

Hvad har de spillere, der lykkes, til fælles?

GRATIS PRINTPAKKE TIL SPILLERE, TRÆNERE, FORÆLDRE OG KLUBBER

15 udviklingsfaktorer · 20 refleksionsspørgsmål · 20 dilemmaer · 10 fodboldøvelser · 30-dages plan · scoutark · spiller- og forældresamtale

EN VIGTIG START

Denne pakke hjælper med at stille bedre spørgsmål, give konkrete læringsmål og skabe dialog om trivsel. Ingen test, score eller fødselsmåned kan forudsige professionel succes. Brug aldrig arkene til at rangere børns fremtidige potentiale.

DIN PAKKE	SÅDAN BRUGER DU DEN
Talentkompas	Spilleren reflekterer; vælg én vane at arbejde med.
Træningsøvelser	Vælg 1-2 øvelser, tilpas størrelse og intensitet.
Dilemmakort	Drøft flere mulige løsninger uden at lede efter ét facit.
Scoutark	Beskriv handlinger og kontekst før vurderinger.
30-dages plan	Små frivillige opgaver – ingen krav om ekstra fysisk belastning.

FINTER.dk | Opdateret 10. oktober 2026 | Print gerne og del med dit hold.

1. Talentkompasset: 15 udviklingsfaktorer

Faktor	Hvordan ser det ud i hverdagen?
Læringslyst	Prøve nyt og spørge.
Tålmodighed	Se udvikling over tid.
Feedback	Bruge ét konkret råd.
Spilforståelse	Se rum og valg.
Mod	Tage initiativ.
Rollefleksibilitet	Tilpasse sig ny opgave.
Modgang	Søge støtte og prøve igen.
Relationer	Have mennesker omkring sig.
Ejerskab	Vælge egne mål.
Tilpasning	Udvikle nye løsninger.
Samarbejde	Gøre andre bedre.
Vaner	Skabe kvalitet og kontinuitet.
Restitution	Søvn og pauser.
Miljø	Trygge, udfordrende rammer.
Glæde	Lyst og mening.

Vælg højst to faktorer ad gangen. Det er helt normalt, at din prioritet ændrer sig fra måned til måned.

2. 20 reflektionsspørgsmål - spillerark

1. Hvad gør dig glad ved at spille fodbold?

2. Hvilken situation på banen var du mest tilfreds med i sidste uge?

3. Hvad vil du gerne lære i denne måned?

4. Hvilken fejl lærte du noget af?

5. Hvordan oplever du feedback fra træneren?

6. Hvem kan hjælpe dig, når det er svært?

7. Hvad gør du efter et boldtab?

8. Hvornår synes du, at du er en god holdkammerat?

9. Hvordan kan du hjælpe en spiller, der er ked af det?

10. Hvilken rolle er sjovest, og hvilken rolle kunne være lærerig?

11. Hvad gør du, når du sidder på bænken?

12. Hvordan ser en god træningsuge ud for dig?

13. Får du tid til skole, venner og pauser?

14. Hvad giver dig mod til at forsøge igen?

15. Hvordan orienterer du dig før du får bolden?

16. Hvad var din bedste beslutning i sidste kamp?

17. Hvad får du ud af at spille med forskellige medspillere?

18. Hvis du skiftede klub, hvad skulle så være bedre?

19. Hvem ser dig som mere end en fodboldspiller?

20. Hvordan ved du selv, at du er blevet bedre?

3. Spillersamtale og individuel udviklingsaftale

Navn (frivilligt): _____ Årgang: _____ Dato: _____

Det fungerer godt lige nu:

Det vil jeg gerne lære:

Hvad kan træneren gøre for at hjælpe?

Hvad kan jeg selv gøre - uden at overbelaste mig?

Hvordan kan vi mærke en forbedring om 4 uger?

Aftalt opfølgning: _____

Trivsel: ☐ God ☐ Svingende ☐ Jeg vil gerne tale med en voksen

4. 10 praksisøvelser, der skaber læring

1. 2v2 - valg mellem to mål

10-12 x 16-20 m; 3 x 3 min. To små mål i hver ende. Fokus: valg, orientering og mod.

Trænerobservation: _____

2. Fejl er data

3v3; 3 x 4 min. Efter boldtab reagerer holdet sammen. Fokus: næste handling frem for skyld.

Trænerobservation: _____

3. Scan før modtagelse

4v2; 4 x 90 sek. Fokus: kig op og find mindst én mulig løsning inden bolden kommer.

Trænerobservation: _____

4. Byt roller

4v4; 3 x 5 min. Skift rolle mellem kampene. Fokus: forstå andre opgaver.

Trænerobservation: _____

5. Coach dig selv

1v1; 6-8 forsøg. Spilleren vælger selv én forbedring. Fokus: ejerskab.

Trænerobservation: _____

6. Feedbackmakker

Par i 6 minutter. Én observation, ét forslag, ét spørgsmål. Fokus: konkret feedback.

Trænerobservation: _____

7. Overtal der skifter

3v2 bliver 2v3; 4 x 3 min. Fokus: omstillinger og beslutninger.

Trænerobservation: _____

8. Tre veje til målet

5v5; point for forskellige løsninger. Fokus: variation og kreativitet.

Trænerobservation: _____

9. Den usynlige hjælper

4v4; anerkend bevægelse, der giver en medspiller plads. Fokus: relationer.

Trænerobservation: _____

10. Rolig afslutning

To minutter refleksion: én ting lært og én ting næste gang. Fokus: trivsel.

Trænerobservation: _____

5. Scouting - observer før du konkluderer

Spiller/observationskode: _____ Dato: _____ Kamp: _____

Position: _____ Modstandsniveau: _____ Spilletid: _____

Se efter	Beskriv konkrete eksempler
Orientering før boldmodtagelse	
Førsteberøring under pres	
Beslutninger: dribble, aflevere, afslutte	
Bevægelse uden bold	
Samarbejde, presspil og genpres	
Mod og kreative forsøg	
Fysisk modenhed / relativ alder som kontekst	
Trivsel, miljø og rolle - kun relevant og kendt kontekst	

Hvad ved vi endnu ikke?

Næste observation: _____

6. Tyve udviklingsdilemmaer - drøft med holdet

01 Du sidder meget på bænken. Bliv, bed om samtale eller overvej skift?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

02 Du bliver fravalgt til talentcenter. Hvem taler du med?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

03 Du laver en kampafgørende fejl. Hvad sker nu?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

04 En holdkammerat spiller dårligt. Hvad gør du?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

05 Du får tilbud fra en større klub. Hvad spørger du om?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

06 Du får smerter under træning. Hvem fortæller du det til?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

07 Du er mindre end holdkammeraterne. Hvordan holder I fokus på læring?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

08 Træneren giver mange råd. Hvordan vælger I ét fokus?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

09 Du er træt efter mange kampe og skole. Hvad prioriterer du?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

10 Du får en ny position. Hvordan tager du dialogen?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

11 Holdet taber fem kampe i træk. Hvad kan I stadig udvikle?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

12 En ven er ked af mindre spilletid. Hvordan hjælper du?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

13 Du får en U-landsholdsudtagelse. Hvad betyder det - og hvad ikke?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

14 Du vil også gå til håndbold. Hvordan skaber I en god balance?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

15 En fysisk stærk U12 dominerer. Hvad vil scouten undersøge?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

16 En spiller vil stoppe. Hvem lytter, før der gives råd?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

17 Din forælder analyserer alle fejl. Hvordan taler du om det?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

18 En skadet spiller vil skynde sig tilbage. Hvad er vigtigst?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

19 En kreativ spiller mister ofte bolden. Hvordan vurderer du risiko?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

20 Du skal sætte ét mål for næste måned. Hvad bliver det?

Mulige løsninger / hvilke hensyn spiller ind?

7. 30-dages udviklingschallenge - en lille opgave om dagen

DAGE 1-10

OK	DAG	FRIVILLIG REFLEKSIONSOPGAVE
☐	1	Fortæl, hvad succes betyder for dig.
☐	2	Vælg en ting, du vil lære.
☐	3	Spørg en træner om en styrke.
☐	4	Skriv om noget sjovt ved fodbold.
☐	5	Observer bevægelse uden bold.
☐	6	Tak en holdkammerat.
☐	7	Giv plads til restitution.
☐	8	Vælg et træningsfokus.
☐	9	Bemærk en orientering før bold.
☐	10	Ros en holdkammerat.

DAGE 11-20

OK	DAG	FRIVILLIG REFLEKSIONSOPGAVE
☐	11	Bed om ét konkret råd.
☐	12	Lær af en fejl.
☐	13	Se på hverdagsbalancen.
☐	14	Tal om din motivation.
☐	15	Prøv en ny rolle, hvis muligt.
☐	16	Læg mærke til en anden spillestil.
☐	17	Beskriv en god beslutning.

OK	DAG	FRIVILLIG REFLEKSIONSOPGAVE
☐	18	Spørg en medspiller om oplevelsen.
☐	19	Se en kort talentvideo.
☐	20	Tjek dine pauser.

DAGE 21-30

OK	DAG	FRIVILLIG REFLEKSIONSOPGAVE
☐	21	Beskriv en udfordring, du klarede.
☐	22	Gentag dit procesmål.
☐	23	Bemærk, hvornår du tager initiativ.
☐	24	Fortæl om godt samarbejde.
☐	25	Spørg til næste udviklingsskridt.
☐	26	Ros mod frem for mål.
☐	27	Tænk over din trivsel.
☐	28	Planlæg en rolig dag.
☐	29	Sammenlign med dit eget niveau.
☐	30	Vælg dit næste realistiske mål.

Intet dagligt krav om ekstra fysisk træning. Hold pauser efter behov. Hvis en opgave ikke passer, kan du springe den over.

8. Trænerens og forælders huskeliste

TRÆNER - 8 PRINCIPPER

- ☐ Vælg læringsmål, ikke kun resultatmål.
- ☐ Skab plads til fejl og nye løsninger.
- ☐ Giv feedback, der kan bruges i næste situation.
- ☐ Tilbyd passende udfordringer og meningsfuld spilletid.
- ☐ Medtænk relativ alder og biologisk modenhed.
- ☐ Se den samlede belastning.
- ☐ Evaluer trivsel og holdkultur.
- ☐ Lyt til spillerens egne mål.

FORÆLDER - 6 GODE SPØRGSMÅL

- ☐ Hvad var sjovt i dag?
- ☐ Hvad prøvede du at lære?
- ☐ Hvad fungerede godt med holdkammeraterne?
- ☐ Vil du have et råd eller bare have, at jeg lytter?
- ☐ Er der noget i fodbold, som gør dig ked af det?
- ☐ Hvad har du brug for fra mig?

MIT NÆSTE SKRIDT

9. Hvad andre idrætsgrene kan lære fodbolden

SPORT	EKSEMPEL PÅ UDVIKLINGSFOKUS
Badminton	Læring og motivation i talentmiljøer (Badminton Danmark).
Basketball	Udfordr fysiske stereotyper og prioriter udvikling af færdigheder (Curry).
Atletik	Kontinuitet og hensigtsmæssig belastning (World Athletics).
Tennis	Selvstændige beslutninger og fokus mellem pointene.
Håndbold	Timing, relationer og over-/undertal under pres.
Svømning	Teknisk progression og balanceret træning.
Gymnastik	Motorisk kvalitet og sund belastningsstyring.

TEAM DANMARK OG DIF: TALENTHUSET

Helhed • Udvikling • Samarbejde • Engagement • Trivsel. Målet er langsigtet udvikling og et bæredygtigt idrætsmiljø.

Kilder og mere viden

teamdanmark.dk/talent/talenthuset

teamdanmark.dk/presse/nyheder/2026/marts/hvordan-udvikler-man-succesfulde-elitemiljoeer

badminton.dk/ungdom/

bjsm.bmj.com/content/49/13/843

bjsm.bmj.com/content/58/17/946

finter.dk/hvad-de-spillere-der-lykkes-har-til-faelles/

FINTER.DK - Gratis værktøjer og inspiration til fodboldspillere, trænere og forældre.