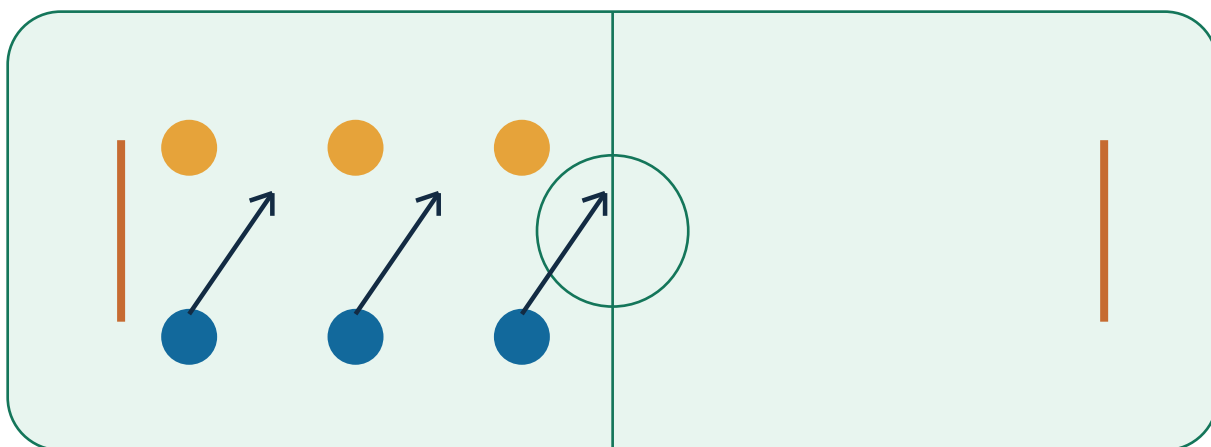


Fodboldens 10 vigtigste færdigheder før 12 år

DEN KOMPLETTE TRÆNERBOG · U6-U12 · 2026

50 baneklare øvelser · banetegninger · 20 Skills Challenges · 12-ugers forløb · færdighedsprofil · 30 quizspørgsmål · 10 afstemninger · observationsark · forældreguide



UDVIKL SPILLEREN FØR SYSTEMET

Til frivillige og uddannede trænere, klubber, børn og forældre. Print hele bogen eller kun de ark, du skal bruge.

FINTER.DK / Oktober 2026

Læsevejledning og indhold

- 10 kapitler om de centrale færdigheder med aldersvariation og træneradfærd.
- 50 øvelseskort: ét tema, to øvelser pr. side samt en vejledende baneskitse.
- 12-ugers forløb opdelt i tre blokke med mulighed for gentagelse.
- 20 Skills Challenges med fokus på deltagelse frem for konkurrence.
- Printark til træner, spiller og forældre samt quiz og 10 afstemninger.

Vigtigt om banetegninger

Baneskitserne er en principtegning: blå og orange prikker viser to grupper, stregerne viser mulige løb eller afleveringer, og markeringerne viser mål/porte. Læs altid den konkrete øvelsesbeskrivelse – skitsen viser ikke alle variationer.

Praktiske rammer

Øvelser er forslag, ikke normer eller videnskabeligt validerede tests. Tilpas altid udstyr, kontaktgrad, pauser, bane og kompleksitet til børnenes trivsel, alder, funktionsniveau og dagsform.

Retningslinje

Ingen ranglister over børn, ingen tidlig sortering og ingen offentlig deling af individuelle vurderinger. Spørg spillerne, hvordan de oplevede aktiviteten.

De 10 færdigheder - samlet overblik

1. Mod i 1 mod 1: Turde tage initiativ, udfordre en modstander og prøve igen.
2. Boldkontrol i fart: Føre, modtage, vende og beskytte bolden, også mens man bevæger sig.
3. Orientering: Se rum, mål, medspillere og modstandere før og efter modtagelse.
4. Beslutninger: Vælge mellem dribbling, aflevering, afslutning og at beholde bolden.
5. Duelstyrke: Balance, timing, beskyttelse og fair erobring.
6. Bevægelse uden bold: Tilbyde støtte, skabe vinkler, løbe fri og åbne rum.
7. Samarbejde: Kommunikere, støtte, dele beslutninger og kombinere.
8. Selvledelse: Tage ansvar, eksperimentere og beskrive eget læringsmål.
9. Spilleglæde: Opleve lyst, fællesskab og tryghed i træningen.
10. Robusthed: Håndtere fejl og modgang med støtte fra voksne og holdet.

1. Mod i 1 mod 1

Hvad trænes?

Turde tage initiativ, udfordre en modstander og prøve igen.

Trænerens opgave

Skab hyppige 1v1-situationer med mere end én vej til succes. Ros forsøget, ikke kun en vellykket finte.

Alderstilpasning

U6-U8: frie driblelege og korte dueller. U9-U12: lokkefinter, temposkift og afslutning.

Spørg spilleren

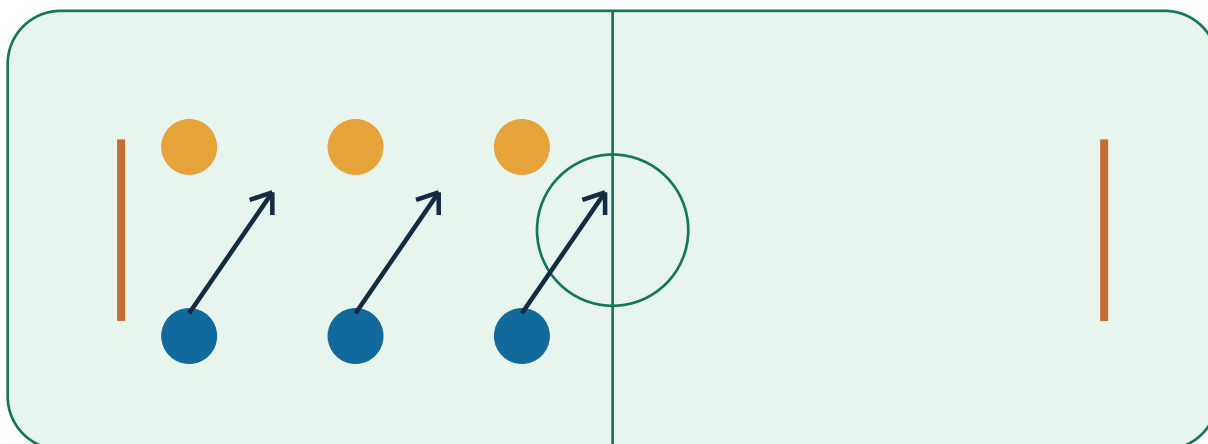
Tør du prøve igen? Hvilket øjeblik så du pladsen?

Tegn på læring

Spilleren forsøger flere muligheder, kan sige lidt om egne valg og tør deltage. Undgå at omsætte enkeltobservationer til faste talentmærkater.

Miniobservation

Notér én situation, hvor spilleren viste initiativ, og ét godt næste træningsskridt.



2. Boldkontrol i fart

Hvad trænes?

Føre, modtage, vende og beskytte bolden, også mens man bevæger sig.

Trænerens opgave

Fjern lange køer; mange bolde og korte, varierede runder giver flere forsøg.

Alderstilpasning

U6-U8: stop/start og retningsskift. U9-U12: førsteberøring med med- og modstanderpres.

Spørg spilleren

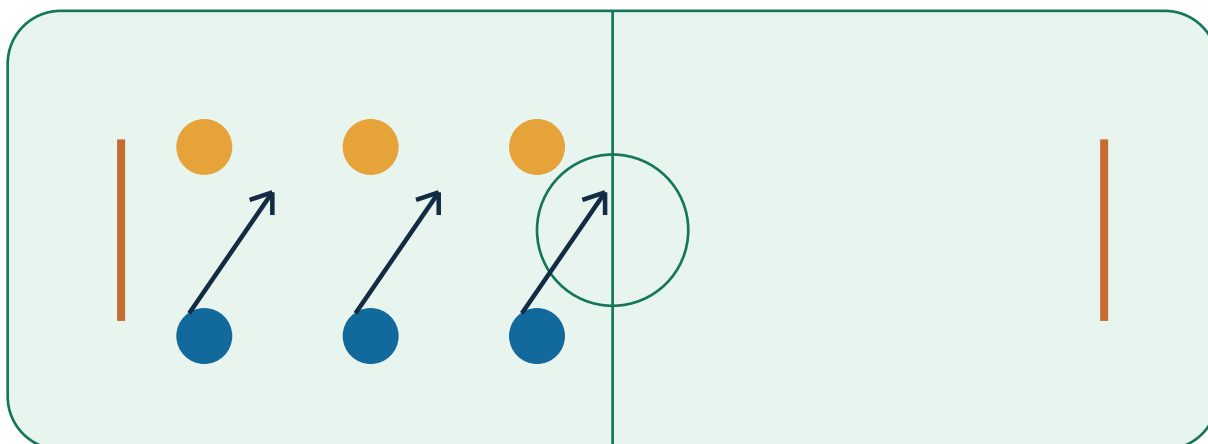
Hvad ændrede du med din første berøring?

Tegn på læring

Spilleren forsøger flere muligheder, kan sige lidt om egne valg og tør deltage. Undgå at omsætte enkeltobservationer til faste talentmærkater.

Miniobservation

Notér én situation, hvor spilleren viste initiativ, og ét godt næste træningsskridt.



3. Orientering

Hvad trænes?

Se rum, mål, medspillere og modstandere før og efter modtagelse.

Trænerens opgave

Vis en farve eller placering, som spilleren skal opdage; undgå at kræve konstant hoveddrejning.

Alderstilpasning

U6-U8: find farvede porte. U9-U12: orientering før modtagelse og valg efterfølgende.

Spørg spilleren

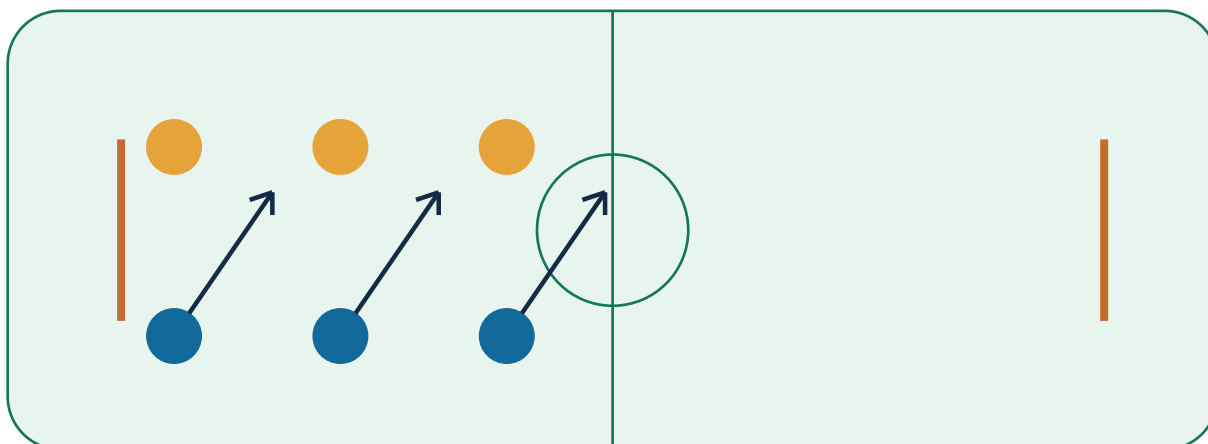
Hvad nåede du at se, før bolden kom?

Tegn på læring

Spilleren forsøger flere muligheder, kan sige lidt om egne valg og tør deltage. Undgå at omsætte enkeltobservationer til faste talentmærkater.

Miniobservation

Notér én situation, hvor spilleren viste initiativ, og ét godt næste træningsskridt.



4. Beslutninger

Hvad trænes?

Vælge mellem dribling, aflevering, afslutning og at beholde bolden.

Trænerens opgave

Giv reelle valgmuligheder og vent med facit. Spørg til spillerens intention.

Alderstilpasning

U6-U8: to mål/porte. U9-U12: overtals- og ligetalsspil med skiftende rum.

Spørg spilleren

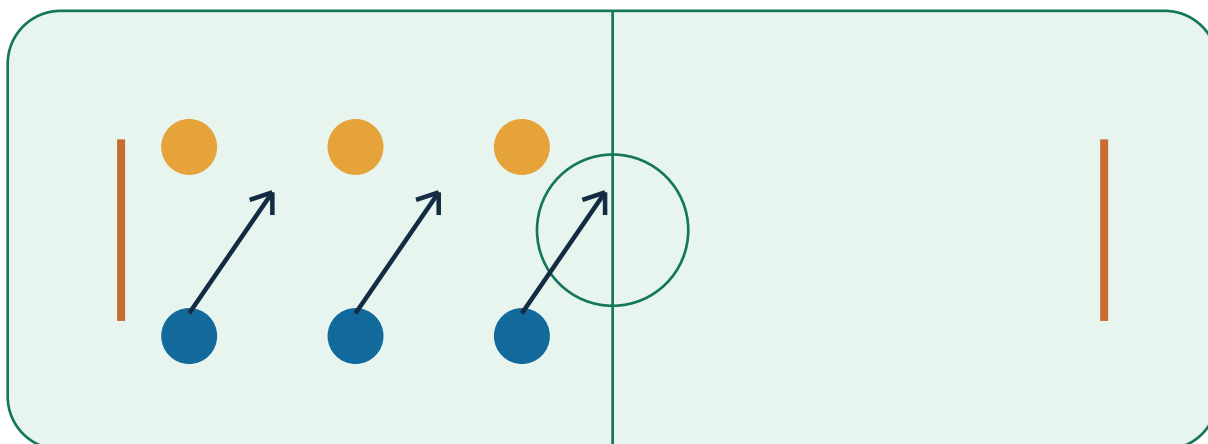
Hvilke to muligheder havde du?

Tegn på læring

Spilleren forsøger flere muligheder, kan sige lidt om egne valg og tør deltage. Undgå at omsætte enkeltobservationer til faste talentmærkater.

Miniobservation

Notér én situation, hvor spilleren viste initiativ, og ét godt næste træningsskridt.



5. Duelstyrke

Hvad trænes?

Balance, timing, beskyttelse og fair erobring.

Trænerens opgave

Undervis i sikker kontakt, fodarbejde og respekt; stop usikre dueller med det samme.

Alderstilpasning

U6-U8: nærkampe uden skub. U9-U12: vinkler, balance og lovlige erobringer.

Spørg spilleren

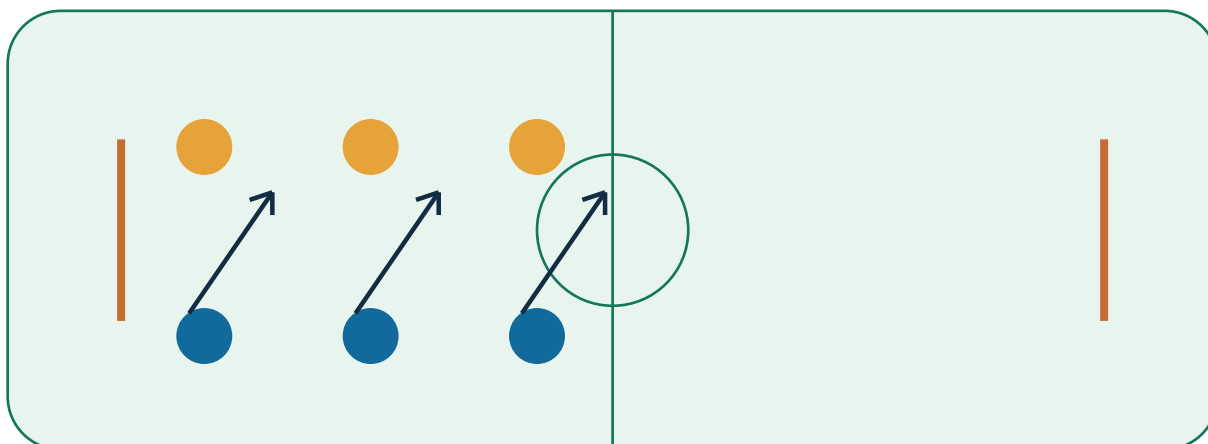
Hvordan kom du tæt på bolden uden at skubbe?

Tegn på læring

Spilleren forsøger flere muligheder, kan sige lidt om egne valg og tør deltage. Undgå at omsætte enkeltobservationer til faste talentmærkater.

Miniobservation

Notér én situation, hvor spilleren viste initiativ, og ét godt næste træningsskridt.



6. Bevægelse uden bold

Hvad trænes?

Tilbyde støtte, skabe vinkler, løbe fri og åbne rum.

Trænerens opgave

Beløn også et godt løb uden bold; skab situationer med flere støtteveje.

Alderstilpasning

U6-U8: løb til fri port. U9-U12: støttevinkler og dybde efter aflevering.

Spørg spilleren

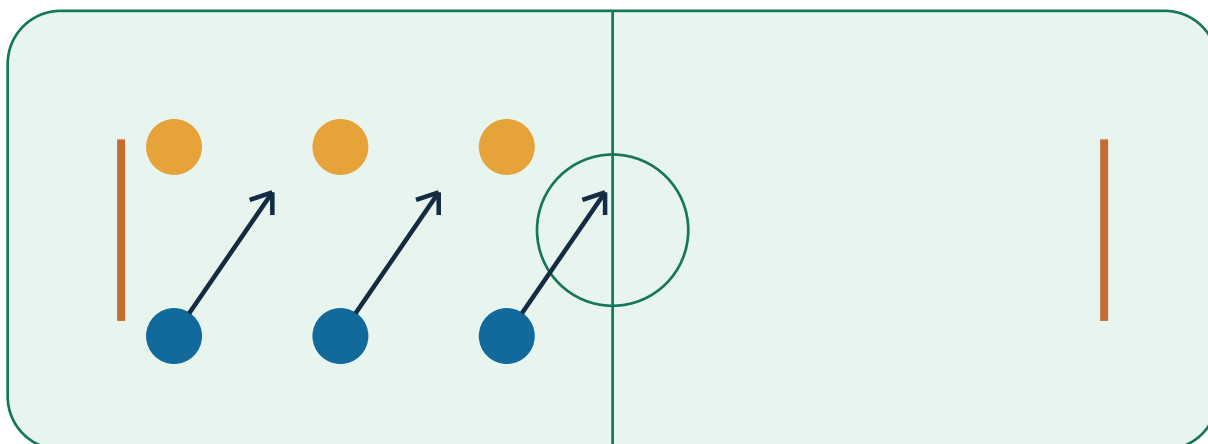
Hvor kunne du hjælpe boldholderen?

Tegn på læring

Spilleren forsøger flere muligheder, kan sige lidt om egne valg og tør deltage. Undgå at omsætte enkeltobservationer til faste talentmærkater.

Miniobservation

Notér én situation, hvor spilleren viste initiativ, og ét godt næste træningsskridt.



7. Samarbejde

Hvad trænes?

Kommunikere, støtte, dele beslutninger og kombinere.

Trænerens opgave

Små overtalsspil giver mulighed for samspil uden at fjerne individuelle initiativer.

Alderstilpasning

U6-U8: makkeropgaver. U9-U12: 2v1, 3v2 og vægspil som valgmulighed.

Spørg spilleren

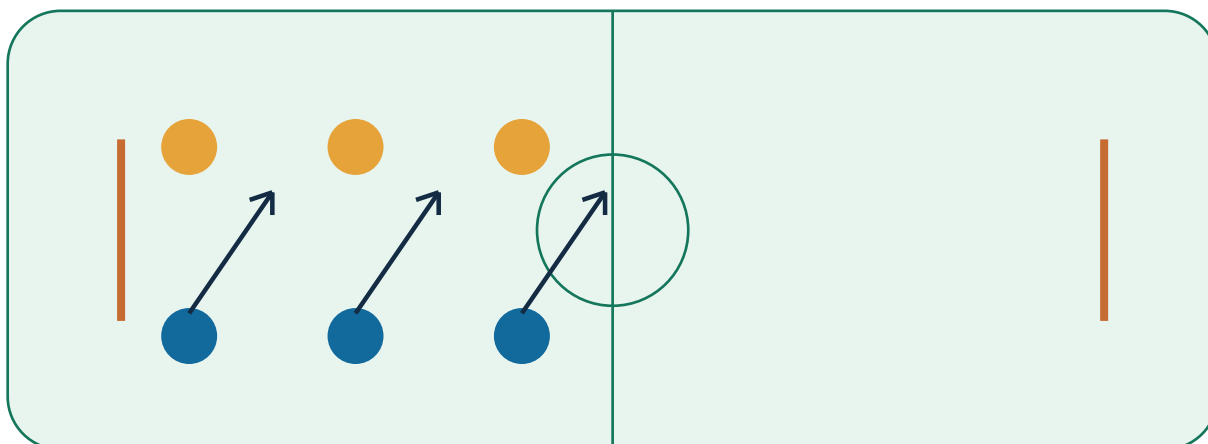
Hvordan gjorde din makker dit valg lettere?

Tegn på læring

Spilleren forsøger flere muligheder, kan sige lidt om egne valg og tør deltage. Undgå at omsætte enkeltobservationer til faste talentmærkater.

Miniobservation

Notér én situation, hvor spilleren viste initiativ, og ét godt næste træningsskridt.



8. Selvledelse

Hvad trænes?

Tage ansvar, eksperimentere og beskrive eget læringsmål.

Trænerens opgave

Giv børn små valg om regler, stationer og mål. Stil åbne refleksionsspørgsmål.

Alderstilpasning

U6-U8: vælg en leg. U9-U12: vælg eget fokus og evaluer forsøget.

Spørg spilleren

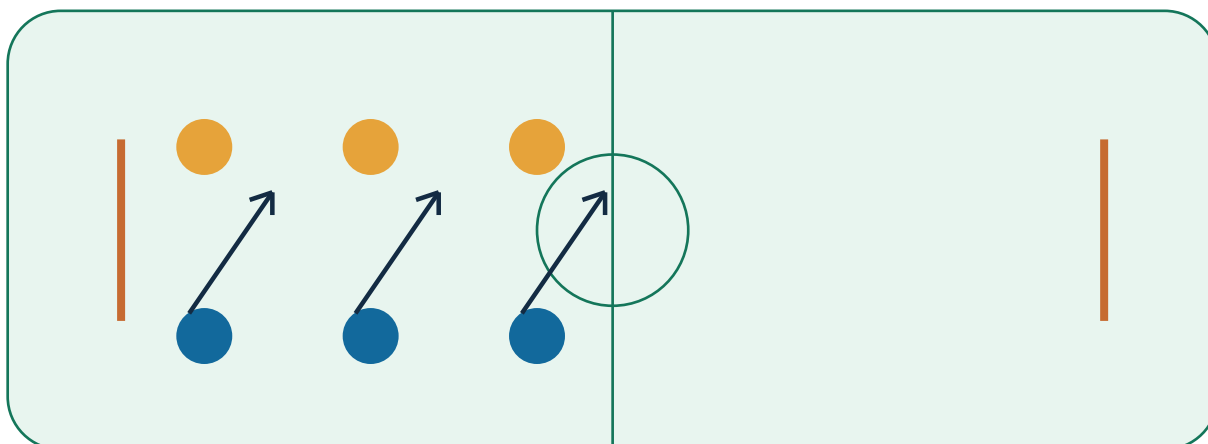
Hvad vil du prøve anderledes næste gang?

Tegn på læring

Spilleren forsøger flere muligheder, kan sige lidt om egne valg og tør deltage. Undgå at omsætte enkeltobservationer til faste talentmærkater.

Miniobservation

Notér én situation, hvor spilleren viste initiativ, og ét godt næste træningsskridt.



9. Spilleglæde

Hvad trænes?

Opleve lyst, fællesskab og tryghed i træningen.

Trænerens opgave

Varier småspil, lad alle komme til og lyt til børnenes ideer.

Alderstilpasning

Alle aldre: spil, latter, involvering, adgang og tilhørsforhold.

Spørg spilleren

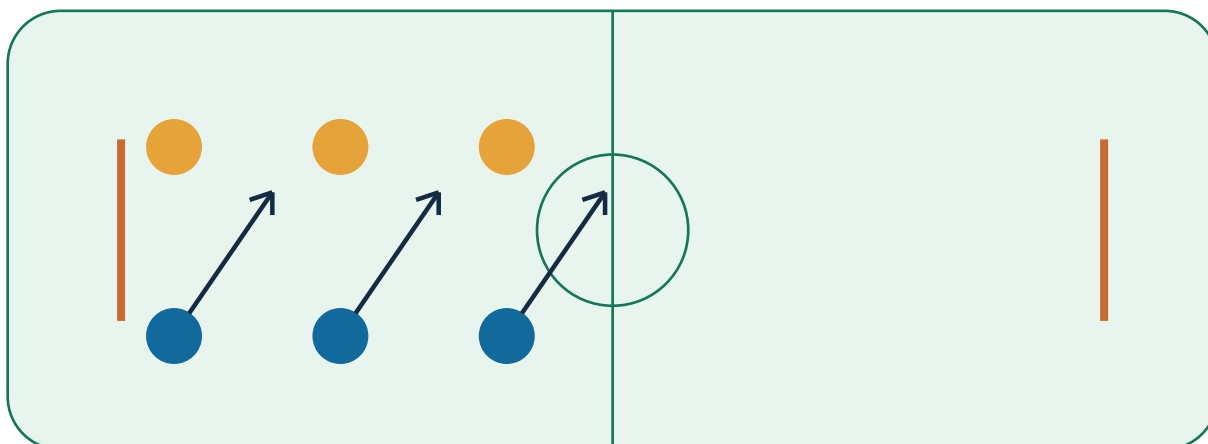
Hvad var sjovest – og hvorfor?

Tegn på læring

Spilleren forsøger flere muligheder, kan sige lidt om egne valg og tør deltage. Undgå at omsætte enkeltobservationer til faste talentmærkater.

Miniobservation

Notér én situation, hvor spilleren viste initiativ, og ét godt næste træningsskridt.



10. Robusthed

Hvad trænes?

Håndtere fejl og modgang med støtte fra voksne og holdet.

Trænerens opgave

Skab et trygt miljø, hvor fejl er normale. Undgå at bruge modgang som straf.

Alderstilpasning

U6-U8: prøve igen med støtte. U9-U12: korte refleksioner om løsninger og følelser.

Spørg spilleren

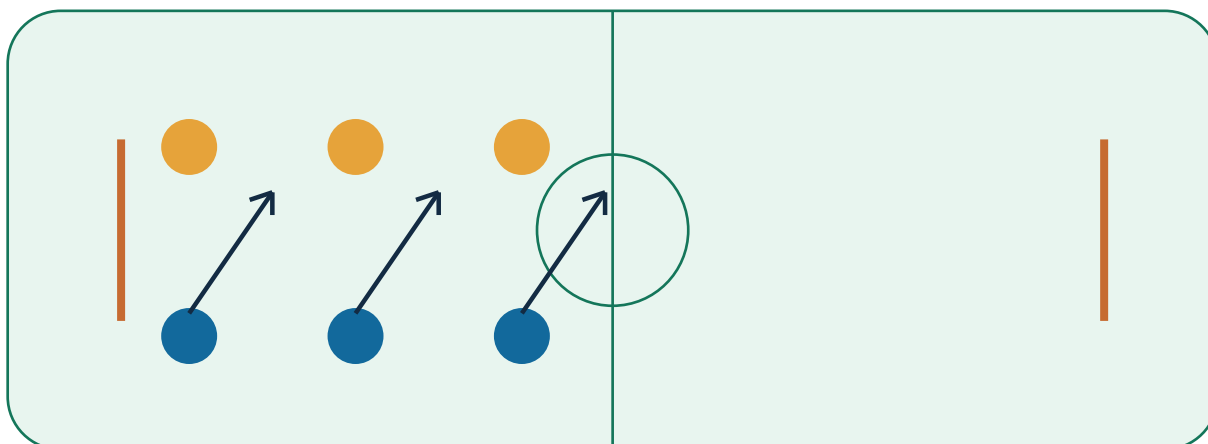
Hvad hjalp dig efter en svær situation?

Tegn på læring

Spilleren forsøger flere muligheder, kan sige lidt om egne valg og tør deltage. Undgå at omsætte enkeltobservationer til faste talentmærkater.

Miniobservation

Notér én situation, hvor spilleren viste initiativ, og ét godt næste træningsskridt.



Øvelsesbanken: 50 aktiviteter

De første tre øvelser pr. færdighed viderefører emnerne fra den tidligere FINTER-pakke. Øvelse 4-5 i hvert tema er nye udbygninger. Detaljerne er FINTERs praktiske forslag, ikke evidensbaserede standardprotokoller.

- Forbered: bolde, kegler og eventuelt små mål. Udskift kø med parallelle baner.
- Banemål: cirka 8 × 12 m til 1v1 og 15 × 20 m til 3v3, tilpas efter plads og spillere.
- Tid: 6-12 minutter pr. aktivitet inklusive korte pauser og rotation.
- Progression: ændr én ting ad gangen – flere valg, mindre plads eller en forsvarer.
- Inklusion: sørg for at alle har meningsfulde roller og mulighed for succes.

Øvelser 1-2: Mod i 1 mod 1

Øvelse 1: To porte

Formål: Turde tage initiativ, udfordre en modstander og prøve igen.

Organisation: 1 mod 1 på to små mål eller porte. Angriber vælger vej og forsøger at passere sin modstander. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Begynd uden pres og tilføj en modstander, når gruppen er klar.

Spørg: Tør du prøve igen? Hvilket øjeblik så du pladsen?

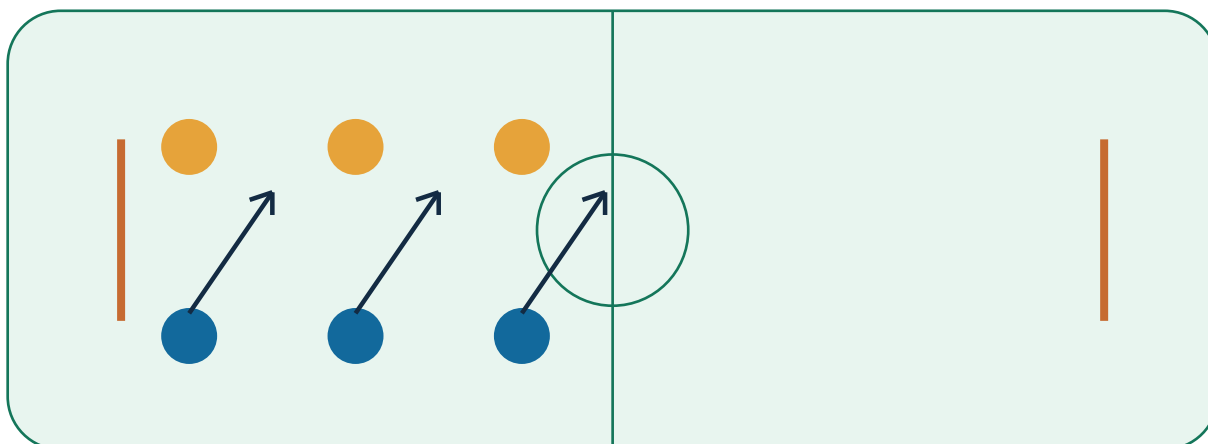
Øvelse 2: Vælg din finte

Formål: Turde tage initiativ, udfordre en modstander og prøve igen.

Organisation: 1 mod 1 på to små mål eller porte. Angriber vælger vej og forsøger at passere sin modstander. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Udvid eller indsnævr banen; lad spilleren vælge en ekstra port.

Spørg: Tør du prøve igen? Hvilket øjeblik så du pladsen?



Øvelser 3-4: Mod i 1 mod 1

Øvelse 3: 1v1 til mål

Formål: Turde tage initiativ, udfordre en modstander og prøve igen.

Organisation: 1 mod 1 på to små mål eller porte. Angriber vælger vej og forsøger at passere sin modstander. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Byt roller ofte og giv plads til spillernes egne løsninger.

Spørg: Tør du prøve igen? Hvilket øjeblik så du pladsen?

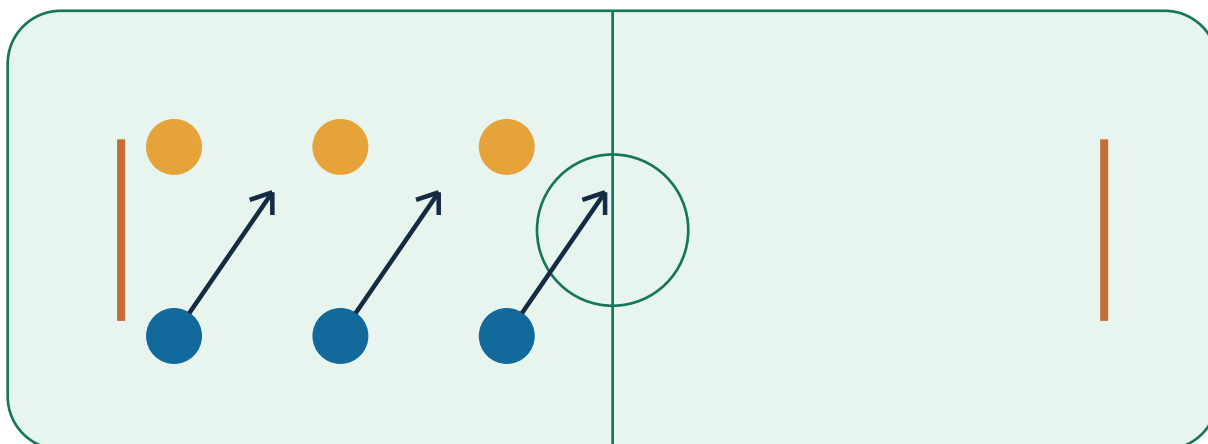
Øvelse 4: Udfordr en ny vej

Formål: Turde tage initiativ, udfordre en modstander og prøve igen.

Organisation: 1 mod 1 på to små mål eller porte. Angriber vælger vej og forsøger at passere sin modstander. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Indfør valgfri bonus for et forsøg, ikke kun en scoring.

Spørg: Tør du prøve igen? Hvilket øjeblik så du pladsen?



Øvelser 5-6: To færdigheder

Øvelse 5: 1v1 med joker

Formål: Turde tage initiativ, udfordre en modstander og prøve igen.

Organisation: 1 mod 1 på to små mål eller porte. Angriber vælger vej og forsøger at passere sin modstander. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Lad børnene forklare ét godt valg, de så.

Spørg: Tør du prøve igen? Hvilket øjeblik så du pladsen?

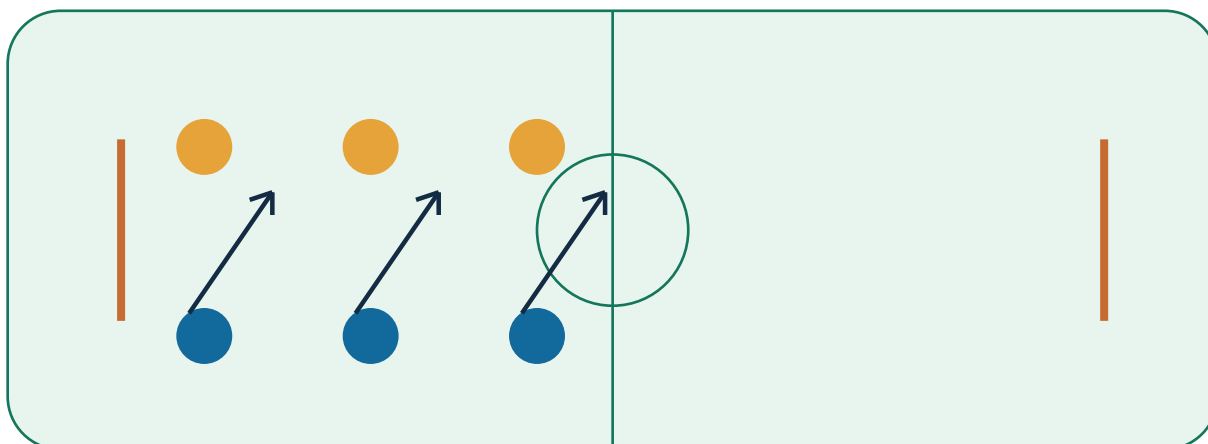
Øvelse 6: Trafiklys

Formål: Føre, modtage, vende og beskytte bolden, også mens man bevæger sig.

Organisation: Alle har bold i en firkant. Skift mellem kontrol, vendinger, beskyttelse og temposkift. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Begynd uden pres og tilføj en modstander, når gruppen er klar.

Spørg: Hvad ændrede du med din første berøring?



Øvelser 7-8: Boldkontrol i fart

Øvelse 7: Kaosdribling

Formål: Føre, modtage, vende og beskytte bolden, også mens man bevæger sig.

Organisation: Alle har bold i en firkant. Skift mellem kontrol, vendinger, beskyttelse og temposkift. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Udvid eller indsnævr banen; lad spilleren vælge en ekstra port.

Spørg: Hvad ændrede du med din første berøring?

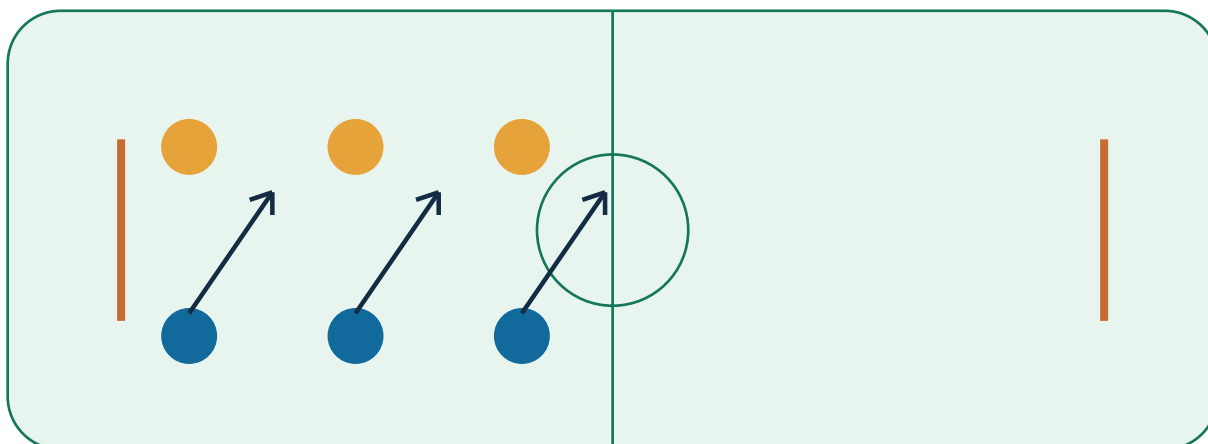
Øvelse 8: Beskyttelsesduel

Formål: Føre, modtage, vende og beskytte bolden, også mens man bevæger sig.

Organisation: Alle har bold i en firkant. Skift mellem kontrol, vendinger, beskyttelse og temposkift. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Byt roller ofte og giv plads til spillernes egne løsninger.

Spørg: Hvad ændrede du med din første berøring?



Øvelser 9-10: Boldkontrol i fart

Øvelse 9: Vending og acceleration

Formål: Føre, modtage, vende og beskytte bolden, også mens man bevæger sig.

Organisation: Alle har bold i en firkant. Skift mellem kontrol, vendinger, beskyttelse og temposkift. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Indfør valgfri bonus for et forsøg, ikke kun en scoring.

Spørg: Hvad ændrede du med din første berøring?

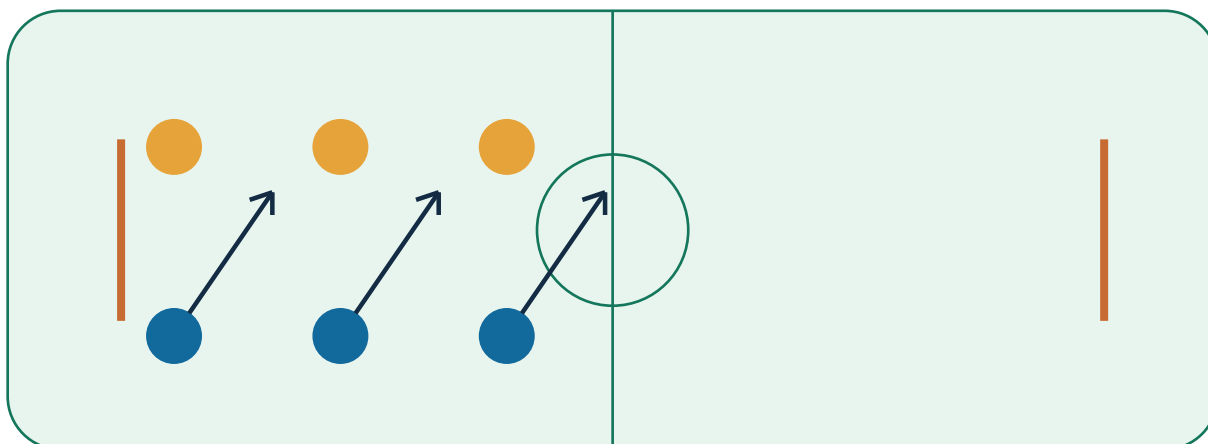
Øvelse 10: Førsteberøring til fri port

Formål: Føre, modtage, vende og beskytte bolden, også mens man bevæger sig.

Organisation: Alle har bold i en firkant. Skift mellem kontrol, vendinger, beskyttelse og temposkift. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Lad børnene forklare ét godt valg, de så.

Spørg: Hvad ændrede du med din første berøring?



Øvelser 11-12: Orientering

Øvelse 11: Farveport

Formål: Se rum, mål, medspillere og modstandere før og efter modtagelse.

Organisation: Boldmodtager skal lokalisere farve, port, medspiller eller rum før næste handling. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Begynd uden pres og tilføj en modstander, når gruppen er klar.

Spørg: Hvad nåede du at se, før bolden kom?

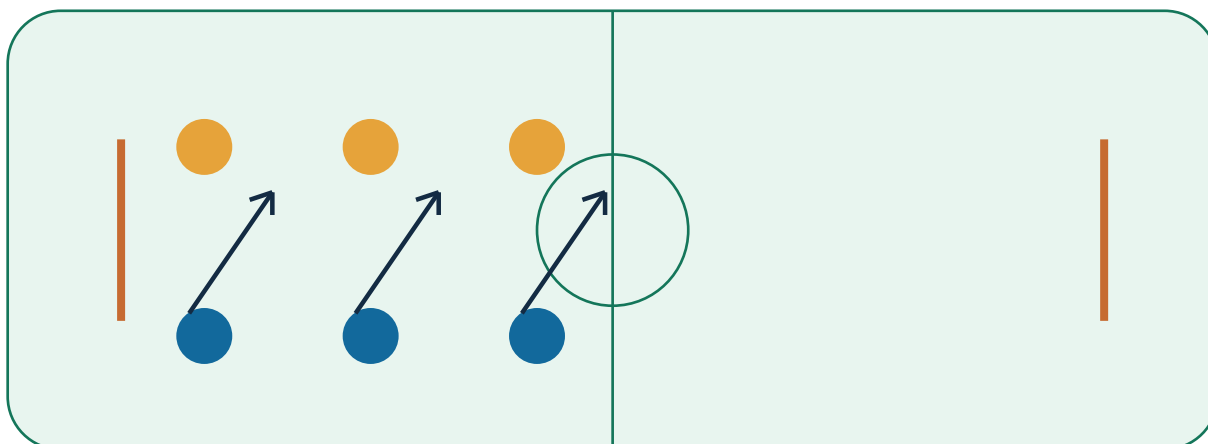
Øvelse 12: Kig over skulderen

Formål: Se rum, mål, medspillere og modstandere før og efter modtagelse.

Organisation: Boldmodtager skal lokalisere farve, port, medspiller eller rum før næste handling. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Udvid eller indsnævr banen; lad spilleren vælge en ekstra port.

Spørg: Hvad nåede du at se, før bolden kom?



Øvelser 13-14: Orientering

Øvelse 13: Trekkanter

Formål: Se rum, mål, medspillere og modstandere før og efter modtagelse.

Organisation: Boldmodtager skal lokalisere farve, port, medspiller eller rum før næste handling. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Byt roller ofte og giv plads til spillernes egne løsninger.

Spørg: Hvad nåede du at se, før bolden kom?

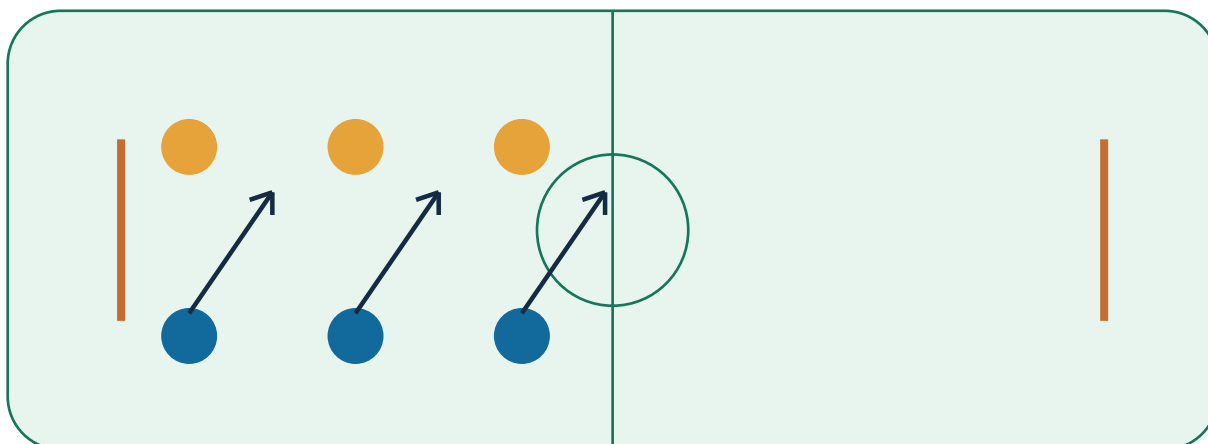
Øvelse 14: Scanning i 3v2

Formål: Se rum, mål, medspillere og modstandere før og efter modtagelse.

Organisation: Boldmodtager skal lokalisere farve, port, medspiller eller rum før næste handling. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Indfør valgfri bonus for et forsøg, ikke kun en scoring.

Spørg: Hvad nåede du at se, før bolden kom?



Øvelser 15-16: To færdigheder

Øvelse 15: Se og skift side

Formål: Se rum, mål, medspillere og modstandere før og efter modtagelse.

Organisation: Boldmodtager skal lokalisere farve, port, medspiller eller rum før næste handling. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Lad børnene forklare ét godt valg, de så.

Spørg: Hvad nåede du at se, før bolden kom?

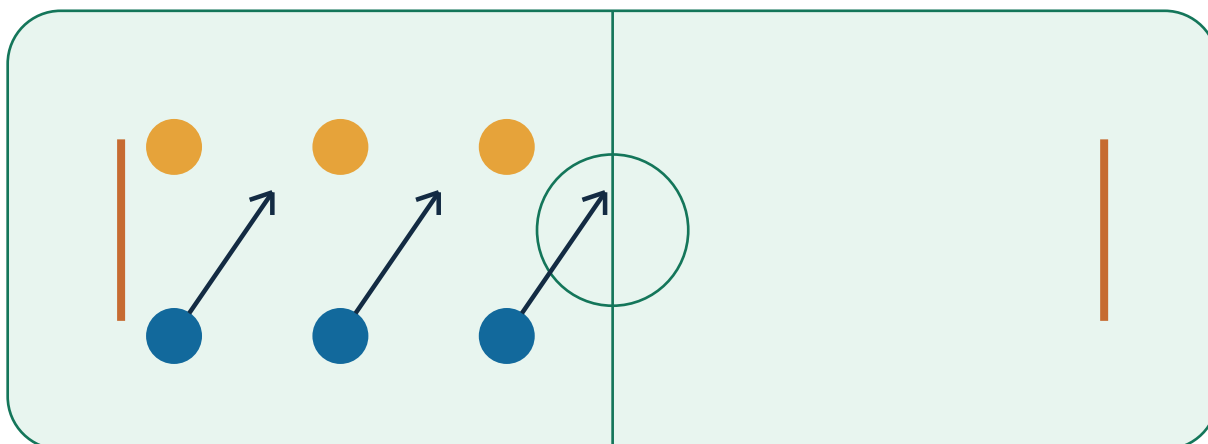
Øvelse 16: To mål hver vej

Formål: Vælge mellem dribling, aflevering, afslutning og at beholde bolden.

Organisation: Skab to eller flere realistiske muligheder for boldholderen i et kort småspil. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Begynd uden pres og tilføj en modstander, når gruppen er klar.

Spørg: Hvilke to muligheder havde du?



Øvelser 17-18: Beslutninger

Øvelse 17: 2v1 i gennembrud

Formål: Vælge mellem dribbling, aflevering, afslutning og at beholde bolden.

Organisation: Skab to eller flere realistiske muligheder for boldholderen i et kort småspil. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Udvid eller indsnævr banen; lad spilleren vælge en ekstra port.

Spørg: Hvilke to muligheder havde du?

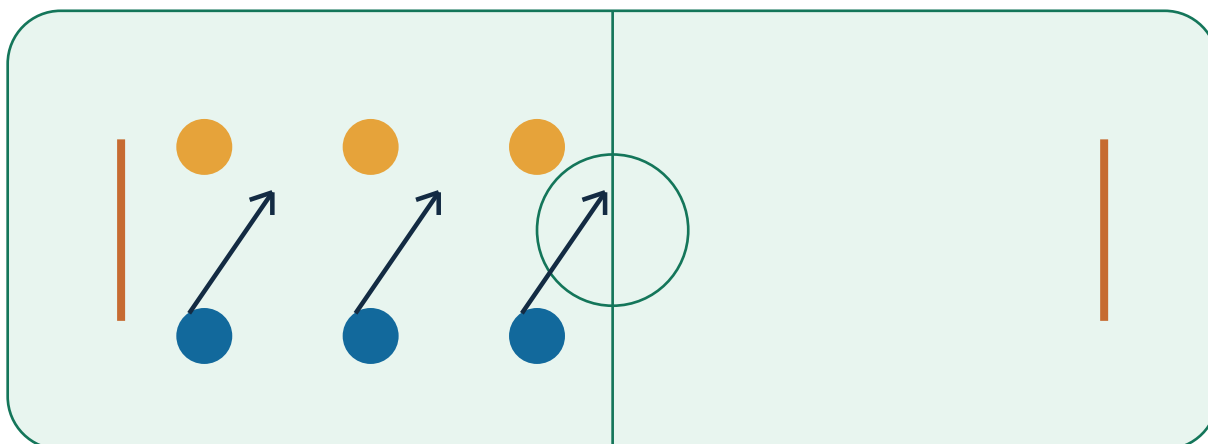
Øvelse 18: Skift mål

Formål: Vælge mellem dribbling, aflevering, afslutning og at beholde bolden.

Organisation: Skab to eller flere realistiske muligheder for boldholderen i et kort småspil. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Byt roller ofte og giv plads til spillernes egne løsninger.

Spørg: Hvilke to muligheder havde du?



Øvelser 19-20: Beslutninger

Øvelse 19: Afslut eller spil

Formål: Vælge mellem dribling, aflevering, afslutning og at beholde bolden.

Organisation: Skab to eller flere realistiske muligheder for boldholderen i et kort småspil. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Indfør valgfri bonus for et forsøg, ikke kun en scoring.

Spørg: Hvilke to muligheder havde du?

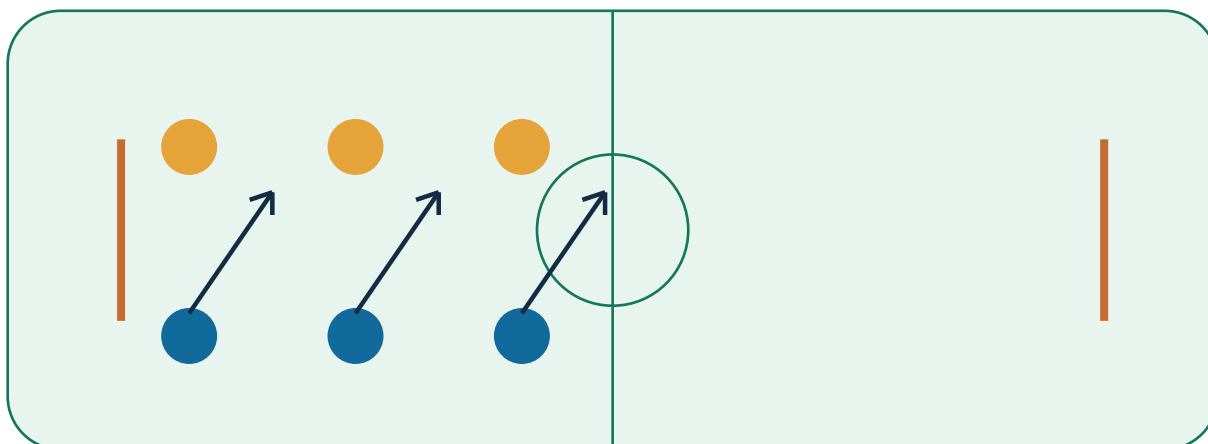
Øvelse 20: Tre valg på fem sekunder

Formål: Vælge mellem dribling, aflevering, afslutning og at beholde bolden.

Organisation: Skab to eller flere realistiske muligheder for boldholderen i et kort småspil. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Lad børnene forklare ét godt valg, de så.

Spørg: Hvilke to muligheder havde du?



Øvelser 21-22: Duelstyrke

Øvelse 21: Løs bold

Formål: Balance, timing, beskyttelse og fair erobring.

Organisation: Spil kontrollerede 1 mod 1-dueller med fokus på placering, timing og boldbeskyttelse. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Begynd uden pres og tilføj en modstander, når gruppen er klar.

Spørg: Hvordan kom du tæt på bolden uden at skubbe?

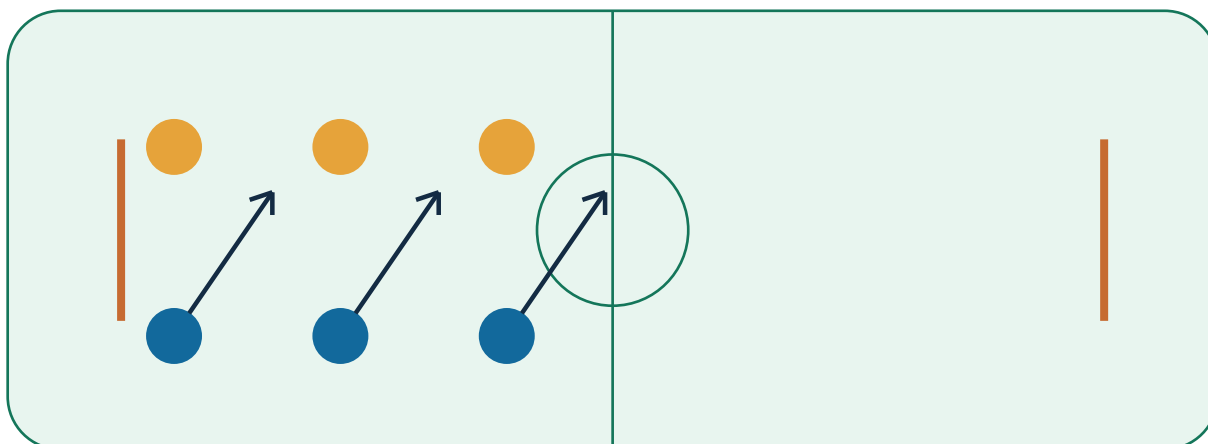
Øvelse 22: Forsvar porten

Formål: Balance, timing, beskyttelse og fair erobring.

Organisation: Spil kontrollerede 1 mod 1-dueller med fokus på placering, timing og boldbeskyttelse. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Udvid eller indsnævr banen; lad spilleren vælge en ekstra port.

Spørg: Hvordan kom du tæt på bolden uden at skubbe?



Øvelser 23-24: Duelstyrke

Øvelse 23: Hold bolden

Formål: Balance, timing, beskyttelse og fair erobring.

Organisation: Spil kontrollerede 1 mod 1-dueller med fokus på placering, timing og boldbeskyttelse. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Byt roller ofte og giv plads til spillernes egne løsninger.

Spørg: Hvordan kom du tæt på bolden uden at skubbe?

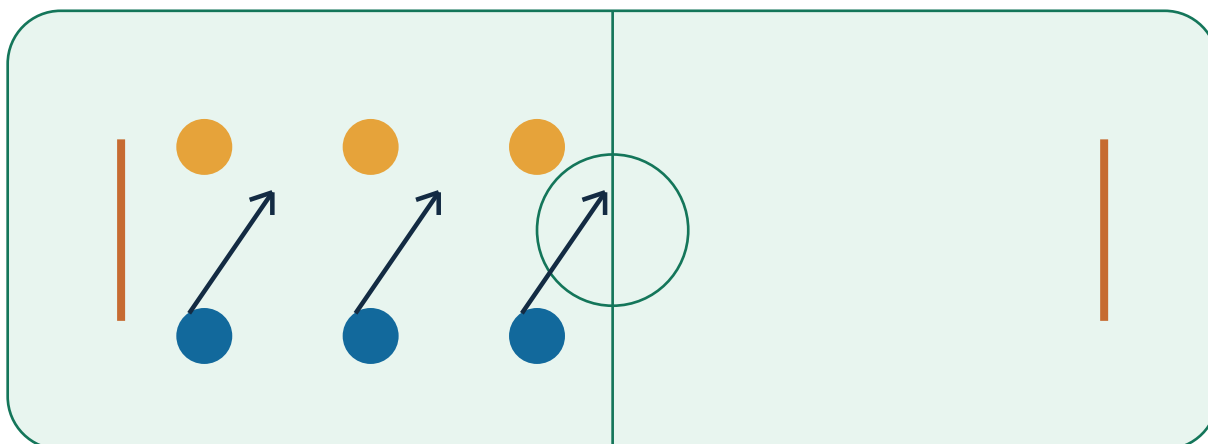
Øvelse 24: Vinkelduellen

Formål: Balance, timing, beskyttelse og fair erobring.

Organisation: Spil kontrollerede 1 mod 1-dueller med fokus på placering, timing og boldbeskyttelse. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Indfør valgfri bonus for et forsøg, ikke kun en scoring.

Spørg: Hvordan kom du tæt på bolden uden at skubbe?



Øvelser 25-26: To færdigheder

Øvelse 25: Balance og erobring

Formål: Balance, timing, beskyttelse og fair erobring.

Organisation: Spil kontrollerede 1 mod 1-dueller med fokus på placering, timing og boldbeskyttelse. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Lad børnene forklare ét godt valg, de så.

Spørg: Hvordan kom du tæt på bolden uden at skubbe?

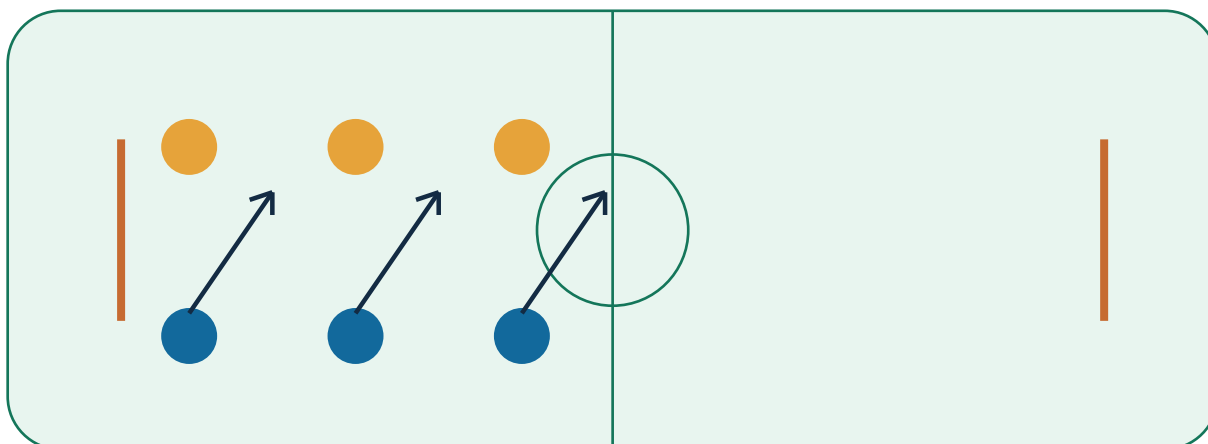
Øvelse 26: Aflever og flyt

Formål: Tilbyde støtte, skabe vinkler, løbe fri og åbne rum.

Organisation: Brug 3 mod 3 eller 2 mod 2 med aktiv støtte og nye afleveringsvinkler. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Begynd uden pres og tilføj en modstander, når gruppen er klar.

Spørg: Hvor kunne du hjælpe boldholderen?



Øvelser 27-28: Bevægelse uden bold

Øvelse 27: Find vinduet

Formål: Tilbyde støtte, skabe vinkler, løbe fri og åbne rum.

Organisation: Brug 3 mod 3 eller 2 mod 2 med aktiv støtte og nye afleveringsvinkler. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Udvid eller indsnæv banen; lad spilleren vælge en ekstra port.

Spørg: Hvor kunne du hjælpe boldholderen?

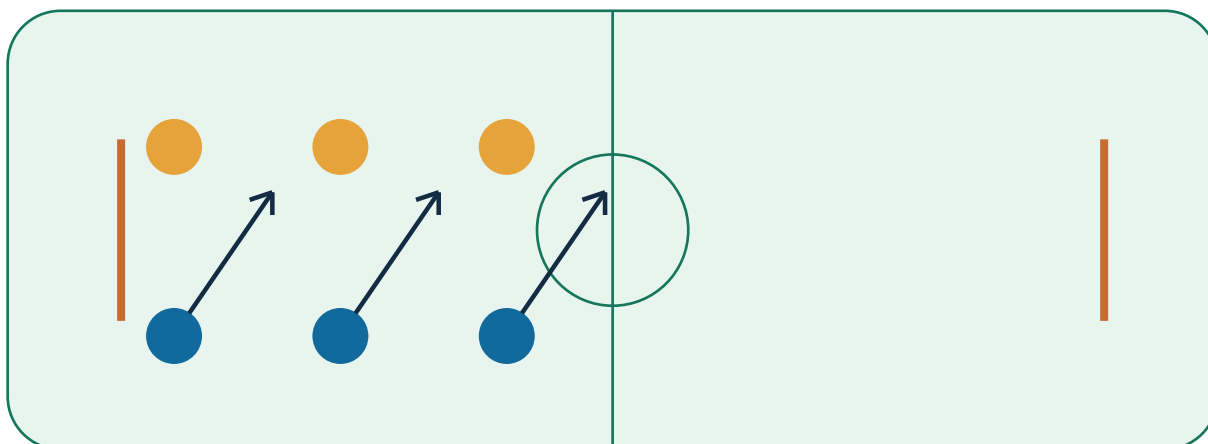
Øvelse 28: Spilbar støtte

Formål: Tilbyde støtte, skabe vinkler, løbe fri og åbne rum.

Organisation: Brug 3 mod 3 eller 2 mod 2 med aktiv støtte og nye afleveringsvinkler. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Byt roller ofte og giv plads til spillernes egne løsninger.

Spørg: Hvor kunne du hjælpe boldholderen?



Øvelser 29-30: Bevægelse uden bold

Øvelse 29: Løb fri i målzone

Formål: Tilbyde støtte, skabe vinkler, løbe fri og åbne rum.

Organisation: Brug 3 mod 3 eller 2 mod 2 med aktiv støtte og nye afleveringsvinkler. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Indfør valgfri bonus for et forsøg, ikke kun en scoring.

Spørg: Hvor kunne du hjælpe boldholderen?

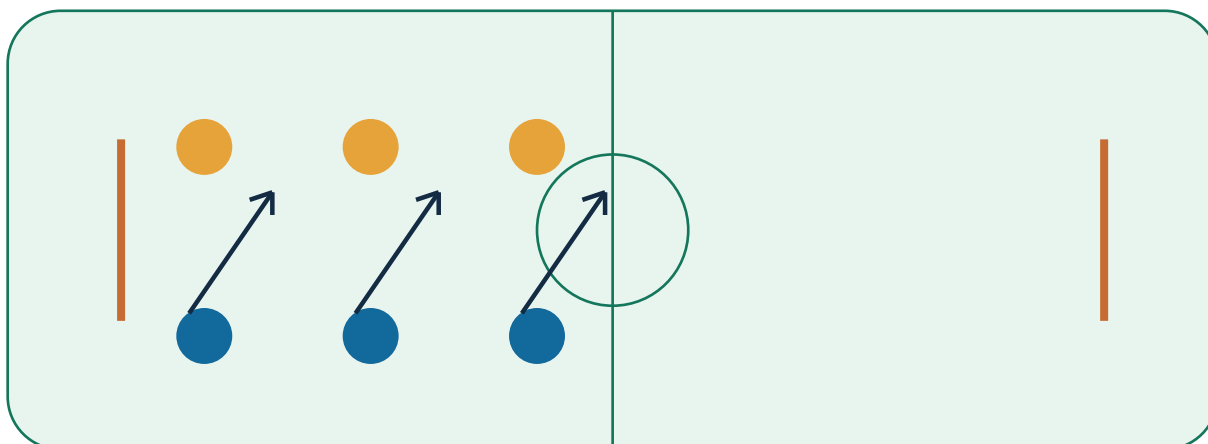
Øvelse 30: Bevæg dig efter aflevering

Formål: Tilbyde støtte, skabe vinkler, løbe fri og åbne rum.

Organisation: Brug 3 mod 3 eller 2 mod 2 med aktiv støtte og nye afleveringsvinkler. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Lad børnene forklare ét godt valg, de så.

Spørg: Hvor kunne du hjælpe boldholderen?



Øvelser 31-32: Samarbejde

Øvelse 31: To mod én

Formål: Kommunikere, støtte, dele beslutninger og kombinere.

Organisation: Afslut små overtalsangreb, hvor alle roterer mellem angreb og forsvar. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Begynd uden pres og tilføj en modstander, når gruppen er klar.

Spørg: Hvordan gjorde din makker dit valg lettere?

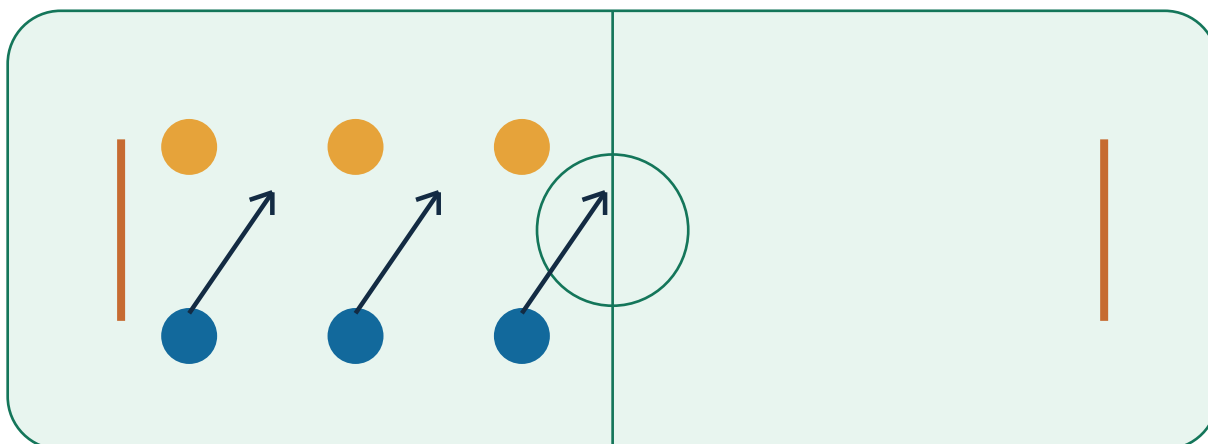
Øvelse 32: Vægspil med pres

Formål: Kommunikere, støtte, dele beslutninger og kombinere.

Organisation: Afslut små overtalsangreb, hvor alle roterer mellem angreb og forsvar. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Udvid eller indsnævr banen; lad spilleren vælge en ekstra port.

Spørg: Hvordan gjorde din makker dit valg lettere?



Øvelser 33-34: Samarbejde

Øvelse 33: Tre mod to

Formål: Kommunikere, støtte, dele beslutninger og kombinere.

Organisation: Afslut små overtalsangreb, hvor alle roterer mellem angreb og forsvar. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Byt roller ofte og giv plads til spillernes egne løsninger.

Spørg: Hvordan gjorde din makker dit valg lettere?

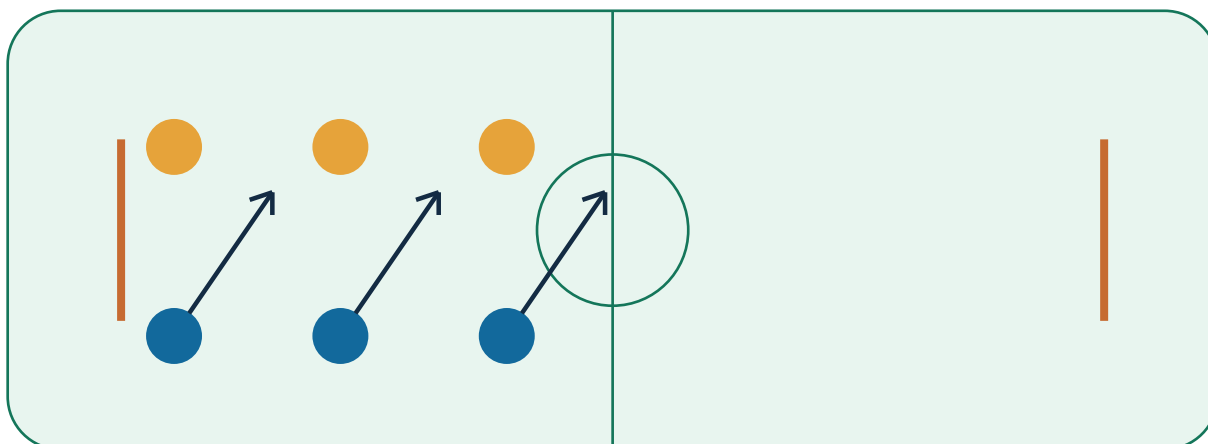
Øvelse 34: Makkerens frie valg

Formål: Kommunikere, støtte, dele beslutninger og kombinere.

Organisation: Afslut små overtalsangreb, hvor alle roterer mellem angreb og forsvar. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Indfør valgfri bonus for et forsøg, ikke kun en scoring.

Spørg: Hvordan gjorde din makker dit valg lettere?



Øvelser 35-36: To færdigheder

Øvelse 35: 3v3 plus støtte

Formål: Kommunikere, støtte, dele beslutninger og kombinere.

Organisation: Afslut små overtalsangreb, hvor alle roterer mellem angreb og forsvar. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Lad børnene forklare ét godt valg, de så.

Spørg: Hvordan gjorde din makker dit valg lettere?

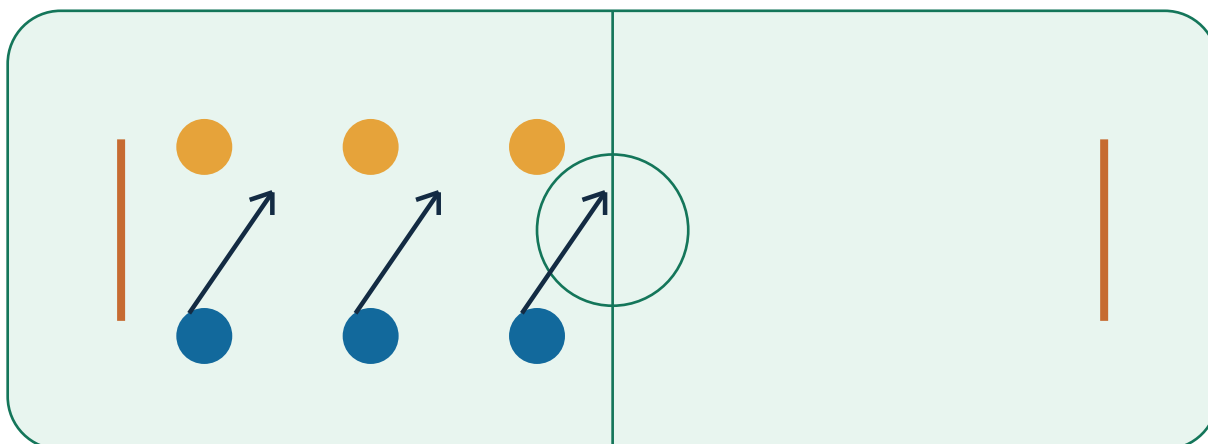
Øvelse 36: Vælg udfordring

Formål: Tage ansvar, eksperimentere og beskrive eget læringsmål.

Organisation: Lad spillere vælge mål, regel eller udfordring og forklare deres valg bagefter. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Begynd uden pres og tilføj en modstander, når gruppen er klar.

Spørg: Hvad vil du prøve anderledes næste gang?



Øvelser 37-38: Selvledelse

Øvelse 37: Spillerstyrt småspil

Formål: Tage ansvar, eksperimentere og beskrive eget læringsmål.

Organisation: Lad spillere vælge mål, regel eller udfordring og forklare deres valg bagefter. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Udvid eller indsnæv banen; lad spilleren vælge en ekstra port.

Spørg: Hvad vil du prøve anderledes næste gang?

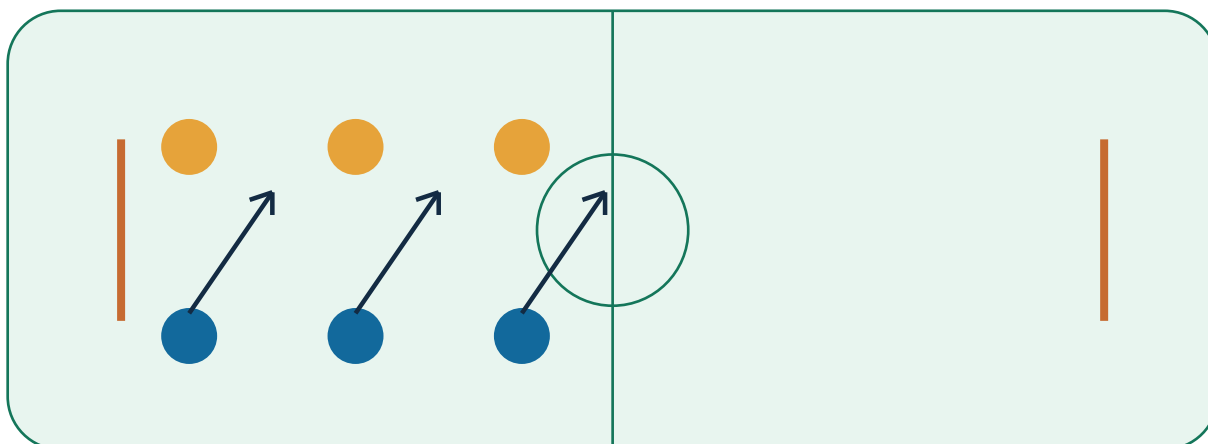
Øvelse 38: Mit næste forsøg

Formål: Tage ansvar, eksperimentere og beskrive eget læringsmål.

Organisation: Lad spillere vælge mål, regel eller udfordring og forklare deres valg bagefter. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Byt roller ofte og giv plads til spillernes egne løsninger.

Spørg: Hvad vil du prøve anderledes næste gang?



Øvelser 39-40: Selvledelse

Øvelse 39: Vores egne regler

Formål: Tage ansvar, eksperimentere og beskrive eget læringsmål.

Organisation: Lad spillere vælge mål, regel eller udfordring og forklare deres valg bagefter. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Indfør valgfri bonus for et forsøg, ikke kun en scoring.

Spørg: Hvad vil du prøve anderledes næste gang?

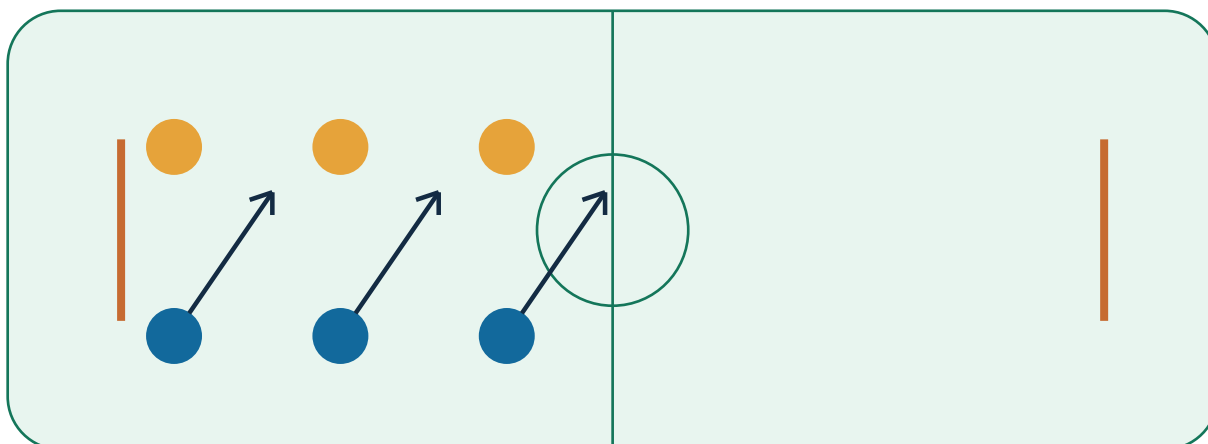
Øvelse 40: To muligheder - én plan

Formål: Tage ansvar, eksperimentere og beskrive eget læringsmål.

Organisation: Lad spillere vælge mål, regel eller udfordring og forklare deres valg bagefter. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Lad børnene forklare ét godt valg, de så.

Spørg: Hvad vil du prøve anderledes næste gang?



Øvelser 41-42: Spilleglæde

Øvelse 41: Fodboldfestival

Formål: Opleve lyst, fællesskab og tryghed i træningen.

Organisation: Lav korte, legende småspil med mulighed for at vælge og ændre regler. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Begynd uden pres og tilføj en modstander, når gruppen er klar.

Spørg: Hvad var sjovest – og hvorfor?

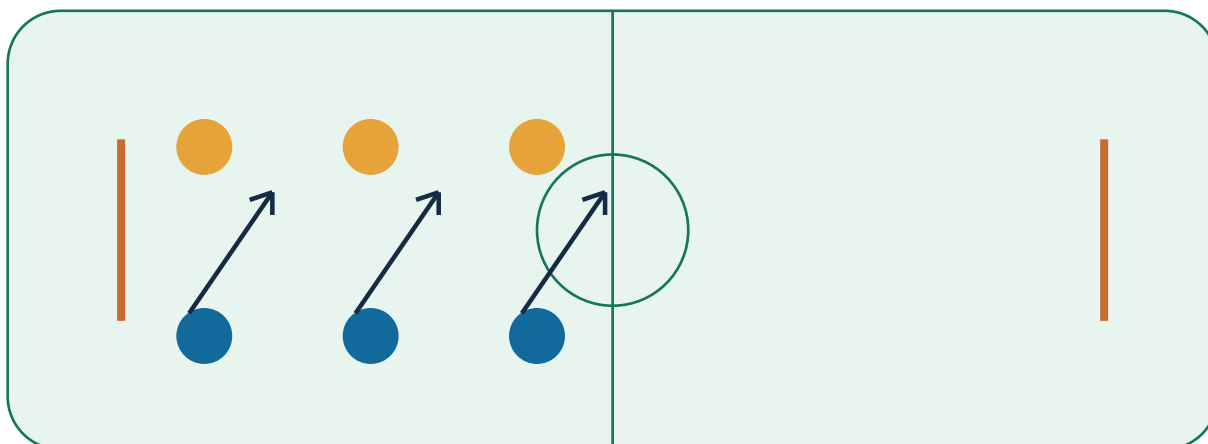
Øvelse 42: Opfind en finte

Formål: Opleve lyst, fællesskab og tryghed i træningen.

Organisation: Lav korte, legende småspil med mulighed for at vælge og ændre regler. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Udvid eller indsnævr banen; lad spilleren vælge en ekstra port.

Spørg: Hvad var sjovest – og hvorfor?



Øvelser 43-44: Spilleglæde

Øvelse 43: Spillernes kamp

Formål: Opleve lyst, fællesskab og tryghed i træningen.

Organisation: Lav korte, legende småspil med mulighed for at vælge og ændre regler. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Byt roller ofte og giv plads til spillernes egne løsninger.

Spørg: Hvad var sjovest – og hvorfor?

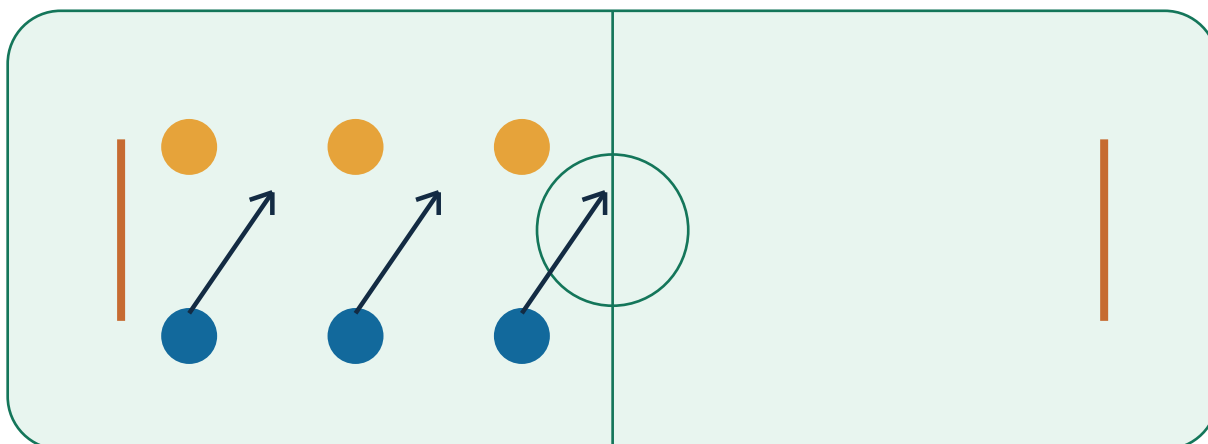
Øvelse 44: Skift banen

Formål: Opleve lyst, fællesskab og tryghed i træningen.

Organisation: Lav korte, legende småspil med mulighed for at vælge og ændre regler. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Indfør valgfri bonus for et forsøg, ikke kun en scoring.

Spørg: Hvad var sjovest – og hvorfor?



Øvelser 45-46: To færdigheder

Øvelse 45: Frie stationer

Formål: Opleve lyst, fællesskab og tryghed i træningen.

Organisation: Lav korte, legende småspil med mulighed for at vælge og ændre regler. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Lad børnene forklare ét godt valg, de så.

Spørg: Hvad var sjovest – og hvorfor?

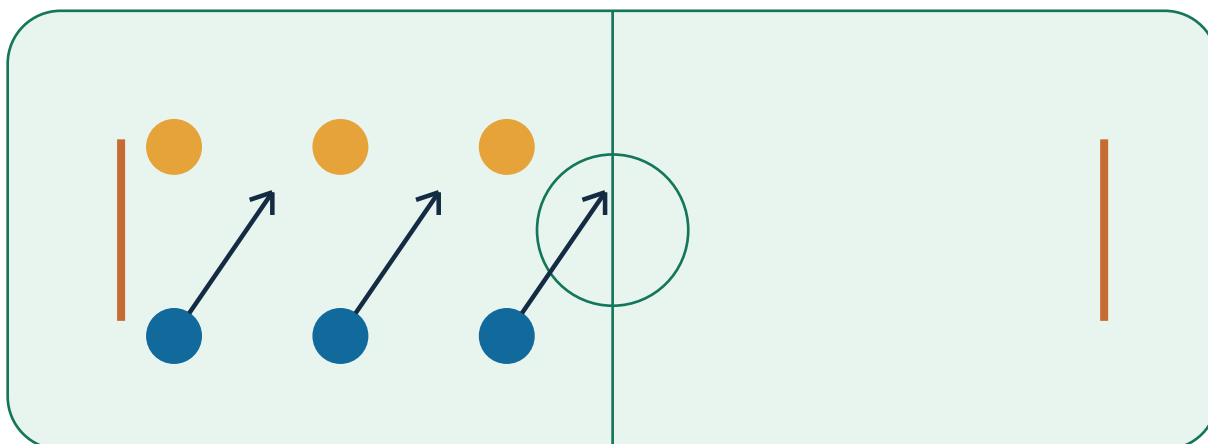
Øvelse 46: Prøv igen

Formål: Håndtere fejl og modgang med støtte fra voksne og holdet.

Organisation: Lad spillerne møde passende modstand og prøve igen efter fejl med positiv støtte. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Begynd uden pres og tilføj en modstander, når gruppen er klar.

Spørg: Hvad hjalp dig efter en svær situation?



Øvelser 47-48: Robusthed

Øvelse 47: Nyt forsøg efter fejl

Formål: Håndtere fejl og modgang med støtte fra voksne og holdet.

Organisation: Lad spillerne møde passende modstand og prøve igen efter fejl med positiv støtte. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Udvid eller indsnæv banen; lad spilleren vælge en ekstra port.

Spørg: Hvad hjalp dig efter en svær situation?

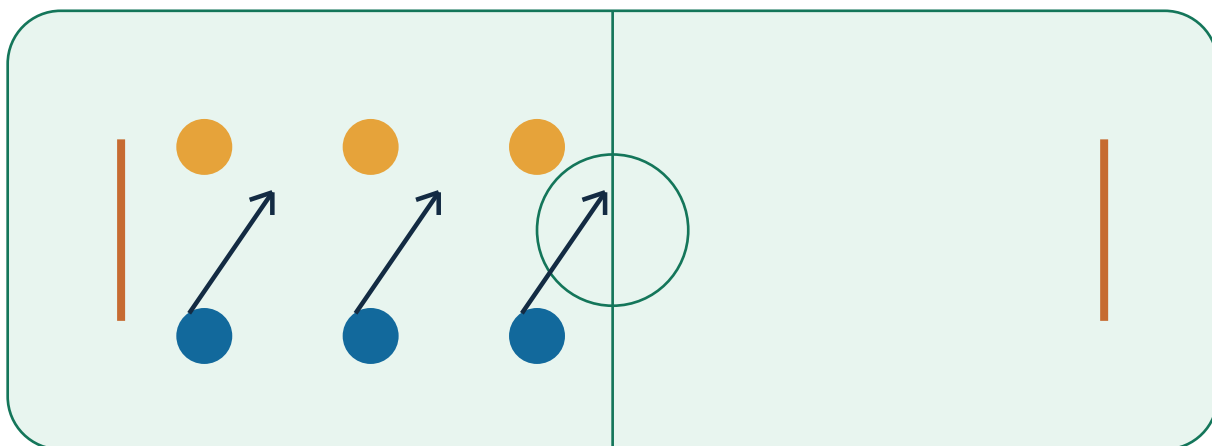
Øvelse 48: Dagens læring

Formål: Håndtere fejl og modgang med støtte fra voksne og holdet.

Organisation: Lad spillerne møde passende modstand og prøve igen efter fejl med positiv støtte. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Byt roller ofte og giv plads til spillernes egne løsninger.

Spørg: Hvad hjalp dig efter en svær situation?



Øvelser 49-50: Robusthed

Øvelse 49: Makkerstøtte

Formål: Håndtere fejl og modgang med støtte fra voksne og holdet.

Organisation: Lad spillerne møde passende modstand og prøve igen efter fejl med positiv støtte. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Indfør valgfri bonus for et forsøg, ikke kun en scoring.

Spørg: Hvad hjalp dig efter en svær situation?

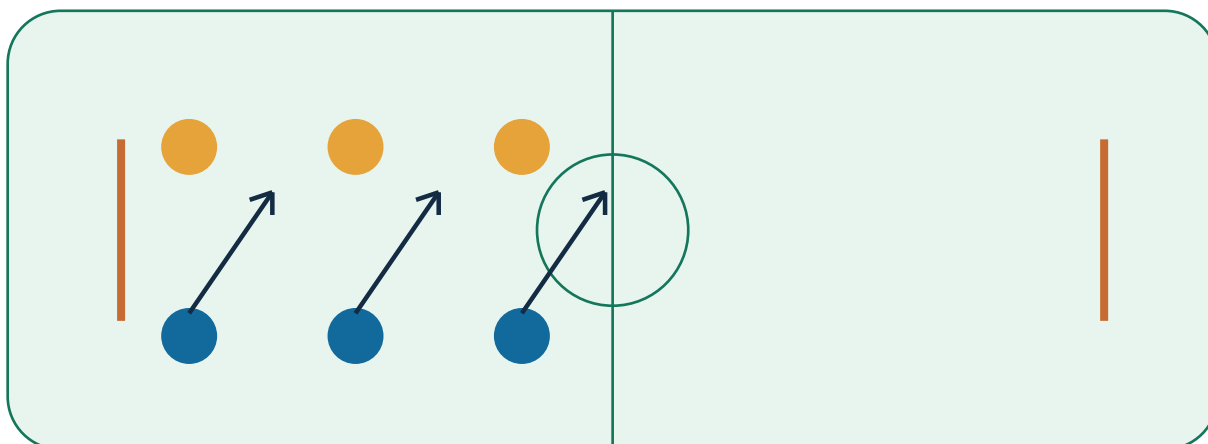
Øvelse 50: Fra fejl til nyt valg

Formål: Håndtere fejl og modgang med støtte fra voksne og holdet.

Organisation: Lad spillerne møde passende modstand og prøve igen efter fejl med positiv støtte. Brug 2-6 spillere pr. station, 1-3 bolde og korte runder.

Tilpasning: Lad børnene forklare ét godt valg, de så.

Spørg: Hvad hjalp dig efter en svær situation?



20 FINTER Skills Challenges

1. Mod i 1 mod 1: Vælg én aktivitet fra kapitlet, og prøv to forskellige løsninger.
2. Mod i 1 mod 1: Vis en makker noget, du har lært, og lad makkeren tilpasse ideen.
3. Boldkontrol i fart: Vælg én aktivitet fra kapitlet, og prøv to forskellige løsninger.
4. Boldkontrol i fart: Vis en makker noget, du har lært, og lad makkeren tilpasse ideen.
5. Orientering: Vælg én aktivitet fra kapitlet, og prøv to forskellige løsninger.
6. Orientering: Vis en makker noget, du har lært, og lad makkeren tilpasse ideen.
7. Beslutninger: Vælg én aktivitet fra kapitlet, og prøv to forskellige løsninger.
8. Beslutninger: Vis en makker noget, du har lært, og lad makkeren tilpasse ideen.
9. Duelstyrke: Vælg én aktivitet fra kapitlet, og prøv to forskellige løsninger.
10. Duelstyrke: Vis en makker noget, du har lært, og lad makkeren tilpasse ideen.
11. Bevægelse uden bold: Vælg én aktivitet fra kapitlet, og prøv to forskellige løsninger.
12. Bevægelse uden bold: Vis en makker noget, du har lært, og lad makkeren tilpasse ideen.
13. Samarbejde: Vælg én aktivitet fra kapitlet, og prøv to forskellige løsninger.
14. Samarbejde: Vis en makker noget, du har lært, og lad makkeren tilpasse ideen.
15. Selvledelse: Vælg én aktivitet fra kapitlet, og prøv to forskellige løsninger.
16. Selvledelse: Vis en makker noget, du har lært, og lad makkeren tilpasse ideen.
17. Spilleglæde: Vælg én aktivitet fra kapitlet, og prøv to forskellige løsninger.
18. Spilleglæde: Vis en makker noget, du har lært, og lad makkeren tilpasse ideen.
19. Robusthed: Vælg én aktivitet fra kapitlet, og prøv to forskellige løsninger.
20. Robusthed: Vis en makker noget, du har lært, og lad makkeren tilpasse ideen.

Brug ikke udfordringerne til offentlig rangering eller udvælgelse. Lad børnene markere: prøvet / vil øve mere / vil vise en ven.

12-ugers træningsforløb · uge 1-4

Uge 1: 1v1 og boldglæde

10 min: boldleg. 15 min: relevant teknik-/dueløvelse. 15 min: småspil. 15 min: frit spil med dagens fokus.
5 min: spillerrefleksion. Vælg konkrete øvelser i banken på de forrige sider.

Uge 2: Boldkontrol

10 min: boldleg. 15 min: relevant teknik-/dueløvelse. 15 min: småspil. 15 min: frit spil med dagens fokus.
5 min: spillerrefleksion. Vælg konkrete øvelser i banken på de forrige sider.

Uge 3: Orientering

10 min: boldleg. 15 min: relevant teknik-/dueløvelse. 15 min: småspil. 15 min: frit spil med dagens fokus.
5 min: spillerrefleksion. Vælg konkrete øvelser i banken på de forrige sider.

Uge 4: Beslutninger

10 min: boldleg. 15 min: relevant teknik-/dueløvelse. 15 min: småspil. 15 min: frit spil med dagens fokus.
5 min: spillerrefleksion. Vælg konkrete øvelser i banken på de forrige sider.

Valgfri progression: Gentag samme uge med lidt færre regler eller ny banestørrelse. Følg børnenes energi og interesse.

12-ugers træningsforløb · uge 5-8

Uge 5: Duelstyrke

10 min: boldleg. 15 min: relevant teknik-/dueløvelse. 15 min: småspil. 15 min: frit spil med dagens fokus.
5 min: spillerrefleksion. Vælg konkrete øvelser i banken på de forrige sider.

Uge 6: Bevægelse uden bold

10 min: boldleg. 15 min: relevant teknik-/dueløvelse. 15 min: småspil. 15 min: frit spil med dagens fokus.
5 min: spillerrefleksion. Vælg konkrete øvelser i banken på de forrige sider.

Uge 7: Samarbejde

10 min: boldleg. 15 min: relevant teknik-/dueløvelse. 15 min: småspil. 15 min: frit spil med dagens fokus.
5 min: spillerrefleksion. Vælg konkrete øvelser i banken på de forrige sider.

Uge 8: Selvledelse

10 min: boldleg. 15 min: relevant teknik-/dueløvelse. 15 min: småspil. 15 min: frit spil med dagens fokus.
5 min: spillerrefleksion. Vælg konkrete øvelser i banken på de forrige sider.

Valgfri progression: Gentag samme uge med lidt færre regler eller ny banestørrelse. Følg børnenes energi og interesse.

12-ugers træningsforløb · uge 9-12

Uge 9: Spilleglæde

10 min: boldleg. 15 min: relevant teknik-/dueløvelse. 15 min: småspil. 15 min: frit spil med dagens fokus.
5 min: spillerrefleksion. Vælg konkrete øvelser i banken på de forrige sider.

Uge 10: Robusthed

10 min: boldleg. 15 min: relevant teknik-/dueløvelse. 15 min: småspil. 15 min: frit spil med dagens fokus.
5 min: spillerrefleksion. Vælg konkrete øvelser i banken på de forrige sider.

Uge 11: Kombinér tre færdigheder

10 min: boldleg. 15 min: relevant teknik-/dueløvelse. 15 min: småspil. 15 min: frit spil med dagens fokus.
5 min: spillerrefleksion. Vælg konkrete øvelser i banken på de forrige sider.

Uge 12: Spillernes egen festival

10 min: boldleg. 15 min: relevant teknik-/dueløvelse. 15 min: småspil. 15 min: frit spil med dagens fokus.
5 min: spillerrefleksion. Vælg konkrete øvelser i banken på de forrige sider.

Valgfri progression: Gentag samme uge med lidt færre regler eller ny banestørrelse. Følg børnenes energi og interesse.

Træningsgenerator - printbar version

Dato / hold / ansvarlig træner

Årgang / antal spillere / ledere

Træningsvarighed / bane / udstyr

Dagens hovedtema og et konkret læringsmål

Opstart: leg / aktivitet / minutter

Øvelse 1: organisation / minutter / variation

Øvelse 2: organisation / minutter / variation

Småspil: format / regler / minutter

Afrunding: spørg spillerne / minutter

Hvad fungerede? Hvad justeres næste gang?

Øvelsesfinder – printbart indeks

Mod i 1 mod 1: øvelser 1–5. Find et let startpunkt og en justering i de tilhørende kort.

Boldkontrol i fart: øvelser 6–10. Find et let startpunkt og en justering i de tilhørende kort.

Orientering: øvelser 11–15. Find et let startpunkt og en justering i de tilhørende kort.

Beslutninger: øvelser 16–20. Find et let startpunkt og en justering i de tilhørende kort.

Duelstyrke: øvelser 21–25. Find et let startpunkt og en justering i de tilhørende kort.

Bevægelse uden bold: øvelser 26–30. Find et let startpunkt og en justering i de tilhørende kort.

Samarbejde: øvelser 31–35. Find et let startpunkt og en justering i de tilhørende kort.

Selvledelse: øvelser 36–40. Find et let startpunkt og en justering i de tilhørende kort.

Spilleglæde: øvelser 41–45. Find et let startpunkt og en justering i de tilhørende kort.

Robusthed: øvelser 46–50. Find et let startpunkt og en justering i de tilhørende kort.

Vælg altid øvelser efter dagens børnegruppe, ikke kun efter årgang.

Observation: hold og træningsmiljø

Dato/hold

Fik alle mange boldaktioner?

Var forklaringerne korte og forståelige?

Var der flere måder at lykkes på?

Fik børn lov at træffe egne valg?

Var der plads til leg, pauser og forskellige behov?

Hvad sagde børnene om træningen?

Én forbedring til næste gang

Spillerens egne mål

Mit navn (valgfrit) / dato

Det sjoveste ved fodbold lige nu

Noget jeg har lyst til at prøve

Min valgte færdighed

En aktivitet jeg vil prøve igen

Hvad hjalp min makker mig med?

Noget jeg er glad for at have prøvet

Dette ark er privat for barnet og træneren. Det er ikke en udvælgelses- eller talenttest.

FINTER 10-færdighedsprofil

Vurder sammen med barnet, hvis det giver mening: 1 = vil gerne prøve mere, 3 = har prøvet flere gange, 5 = føler mig tryk ved færdigheden. Skalaen er selvdefineret og ikke standardiseret.

01. Mod i 1 mod 1 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

02. Boldkontrol i fart 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

03. Orientering 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

04. Beslutninger 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

05. Duelstyrke 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

06. Bevægelse uden bold 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

07. Samarbejde 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

08. Selvledelse 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

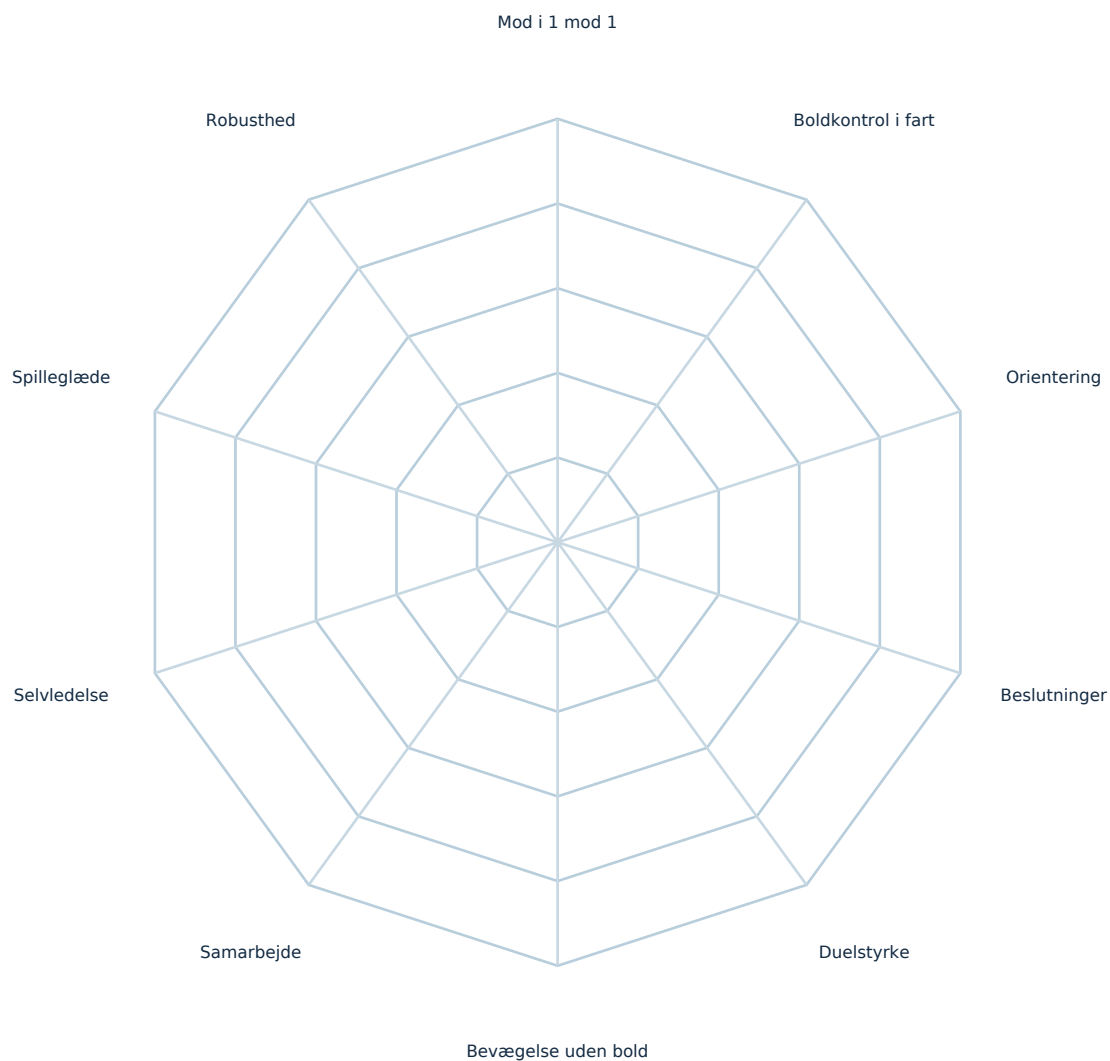
09. Spilleglæde 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

10. Robusthed 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Mit næste frivillige fokus: _____

Noget, der allerede gør fodbold sjovt: _____

Skill Radar - tegn din egen profil



Markér ét punkt (1-5) på hver akse og forbind dem. Figuren beskriver din aktuelle oplevelse – ikke dit talent.

Kampdag uden resultatpres

- Fortæl børnene ét enkelt fokus, som de kan forsøge i kampen.
- Fordel roller og spilletid efter fællesskabets rammer og spillernes behov.
- Opmuntr modige initiativer – også når de ikke lykkes.
- Støt både spillere med og uden bold.
- Hold instruktioner korte og giv børnene mulighed for at løse situationer.
- Spørg bagefter, hvad børnene oplevede og lærte.

Målmanden som en del af holdet

Lad især de yngste prøve forskellige roller, når det er trygt. Introducér gribeteknik, fald og placering med bløde bolde og sikker progression; undgå at presse børn til gentagne hårde skud.

12 principper for børnetræneren

- ☐ 1. Alle skal føle sig velkomne
- ☐ 2. Mange aktioner – få køer
- ☐ 3. Læring gennem spil
- ☐ 4. Fejl er forventelige
- ☐ 5. Børn tager egne valg
- ☐ 6. Variation frem for tidlig fastlåsning
- ☐ 7. Spørg mere, forklar mindre
- ☐ 8. Vær opmærksom på trivsel
- ☐ 9. Tilpas kontakt og belastning
- ☐ 10. Lyt til forældre uden at flytte fokus fra barnet
- ☐ 11. Giv positive, konkrete tilbagemeldinger
- ☐ 12. Evaluer miljøet før du evaluerer barnet

10 almindelige faldgruber

1. Kun at måle sejre. Alternativ: Sæt et læringsmål og spørg, hvordan træningen kan justeres.
2. At råbe svarene på banen. Alternativ: Sæt et læringsmål og spørg, hvordan træningen kan justeres.
3. Lange køer. Alternativ: Sæt et læringsmål og spørg, hvordan træningen kan justeres.
4. At holde fast i én løsning. Alternativ: Sæt et læringsmål og spørg, hvordan træningen kan justeres.
5. At give enkelte børn færre muligheder. Alternativ: Sæt et læringsmål og spørg, hvordan træningen kan justeres.
6. At sammenligne fysisk modne og sent udviklede. Alternativ: Sæt et læringsmål og spørg, hvordan træningen kan justeres.
7. At specialisere roller for tidligt. Alternativ: Sæt et læringsmål og spørg, hvordan træningen kan justeres.
8. At straffe tekniske fejl. Alternativ: Sæt et læringsmål og spørg, hvordan træningen kan justeres.
9. At ignorere børns oplevelse. Alternativ: Sæt et læringsmål og spørg, hvordan træningen kan justeres.
10. At glemme leg og pauser. Alternativ: Sæt et læringsmål og spørg, hvordan træningen kan justeres.

Forældreguide og spillertrivsel

- Spørg hvad der var sjovt, før du spørger til resultatet.
- Ros mod, hjælpsomhed, udholdenhed og nysgerrighed.
- Giv plads til fri boldleg uden ekstra krav.
- Undgå at styre barnets valg fra sidelinjen.
- Tal tidligt med træneren om bekymringer om trivsel, pres eller spilletid.
- Respekter at børn lærer forskelligt og kan skifte interesser.

Fem gode spørgsmål

Hvad var sjovest? Hvad prøvede du for første gang? Hvem hjalp dig? Hvad vil du gøre igen? Hvad har du brug for fra mig?

Trænerdilemmaer – 6 cases

Case 1: Et barn vil aldrig dribble

Forslag: Vælg en tryk 1v1-variant med ekstra plads. Spørg, hvad der føles muligt. Tal også om andre mulige løsninger.

Case 2: En dygtig spiller monopoliserer bolden

Forslag: Skab flere små baner, tydelige roller og flere muligheder for involvering. Tal også om andre mulige løsninger.

Case 3: En spiller bliver ked af en fejl

Forslag: Anerkend følelsen og tilbyd støtte før du foreslår en ny løsning. Tal også om andre mulige løsninger.

Case 4: Forældre råber instruktioner

Forslag: Aftal fælles sidelinjeprincipper og forklar fokus på børnenes beslutninger. Tal også om andre mulige løsninger.

Case 5: Stor forskel på niveau

Forslag: Variér rum, antal spillere, modstand og regler uden fast stempling. Tal også om andre mulige løsninger.

Case 6: Børnene vil hellere spille end lave øvelsen

Forslag: Overvej om temaet kan lægges ind i småspil og giv børnene medbestemmelse. Tal også om andre mulige løsninger.

Quiz - spørgsmål 1-10

1. Hvad er et godt udgangspunkt i børnefodbold?

Svar: _____

2. Hvad giver ofte flere boldaktioner?

Svar: _____

3. Hvad kendetegner god 1v1-træning?

Svar: _____

4. Hvad er orientering?

Svar: _____

5. Hvorfor arbejde med 2v1?

Svar: _____

6. Hvad er en god feedback på en mislykket finte?

Svar: _____

7. Hvad er en støttevinkel?

Svar: _____

8. Hvad hjælper boldkontrol?

Svar: _____

9. Hvad er et tegn på spilleglæde?

Svar: _____

10. Hvordan trænes robusthed sikkert?

Svar: _____

Quiz - spørgsmål 11-20

11. Hvad bør man undgå ved kampdag?

Svar: _____

12. Hvordan kan man tilpasse niveau?

Svar: _____

13. Hvad fremmer selvledelse?

Svar: _____

14. Hvad er en god rolle for træneren?

Svar: _____

15. Hvorfor må børn gerne skifte position?

Svar: _____

16. Hvad er én måde at mindske ventetid?

Svar: _____

17. Hvordan bruges et observationsark?

Svar: _____

18. Hvad er en god forældrereaktion?

Svar: _____

19. Hvilket fokus bør du have ved dueller?

Svar: _____

20. Hvornår er en færdighedstest nyttig?

Svar: _____

Quiz - spørgsmål 21-30

21. Hvordan får en spiller plads uden bold?

Svar: _____

22. Hvad er bedst ved en fejl?

Svar: _____

23. Hvad kræver gode beslutninger?

Svar: _____

24. Hvorfor have flere mål i småspil?

Svar: _____

25. Hvorfor variere en øvelse?

Svar: _____

26. Hvorfor spørge børn om træningen?

Svar: _____

27. Hvad er vigtigst i målmandstræning for børn?

Svar: _____

28. Hvordan indføres et nyt tema?

Svar: _____

29. Hvad bør en Skills Challenge prioritere?

Svar: _____

30. Hvad er FINTERs gennemgående princip?

Svar: _____

Facit og brug af quiz

1. Leg, læring og trivsel.
2. Småspil med få spillere.
3. Mulighed for at prøve igen.
4. At se omgivelserne.
5. For at øve valg og samspil.
6. Ros forsøget og spørg til valget.
7. En afleveringsmulighed.
8. Varierede berøringer og situationer.
9. Lyst til at deltage.
10. Med passende udfordringer og voksenstøtte.
11. Konstant råb fra sidelinjen.
12. Rum, regler og modstand.
13. Små egne valg.
14. At stille åbne spørgsmål.
15. De oplever forskellige situationer.
16. Flere parallelle stationer.
17. Til at justere miljø og træning.
18. Spørg til oplevelsen.
19. Fair play og sikkerhed.
20. Som frivillig refleksion.
21. Løber fri og skaber vinkel.
22. Støtte et nyt forsøg.
23. Flere reelle muligheder.
24. Flere rum og valgmuligheder.
25. For at tilpasse udfordringen.
26. For at forstå deres oplevelse.
27. Tryghed og variation.
28. Én enkel idé ad gangen.
29. Deltagelse frem for rangering.
30. Udvikl spilleren før systemet.

Quizzen er til samtale og refleksion. Accepter begrundede alternative svar, hvor de giver mening.

10 afstemninger - printbare stemmesedler

1. Hvilken færdighed trænes for lidt? Mit svar: _____
2. Hvad er vigtigst i U6-U8? Mit svar: _____
3. Hvornår skal børn prøve nye positioner? Mit svar: _____
4. Skal børn selv vælge flere øvelser? Mit svar: _____
5. Hvor stor en rolle spiller 1v1? Mit svar: _____
6. Skal småspil fylde mere? Mit svar: _____
7. Hvad er den bedste forældrestøtte? Mit svar: _____
8. Hvordan giver man bedst feedback? Mit svar: _____
9. Hvad er vigtigst efter en kamp? Mit svar: _____
10. Hvad vil du gerne lære mere om? Mit svar: _____

Online fællesprocenter findes kun via FINTERs separate WordPress-afstemningsplugin. Papirstemmer er ikke synkroniseret med websiden.

Kilder, links og forbehold

FINTERs eksisterende materiale: "Fodboldens 10 vigtigste færdigheder før 12 år", seneste udvidede HTML-artikel og tidligere 6-siders PDF-printpakke. De 10 færdighedsnavne og de første 30 øvelsestemaer videreføres herfra.

DBU – børnefodbold og børnesyn: <https://www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/>

GameChanger – faglige artikler om dansk fodbold: <https://gamechanger.nu/>

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

FINTER – scanning og spilforståelse: <https://finter.dk/fodboldens-usynlige-superkraefter/>

FINTER – talentmiljø: <https://finter.dk/saadan-oedelaegger-man-et-talent/>

FINTER – artikel og interaktive funktioner:

<https://finter.dk/%e2%9a%bd-fodboldens-10-vigtigste-faerdigheder-foer-12-aar/>

Video-inspiration: https://www.youtube.com/results?search_query=youth+football+1v1+training

Afgrænsning

50 øvelser, 12-ugersplan og skabeloner er FINTER-inspirerede praktiske forslag, ikke forskningsdokumenterede eller DBU-godkendte standarder. QR-koder og specifikke YouTube-klip er ikke indsat, da konkrete videolinks bør kontrolleres individuelt. PDF kan ikke køre WordPress-quiz, generator eller fælles stemmeprocenter.

Ekstra kopiside: træningspas

Dato / hold / ansvarlig træner

Årgang / antal spillere / ledere

Træningsvarighed / bane / udstyr

Dagens hovedtema og et konkret læringsmål

Opstart: leg / aktivitet / minutter

Øvelse 1: organisation / minutter / variation

Øvelse 2: organisation / minutter / variation

Småspil: format / regler / minutter

Afrunding: spørg spillerne / minutter

Hvad fungerede? Hvad justeres næste gang?

Ekstra kopiside: refleksion

Dette forsøgte vi

Sådan reagerede børnene

Hvad gjorde vi for at inkludere alle?

Et godt valg en spiller selv traf

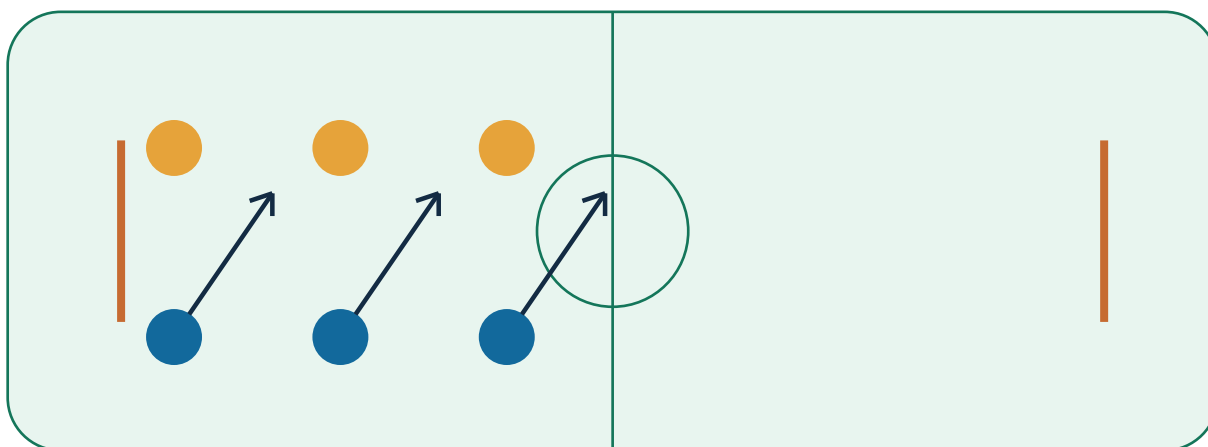
Hvad bør vi gøre enklere?

Hvad vil børnene gerne næste gang?

Tak fordi du udvikler børnefodbold

Brug denne bog som et fleksibelt katalog. Intet barn behøver at mestre alle ti færdigheder ved 12-årsalderen. Målet er flere gode fodboldoplevelser, større deltagelse og lyst til at lære.

UDVIKL SPILLEREN FØR SYSTEMET



www.finter.dk