FINTER · TRÆNERPAKKE 2026/27

BØRNEFODBOLD: AMBITION, LEG OG UDVIKLING

20 konkrete øvelser · 4-ugers udviklingsplan · 15 dilemmaer · quiz og facit · observationsark · forældreguide · QR-koder

FINTERs praktiske materiale til klubber, trænere og forældre. Ikke officiel DBU-vejledning. Træningsmængde og belastning skal vurderes individuelt.

Fem principper

1. Lyt til børnene. 2. Skab mange aktioner gennem småspil. 3. Giv plads til fejl. 4. Brug fleksible udfordringer. 5. Se trivsel og fællesskab som en del af udviklingen.

Forskning og kilde

Udgangspunkt: Mads Bagger, GameChanger, 4. november 2026. Tidlig involvering, specialisering og selektion er forskellige begreber. Ambition og leg kan gå hånd i hånd.

Scan for den oprindelige artikel og dens forskningshenvisninger.

20 praktiske øvelseskort

01. Haleleg med bold · U5–U8 · 8 min

Sådan: Alle dribler; en eller to fangere prøver at røre en andens bold. Byt roller ofte.

Trænergreb: Giv børnene lov til at opfinde frizoner.

02. Portjagt · U5–U10 · 8 min

Sådan: Spred 12 kegleporte. Spillerne scorer ved at drible gennem porte uden at kollidere.

Trænergreb: Lad spillerne selv flytte to porte.

03. 1v1 mod to mål · U6–U12 · 10 min

Sådan: To spillere, to små mål. Angriberen vælger frit hvilket mål at angribe.

Trænergreb: Ros forsøg og retningsskift.

04. 2v2 med genstart · U7–U12 · 10 min

Sådan: Spil 2v2. Boldene serveres hurtigt ind efter scoring og bold ude.

Trænergreb: Kort coaching – mange aktioner.

05. 3v3 uden trænerfløjte · U8–U12 · 12 min

Sådan: Spillere styrer selv indkast, frispark og genstarter; træneren observerer.

Trænergreb: Afslut med ét åbent spørgsmål.

06. Spillerne bygger banen · U6–U12 · 10 min

Sådan: Holdene designer selv banens mål og grænser før 3v3.

Trænergreb: Prøv deres regler og justér sammen.

07. Fire mål – find rummet · U8–U12 · 12 min

Sådan: Spil 3v3 eller 4v4 med to mål i hver ende.

Trænergreb: Spørg: Hvor var der plads?

08. Driblefantasi · U5–U9 · 8 min

Sådan: Spillerne finder på egne finter og viser dem frivilligt til en makker.

Trænergreb: Ingen krav om perfekte tricks.

09. Vendespil · U7–U11 · 10 min

Sådan: 1v1 i smalt område; angriberen skal skifte retning inden afslutning.

Trænergreb: Begge fødder og tempoændring.

10. Rondo med fri redning · U9–U12 · 10 min

Sådan: 4v1: tabes bolden, må boldholderen redde situationen med dribling.

Trænergreb: Undgå én korrekt løsning.

11. Gadefodbold 3v3 · U7–U12 · 15 min

Sådan: Tre mod tre; spillerne vælger hold og regler under opsyn.

Trænergreb: Træneren blander sig kun ved behov.

12. Vælg selv udfordringen · U8–U12 · 10 min

Sådan: Tre baner: 1v1, 2v2 og 3v3; spillerne vælger bane og kan skifte.

Trænergreb: Tal om passende udfordringer.

13. Mål på tre måder · U7–U12 · 12 min

Sådan: 3v3: score på små mål, drible over mållinje eller ramme kegle.

Trænergreb: Lad gruppen vælge pointværdier.

14. Førsteberøring med valg · U8–U12 · 10 min

Sådan: Modtag en aflevering og vælg én af to porte efter at have orienteret dig.

Trænergreb: Øg pres med en passiv forsvarer.

15. Opfind en holdleg · U5–U12 · 12 min

Sådan: To grupper får bolde, kegler og mål og designer hver sin fodboldleg.

Trænergreb: Afprøv begge idéer.

16. 3v3 + joker · U9–U12 · 12 min

Sådan: En neutral joker spiller med holdet i boldbesiddelse.

Trænergreb: Skift joker ofte.

17. Blandet makkerskab · U8–U12 · 10 min

Sådan: Makkerpar med forskellige erfaringer løser pasnings- og afslutningsopgaver.

Trænergreb: Begge skal bidrage.

18. Fairplay-dommer · U8–U12 · 10 min

Sådan: Spil 3v3, hvor en spiller på skift hjælper med fairplay og konfliktløsning.

Trænergreb: Træneren støtter ved tvivl.

19. Fire-minutters minikampe · U7–U12 · 16 min

Sådan: Tre eller fire baner med korte kampe og hurtige rotationer.

Trænergreb: Undgå lang ventetid.

20. Trænerfri afslutning · U7–U12 · 12 min

Sådan: Lad børnene vælge kamptype og regler til slut, inden for tydelige sikkerhedsrammer.

Trænergreb: Spørg efterfølgende hvad de lærte.

4-ugers udviklingsplan

Uge 1 – LYT

Indsaml børnenes ønsker. Registrer køer, deltagelse og trivsel.

Træning 1: _____ Træning 2: _____

Hvad lærte vi? _____

Uge 2 – GIV VALG

Lad børnene opfinde regler og vælge mellem småspilsbaner.

Træning 1: _____ Træning 2: _____

Hvad lærte vi? _____

Uge 3 – DIFFERENTIER

Skab forskellige sværhedsgrader og fleksible grupper.

Træning 1: _____ Træning 2: _____

Hvad lærte vi? _____

Uge 4 – EVALUER

Spørg børn og forældre; vælg to varige ændringer.

Træning 1: _____ Træning 2: _____

Hvad lærte vi? _____

Printbart observationsark

Dato: _____ Hold: _____ Antal spillere: _____

Deltager alle? _____

Hvor opstår ventetid? _____

Hvornår bestemmer børnene selv? _____

Hvem får for lidt udfordring? _____

Hvem får for stor udfordring? _____

Tegn på glæde/træthed/pres: _____

To ændringer til næste gang: 1) _____ 2) _____

15 dilemmaer – kort til trænermødet

1. En U9-spiller vil spille håndbold ved siden af.

Tal om: Hvordan støtter I variation uden skyldfølelse?

2. En forælder ønsker fire ekstra ugentlige pas.

Tal om: Hvordan undersøger I barnets eget ønske og trivsel?

3. Et talenthold vil kun spille med de bedste.

Tal om: Hvordan skaber I passende udfordringer og åbne udviklingsveje?

4. To spillere vælger altid hinanden fra.

Tal om: Hvordan arbejder I med tryghed og fællesskab?

5. Holdet taber, men børnene eksperimenterer.

Tal om: Hvad fremhæver I i evalueringen?

6. Træneren stopper hver 45. sekund.

Tal om: Hvornår er coaching nødvendig, og hvornår bør spillet flyde?

7. En stille spiller får sjældent bolden.

Tal om: Hvordan justerer I banestørrelse og hold?

8. Et barn vil altid stå på mål.

Tal om: Hvordan kombinerer I ønsker og alsidige erfaringer?

9. En spiller mister lysten efter ekstra træning.

Tal om: Hvilke samtaler og justeringer er relevante?

10. Forældre råber instruktioner fra sidelinjen.

Tal om: Hvordan aftaler I en støttende sidelinjekultur?

11. Børnene vil selv bestemme reglerne.

Tal om: Hvilke rammer kan de få ansvar indenfor?

12. Stor niveauforskel i gruppen.

Tal om: Hvordan bruger I fleksibel gruppedannelse?

13. En spiller bliver udtaget tidligt og får stor status.

Tal om: Hvordan undgår I faste identiteter og favorisering?

14. Der er 22 børn og 2 trænere.

Tal om: Hvordan organiserer I mange små baner fremfor én lang kø?

15. Et barn siger at fodbold ikke længere er sjovt.

Tal om: Hvordan lytter I før I forsøger at løse problemet?

15 spørgsmål – quiz og facit

1. Hvad er forskellen på tidlig involvering og specialisering?

A: Mange timer kan godt være varieret og legende B: Begge betyder kun ét talenthold C: Involvering betyder ingen træning

2. Hvad kan selvorganiseret fodbold især give?

A: Kun fysisk form B: Medbestemmelse og kreativitet C: Kun mere taktik

3. Hvad er en god reaktion på en kreativ fejl?

A: Ros forsøget og spørg til valget B: Stop straks træningen C: Forbyd driblinger

4. Hvad garanterer tidlig talentudvælgelse?

A: En professionel karriere B: En plads på landsholdet C: Ingen af delene

5. Hvad bør passe til barnets niveau?

A: Udfordringer og støtte B: Kun den sværeste øvelse C: Kun modstandere der er ældre

6. Hvilken kombination kan fungere?

A: Kun elite uden leg B: Ambition og leg C: Kun fri leg uden struktur

7. Hvad er værdifuldt ved småspil?

A: Mange involveringer og valg B: Færre boldberøringer C: Længere køer

8. Hvem bør få medbestemmelse?

A: Kun holdets kaptajn B: Alle børn i passende omfang C: Kun forældrene

9. Hvad bør man måle ud over sejre?

A: Trivsel, læring og deltagelse B: Kun målscore C: Kun sprint

10. Hvad bør man gøre ved tegn på overbelastning?

A: Øge alle træningspas B: Lytte og justere belastningen C: Ignorere det

11. Er tidlig udvælgelse og specialisering identiske?

A: Ja B: Nej C: Altid i Danmark

12. Hvad kan variation bidrage til?

A: Motivation og forskellige erfaringer B: Kun forvirring C: At ingen bliver dygtige

13. Hvordan bruges en quiz som denne bedst?

A: Som refleksion, ikke diagnose B: Som talentudvælgelse C: Som officiel DBU-test

14. Hvem skal høres i en klubpolitik?

A: Børn, trænere og forældre B: Kun bestyrelsen C: Kun førsteholdet

15. Hvad er hovedpointen i FINTERs guide?

A: Træn mest muligt uanset trivsel B: Udvikling, leg og fællesskab kan kombineres C: Undgå ambitioner

Facit

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

Forældresamtale – 8 spørgsmål

☐ Glæder dit barn sig til træning?

☐ Hvad er det sjoveste ved fodbold lige nu?

☐ Er barnet selv motiveret for ekstra træning?

☐ Er der tid og overskud til skole, hvile, venner og andre interesser?

☐ Er der noget på holdet, som barnet ikke bryder sig om?

☐ Hvordan reagerer vi voksne på fejl og nederlag?

☐ Hvem kan barnet tale med ved problemer?

☐ Hvad skal vi ændre for at skabe mere glæde og læring?

Klubbens 10 aftaler

☐ 1. Vi lytter til børnene

☐ 2. Vi udvikler alle

☐ 3. Vi giver passende udfordringer

☐ 4. Vi undgår faste talentetiketter

☐ 5. Vi prioriterer mange boldberøringer

☐ 6. Vi giver plads til fejl

☐ 7. Vi prioriterer relationer

☐ 8. Vi respekterer andre interesser

☐ 9. Vi har en positiv sidelinjekultur

☐ 10. Vi evaluerer trivsel og udvikling

FINTERs børnefodbold-barometer – refleksionsark

Markér det, I allerede gør. Sæt ring om to områder, der skal forbedres. Ikke en videnskabeligt valideret test.

☐ Børnene har reel indflydelse på dele af træningen.

Muligt næste skridt: Lad børnene vælge regler eller en afsluttende spilform.

☐ Vi bruger mange småspil og minimerer ventetid.

Muligt næste skridt: Byg flere 2v2- og 3v3-baner.

☐ Vi roser mod og læring mere end resultater.

Muligt næste skridt: Spørg til beslutningen frem for at kommentere fejl.

☐ Vi varierer roller, medspillere og udfordringer.

Muligt næste skridt: Planlæg fleksible rotationer.

☐ Vi har øje for stille og sent udviklede børn.

Muligt næste skridt: Observer hvem der sjældent bliver involveret.

☐ Vi taler jævnligt med børn om trivsel.

Muligt næste skridt: Indfør et hurtigt anonymt humørtjek.

☐ Forældrene kender vores principper.

Muligt næste skridt: Aftal sidelinjekultur og forventninger.

☐ Ekstra træning er frivillig og tilpasset.

Muligt næste skridt: Spørg barnet om lyst og restitution.

☐ Der er plads til selvorganiseret fodbold.

Muligt næste skridt: Giv korte perioder hvor børnene styrer spillet.

☐ Vi justerer øvelserne, når gruppen mister energi.

Muligt næste skridt: Lav færre stop og skift aktivitet efter behov.

QR-bibliotek – kæd artikler og træning sammen

Børnetræning – tema

Den ultimative børnetrænerguide

20 småspil til børnefodbold

Kreativ fodbold & fejl

Camps, fodboldskoler og privattrænere

Selvtræning

Kildeangivelse og brug

Forskning og perspektiver er inspireret af GameChangers artikel af Mads Bagger (4. november 2026). FINTERs øvelser, skemaer og værktøjer er egne forslag. Kildens forskningsreferencer findes via QR-koden i begyndelsen.

FINTER.dk · Brug materialet frit til lokal trænerrefleksion. Del gerne med kolleger.

FINTER BONUSPAKKE 2026/27 | EKSTRA PRAKSISARK

Udvidelse til den oprindelige 11-siders PDF. Disse sider er FINTERs egne praktiske værktøjer og ikke en videnskabeligt valideret test.

TRE FÆRDIGE TRÆNINGSPAS

U5-U7 / 45 min

8 min fri boldleg + 10 min boldfangeleg + 12 min 1v1 til to mål + 12 min 2v2/3v3 + 3 min børnesnak.

U8-U10 / 60 min

10 min børnenes boldleg + 12 min 1v1 + 15 min 3v3 + 18 min spillerstyret småspil + 5 min evaluering.

U11-U12 / 75 min

10 min boldstart + 15 min omstillingsspil + 20 min 4v4 + 25 min spillerstyret kamp med korte feedbackstop + 5 min refleksion.

Princippet: Mange aktive spillere, kort ventetid, fleksible udfordringer og plads til at vælge. Tilpas efter alder, gruppe og vejr.

FINTER | UGEBAROMETER – TIL SAMTALE, IKKE SCREENING

Udfyld gerne sammen med barnet. Tallet fortæller ikke, om mængden er rigtig. Skriv, hvordan ugen opleves.

Aktivitet	Minutter	Hvordan føltes det?
Klubtræning	_____	_____
Kamp/stævne	_____	_____
Fri fodbold	_____	_____
Anden idræt/leg	_____	_____

Hvad var ugens bedste fodboldoplevelse?

_____

Hvornår blev du træt eller manglede lyst?

_____

Hvad vil du gerne have mere eller mindre af?

_____

Obs: Smerter, vedvarende træthed eller mistrivsel bør ikke tolkes ud fra et simpelt skema. Tal med barnet og inddrag ved behov relevante fagpersoner.

FINTER | FORÆLDRE- OG TRÆNERMØDE – 30 MINUTTER

0-5 min | Barnets oplevelse

Hvad glæder børnene sig til? Hvilke situationer oplever de som svære?

5-12 min | Træningskultur

Hvor meget bestemmer børnene selv? Hvor ofte ser vi småspil, pauser, køer og relationer?

12-20 min | Tre dilemmaer

Hvordan håndterer vi ekstra træning, fleksibel niveaudeling og pres på kampdagen?

20-27 min | Beslut to handlinger

Hvem gør hvad, hvornår? Beslut også, hvordan børnene får indflydelse.

27-30 min | Opfølgning

Book kort evaluering efter fire uger og aftal, hvem der spørger børnene.

Beslutning 1: _____

Ansvarlig: _____ **Dato:** _____

Beslutning 2: _____

Ansvarlig: _____ **Dato:** _____

FINTER | KILDER OG VIDERE LÆSNING

GameChanger-artiklen af Mads Bagger (4. november 2026) er udgangspunkt for debat om forskel på tidlig involvering og tidlig specialisering, rolle for selvorganiseret fodbold og kombinationen af ambitioner og leg. FINTERs værktøjer er selvstændige, pædagogiske forslag.

GameChanger: Originalartikel om børnefodbold og specialisering

FINTER: Børnetrænerguide U5-U12

FINTER: Kreativ fodbold og fejl

Vigtigt: QR-koderne peger på eksisterende artikler, ikke på den nye WordPress-artikels endnu ukendte URL.

FINTER | Vælg din næste guide

Bonus til trænerpakken 2026/27. Følg QR-koderne til eksisterende FINTER-artikler. Guiden er et selvstændigt refleksions- og træningsværktøj – ikke en medicinsk test.

Niveaudeling og skift
Åbn artiklen direkte

Småspil vs. større baner
Åbn artiklen direkte

Lige meget spilletid
Åbn artiklen direkte

Spilletid og belastning
Åbn artiklen direkte

Camps og privattræning
Åbn artiklen direkte

Kreativ fodbold og fejl
Åbn artiklen direkte

Klubmøde: Fra viden til handling

Brug dette ark efter at have læst guiden. Vælg kun to forbedringer ad gangen, og spørg børnene, hvad de oplever.

■ **1. Lyt til børnene**
Spørg hvert barn: Hvad er sjovt? Hvad er svært? Hvad vil du gerne prøve?

■ **2. Kortlæg den nuværende træning**
Hvor meget tid går til køer, instruktion og fri boldaktivitet?

■ **3. Gør grupper fleksible**
Sørg for at niveauinddeling aldrig bliver en fast identitet eller straf.

■ **4. Planlæg mere spil**
Afprøv 1v1, 2v2 og 3v3 før du vælger større baner.

■ **5. Tal om ekstratræning**
Spørg om energi, lyst, pauser og andre interesser – ikke bare antal timer.

■ **6. Giv alle mulighed for kamp**
Følg op på spilletid, involvering og reelle læringsmuligheder.

■ **7. Aftal en konkret ændring**
Hvad prøver vi på næste træning? Hvem gør det?

■ **8. Evaluer om fire uger**
Hvad siger børnene? Hvilke ændringer vil vi beholde?

Næste træningsdato: _____ Ansvarlig: _____

Primært fagligt inspirationsgrundlag: GameChanger – Er børnefodbold under forandring?. FINTERs konkrete forslag er redaktionelle og ikke forskningsvaliderede.