

Fodboldens 10 vigtigste færdigheder før 12 år

30 træningsøvelser · 8-ugers plan · 15 quizspørgsmål · 10 refleksionsark · kampobservation · forældreguide · trænercheckliste · printark

Til trænere, spillere og forældre i U6-U12. Materialet er udviklet af FINTER som praktiske forslag og er ikke en videnskabeligt valideret talenttest.

Grundregel: Udvikl spilleren før systemet. Børn lærer forskelligt; leg, ligeværd og tryghed går forud for rangordning.

Sådan bruges printpakken: Vælg ét tema pr. træning, lad alle prøve mange gange, og brug spillernes egne udsagn frem for talentmærkater.

1. De 10 færdigheder - overblik

Færdighed	Trænerens fokus
Mod i 1 mod 1	Udfordre en modstander, turde forsøge, skifte retning
Boldkontrol i fart	Førsteberøring, vending, tempo og boldbeskyttelse
Orientering	Kig op, se medspillere og modstandere før modtagelsen
Beslutninger	Vælge mellem dribling, aflevering, afslutning og fastholdelse
Duelstyrke	Balance, timing, mod og respekt
Bevægelse uden bold	Skabe vinkler, støtte, søge rum
Samarbejde	2 mod 1, støtte, vægspil og kommunikation
Selvledelse	Egne valg, ansvar, justering og nysgerrighed
Spilleglæde	Leg, relationer, tryghed og engagement
Robusthed	Håndtere fejl og nederlag med voksenstøtte

2. Alder og tilpasning

Alder	Praktisk tilgang
U6-U7	Leg, motorik, mange bolde, korte forklaringer, 1v1 og 2v2.
U8-U9	Dribling, småspil, simple 2v1-situationer, frivillig målmandsrolle.
U10-U11	Førsteberøring, scanning, støttevinkler og flere mulige beslutninger.
U12	Mere komplekse småspil med stadig plads til variation og rollebytte.

3. Øvelsesbank - 30 øvelser

Mod i 1 mod 1

To porte: 1v1 på ca. 10 x 14 m. Angriberen scorer ved at dribble gennem en af to porte. Skift roller efter hvert forsøg.

Tilpasning: Flyt portene længere fra hinanden for flere valg.

Vælg din finte: Spilleren vælger selv en finte, møder en aktiv forsvarer og prøver igen. Tilpasning: Ros forsøget frem for resultatet.

1v1 til mål: Spil korte 1v1-dueller med afslutning og hurtige rollebytter. Tilpasning: Giv forsvareren et lille forspring til begyndere.

Boldkontrol i fart

Trafiklys: Alle med bold: grøn = før, gul = langsom, rød = stop. Tilføj vending. Tilpasning: Lad børnene opfinde signalerne.

Kaosdribling: Dribl frit i et område med mange spillere. Undgå sammenstød og kig op. Tilpasning: Større område til begyndere.

Beskyttelsesduel: 1v1: hold bolden inden for et afgrænset felt i 15-20 sekunder. Tilpasning: Brug bløde, kontrollerede dueller.

Orientering

Farveport: Træneren viser en farve, som spilleren skal finde og dribble gennem. Tilpasning: Lad en medspiller vise farven. Kig over skulderen: En spiller modtager bolden og skal før modtagelse se en farve bag sig. Tilpasning: Begynd uden pres, tilføj senere modstander.

Trekanter: 3v1: behold bolden og skab afleveringsvinkler. Tilpasning: Brug 3v0 til de yngste.

Beslutninger

To mål hver vej: 2v2 med to mål pr. hold. Boldholderen vælger retning. Tilpasning: Tilpas banebredde efter antal valg.

2v1 i gennembrud: To angribere forsøger at passere en forsvarer og afslutte. Tilpasning: Lad forsvareren starte fra siden.

Skift mål: 3v3; træneren ændrer aktivt mål efter et signal. Tilpasning: Undgå for mange signaler for de yngste.

Duelstyrke

Løs bold: To spillere løber til en bold og spiller derefter 1v1 til mål. Tilpasning: Sørg for sikker startafstand.

Forsvar porten: Forsvareren viser angriberen væk fra en port og forsøger at erobre bolden. Tilpasning: Fokus på fødder og balance, ikke skub.

Hold bolden: En spiller beskytter bolden mens makker forsøger at vinde den inden for reglerne. Tilpasning: Korte runder og niveauinddeling.

Bevægelse uden bold

Aflever og flyt: Tre spillere afleverer og skaber straks en ny vinkel. Tilpasning: Fjern faste løberuter ved progression.

Find vinduet: 3v3 med brede målzoner; løb fri efter aflevering. Tilpasning: Beløn løb uden bold verbalt.

Spilbar støtte: 2v2 + 1 joker. Skab frie afleveringslinjer. Tilpasning: Jokeren spiller med boldholdende hold.

Samarbejde

To mod én: 2v1 med afslutning og hurtig rotation. Tilpasning: Lad børn opdage afleveringsmuligheden selv.

Vægspil med pres: 2 angribere mod en forsvarer; vægspil er én mulig løsning. Tilpasning: Gør ikke vægspil obligatorisk.

Tre mod to: 3v2 mod to små mål. Vurder både samspil og egne initiativer. Tilpasning: Skift ofte roller.

Selvledelse

Vælg niveau: Barnet vælger grøn, blå eller sort udfordring og kan skifte undervejs. Tilpasning: Intet niveau kaldes bedst.

Skab et spil: Små grupper opfinder én regel til et 3v3-spil. Tilpasning: Voksen hjælper med fair rammer.

Mit næste mål: Efter spil vælger barnet ét konkret fokus til næste runde. Tilpasning: Ingen offentlige sammenligninger.

Spilleglæde

Fodboldfestival: Fire små baner med forskellige spil og korte runder. Tilpasning: Lad børnene vælge rækkefølge.

Opfind en finte: Leg med nye vendinger og driblinger, vis dem frivilligt. Tilpasning: Ingen tvang til at optræde.

Frikamp: Spil frit med enkle regler og masser af bolde. Tilpasning: Træneren observerer mere end instruerer.

Robusthed

Nyt forsøg: Kort 1v1-serie, hvor alle får flere ligeværdige forsøg. Tilpasning: Tilpas modstand til trykke udfordringer.

Fejl er information: Stop kort efter et spil: hvad kunne vi prøve næste gang? Tilpasning: Undgå udpegning af børn.

Dagens læring: Afslut med ét forsøg man var stolt af og ét man vil prøve igen. Tilpasning: Frivillig deling og positiv feedback.

4. Otte ugers træningsplan

Uge	Tema	Aktiviteter
1	Mod, boldglæde	Trafiklys + to porte + 2v2 + frikamp
2	Kontrol, scanning	Kaosdribling + kig over skulderen + 3v1/3v0 + 3v3
3	Valg og samarbejde	2v1 + aflever og flyt + 3v2 + frikamp
4	Duel og tryghed	Forsvar porten + 1v1 + 3v3 + refleksion

Uge	Tema	Aktiviteter
5	Vendinger og førsteberøring	Trafiklys + beskyttelsesduel + småspil
6	Spilbarhed	Find vinduet + joker + 3v3
7	Spillerindflydelse	Vælg niveau + skab et spil + fodboldfestival
8	Gentag og fejring	Valgfri favoritøvelse + 1v1 + 3v3 + samtale

Træningspas (ca. 60 min): 10 min boldleg; 15 min temaøvelse; 15 min småspil; 15 min frit spil; 5 min refleksion. Justér efter alder, energi og rammer.

5. Refleksionsark - ti områder

1. Mod i 1 mod 1

Observation: Læg mærke til om barnet prøver igen efter en mislykket dribbling.

Hvad lykkedes? _____

Hvad vil vi prøve næste gang? _____

Barnets egen oplevelse: _____

2. Boldkontrol i fart

Observation: Kan spilleren styre bolden med begge fødder i en spilsituation?

Hvad lykkedes? _____

Hvad vil vi prøve næste gang? _____

Barnets egen oplevelse: _____

3. Orientering

Observation: Spørg hvad spilleren så, uden at afbryde spillet hele tiden.

Hvad lykkedes? _____

Hvad vil vi prøve næste gang? _____

Barnets egen oplevelse: _____

4. Beslutninger

Observation: Skaber øvelsen mere end én god løsning?

Hvad lykkedes? _____

Hvad vil vi prøve næste gang? _____

Barnets egen oplevelse: _____

5. Duelstyrke

Observation: Kan barnet duellere sikkert uden unødigt hård kontakt?

Hvad lykkedes? _____

Hvad vil vi prøve næste gang? _____

Barnets egen oplevelse: _____

6. Bevægelse uden bold

Observation: Bevæger spilleren sig efter en aflevering?

Hvad lykkedes? _____

Hvad vil vi prøve næste gang? _____

Barnets egen oplevelse: _____

7. Samarbejde

Observation: Ser spilleren både egen og medspillers mulighed?

Hvad lykkedes? _____
Hvad vil vi prøve næste gang? _____
Barnets egen oplevelse: _____

8. Selvledelse

Observation: Får børnene indflydelse på udfordringerne?

Hvad lykkedes? _____
Hvad vil vi prøve næste gang? _____
Barnets egen oplevelse: _____

9. Spilleglæde

Observation: Vil barnet gerne spille igen næste gang?

Hvad lykkedes? _____
Hvad vil vi prøve næste gang? _____
Barnets egen oplevelse: _____

10. Robusthed

Observation: Bliver modgang mødt med støtte frem for skam?

Hvad lykkedes? _____
Hvad vil vi prøve næste gang? _____
Barnets egen oplevelse: _____

6. Quiz - 15 spørgsmål

1. Hvad er det vigtigste formål med guiden?
A: Udvælge elitespillere B: Støtte udvikling og glæde C: Lære 4-3-3
2. Hvorfor bruges småspil?
A: For at involvere flere børn B: For at undgå beslutninger C: For at begrænse driblinger
3. Hvad betyder scanning?
A: Måle hastighed B: Orienter sig i omgivelserne C: Skyde på mål
4. Hvordan reagerer træneren bedst på en mislykket finte?
A: Forbyder finter B: Støtter næste forsøg C: Skifter straks spilleren ud
5. Hvad gør en spiller spilbar?
A: Står bag en modstander B: Skaber en afleveringsvinkel C: Venter altid ved målet
6. Hvad lærer 2 mod 1?
A: Kun sparketeknik B: Valg og samarbejde C: Kun kondition
7. Hvad bør børn prøve omkring målmandsposten?
A: Faste målmandsroller for alle B: Tryk og legende variation C: Kun hård skudtræning
8. Hvad er selvledelse?
A: At tage ansvar og reflektere B: At instruere alle andre C: At undgå feedback
9. Hvad betyder et lavt tal i færdighedstesten?
A: Barnet er uden talent B: Et muligt træningsfokus C: At barnet bør stoppe
10. Hvilken feedback er bedst?
A: Du er dårlig til det B: Hvad så du, og hvad vil du prøve? C: Du må aldrig fejle
11. Hvordan anvendes aldersskemaet?
A: Som faste krav B: Som fleksibel inspiration C: Som udtagelsestest
12. Hvad kan gavne spilleglæden?
A: Valg og variation B: Flere lange køer C: Kun resultater
13. Hvad er god dueltræning?
A: Skub og kontakt B: Balance, timing og fair play C: Kun styrkeforskelle
14. Hvordan bør man arbejde med færdigheder?
A: Isoleret uden spil B: I varierede kamplignende miljøer C: Kun gennem tavleøvelser
15. Hvad er vigtigt for børn der er nye i sporten?

A: Tryghed og passende udfordringer B: At følge elitekrav C: At undgå kampe

Svarnøgle

1: B, 2: A, 3: B, 4: B, 5: B, 6: B, 7: B, 8: A, 9: B, 10: B, 11: B, 12: A, 13: B, 14: B, 15: A

7. Kamp- og træningsobservation (kopiark)

Dato / hold / tema: _____

Skabte træningen mange boldaktioner?: _____

Fik alle mulighed for at træffe valg?: _____

Hvor så vi mod til at prøve igen?: _____

Hvem skal have mere støtte eller plads?: _____

Hvad sagde børnene var sjovt?: _____

Hvad ændrer vi næste træning?: _____

8. Forældreguide - støt læring, ikke bedømmelse

- Spørg: Hvad var sjovt i dag?
- Ros forsøg, mod og gode handlinger over for andre.
- Undgå sidelinjeinstruktioner under spillet.
- Accepter forskelligt udviklingstempo.
- Tal med træneren, hvis et barn mangler trivsel eller spilleglæde.

9. Mini-guide til keeperrollen

Lad målmandsrollen gå på tur. Introducér gribning, kast og fald som lege i trygge rammer. DBU fraråder tidlig målmandsspecialisering for U8-U12.

10. Kilder og videre læsning

FINTER: Mod før taktik - <https://finter.dk/mod-foer-taktik/>

FINTER: Fodboldpædagogik - <https://finter.dk/fodbold-bingo-plader-og-quiz-fodboldpaedagogik/>

FINTER: Usynlige superkræfter - <https://finter.dk/fodboldens-usynlige-superkraefter/>

FINTER: Sådan ødelægger man et talent - <https://finter.dk/saadan-oedelaegger-man-et-talent/>

FINTER: Teknikquiz og bingo - <https://finter.dk/teknik-quiz-og-bingoplader/>

FINTER: Fodboldpsykologi - <https://finter.dk/fodboldpsykologi-quiz-og-bingo/>

DBU: Børnesyn i praksis - <https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/strategi-for-dansk-boernefodbold/dbu-s-boerne-syn/caseoefvelse-til-traening-i-boernesynet/>

DBU: Keepertræning U8-U12 -

<https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/god-boernetraening/keepertraening-i-boernefodbold/>

GameChanger: Small-sided games -

<https://www.gamechanger.nu/podcast/small-sided-games-saadan-forbinder-du-traeningens-formaal-og-spillernes-laering>

Bemærkning: Øvelser, tidsplaner og skemaer er FINTERs egne undervisningsforslag. DBU og GameChanger er anvendt til generelle principper om tryghed, børnesyn og småspil. Ingen faste udviklingsnormer eller garanterede resultater.