. DBU's børnesyn ligger til grund for værdierne om børns rettigheder, tryghed og glæde; denne PDF er ikke en officiel DBU-udgivelse.

Primær kilde: DBU – DBU's børnesyn (beskriver 12 rettigheder og 10 børneløfter, især for U6–U12).

Supplerende kilde: DBU – FAQ om børnefodboldstrategien.

Vigtig afgrænsning: Træningsideerne fra U13 til U19 er aldersrelevante FINTER-forslag, ikke en påstand om, at DBU's børnesyn som dokument direkte dækker disse ungdomsårgange.

Sådan bruger klubben denne pakke

- Print siderne med øvelser til trænerne og kopiarkene efter behov.
- Vælg 2–3 principper, der kan ses i adfærden på banen.
- Bed spillere om kort, frivillig feedback efter et træningspas.
- Følg op på miljøet og på spillernes oplevelse efter fire uger.
- Del QR-koder med forældre og andre trænere.

FINTER.dk · 2026
Udvikling må gerne være ambitiøs. Barnets værdi afhænger aldrig af kampens resultat.