FEJL, FRUSTRATION & TEMPERAMENT I FODBOLD

FINTERs gratis trænerpakke 2026/27 · U5 til senior · Tryghed, mod og næste bold

20 øvelser, en enkel genstart-rutine, 3 træningsprogrammer, 4-ugers udviklingsplan, 14-dages challenge, quiz, dilemmaer, observationsark og QR-kode til onlineguiden.

Scan QR-koden for at åbne hele den interaktive artikel:
https://finter.dk/fejl-frustration-temperament-i-fodbold/

1 · Principper og trænerens rolle

• Følelser er tilladte. Skadelig eller krænkende adfærd skal stoppes roligt og tydeligt.

• Frustration kan skyldes engagement, pres, træthed eller andre forhold. Undersøg altid årsagen.

• Start med tryghed og sikkerhed. Mød barnet, tilbyd valg og vent med teknisk feedback, til barnet er klar.

• STOP – PUST – SE – SPIL IGEN: et valgfrit pædagogisk cue, ikke behandling. En aftalt pause er også en god løsning.

• Skab mange nye forsøg gennem 2v2 og 3v3. Ros konkrete handlinger og hjælpsomhed – ikke fravær af følelser.

2 · Hvad siger DBU?

DBU fremhæver glæde, tryghed, tilhørsforhold og udviklingsmiljøer. DBUs undersøgelse fra marts 2025 omfattede 12.525 spillere på 6–19 år. Frafald skyldes flere forhold; den tidligere ubekræftede påstand om 30–40 % mistrivselsfrafald gentages ikke.

Kilder: www.dbu.dk/boern-og-unge/boernefodbold/god-boernetraening/ · DBU nyhed 19.03.2025 · DBU nyhed februar 2026 om frafald.

3 · 20 konkrete øvelser

1. Fejl og næste bold · U5–U7 · 2v2 · 8 min

Sådan: Spil 2v2 med ekstra bolde klar. Efter tabt bold forsøger spilleren straks næste handling.

Trænerfokus: Ros at spilleren vender tilbage til legen; undgå at tælle fejl.

Variation: Gør banen mindre, hvis spillerne mangler involvering.

2. Prøv igen-banen · U5–U8 · 1v1 · 8 min

Sådan: Spil korte 1v1-dueller, hvor begge får et nyt forsøg umiddelbart efter.

Trænerfokus: Fokusér på mod frem for antal sejre.

Variation: Lad spilleren vælge ny finte mellem forsøgene.

3. Venskabsaflevering · U5–U9 · 3v3 · 10 min

Sådan: Spillerne skal støtte en holdkammerat med et venligt ord eller håndsignal efter en fejl.

Trænerfokus: Undgå kunstigt pres for at tale; et smil eller en hånd er også støtte.

Variation: Giv hver spiller en fast makker i første runde.

4. Rolig genstart · U6–U10 · 3v3 · 10 min

Sådan: Ved frustration tilbydes en kort reset: stop op, pust ud, orientér dig, spil videre når klar.

Trænerfokus: Tving aldrig barnet til at regulere følelser på kommando.

Variation: Aftal et enkelt cue som "næste bold".

5. Måljagt uden straf · U7–U10 · 3v3 · 12 min

Sådan: Spil korte kampe. Mål tæller, men mislykkede forsøg giver ingen minuspoint.

Trænerfokus: Læg mærke til om flere tør prøve en finte.

Variation: Ekstrapoint for en modig handling, ikke et bestemt udfald.

6. Modige driblinger · U8–U11 · 1v1 / 2v2 · 12 min

Sådan: Alle vælger én finte, de tør afprøve mindst to gange i spil.

Trænerfokus: Spørg bagefter: Hvad lærte du af forsøgene?

Variation: Skift til 2v2 for mere beslutningsrum.

7. Partner-reset · U8–U12 · 2v2 · 12 min

Sådan: Makkerpar aftaler en hjælpsom, kort reaktion efter fejl: navn + næste mulighed.

Trænerfokus: Hjælp dem med at undgå bebrejdelser.

Variation: Spil først uden coaching og sammenlign.

8. Tab og vind tilbage · U9–U13 · 3v3 · 12 min

Sådan: Ved boldtab vælger spillerne mellem kort genpres og hurtig reorganisering.

Trænerfokus: En dårlig aflevering skal ikke udløse skældud eller automatisk jagt.

Variation: Sæt en neutral joker ind.

9. Tre forsøg i træk · U9–U13 · Afslutninger · 12 min

Sådan: Angriberen får tre forskellige afslutninger, også efter en afbrænder.

Trænerfokus: Træn en rolig, kort forberedelsesrutine mellem forsøg.

Variation: Skift mellem stærk og svag fod.

10. Dommeren bestemmer · U9–U14 · 4v4 · 12 min

Sådan: Træneren dømmer enkle, neutrale kendelser; holdet øver at acceptere og genstarte.

Trænerfokus: Aldrig bevidst uretfærdige kendelser for at fremprovokere vrede.

Variation: Spillerne foreslår selv fairplay-regler.

11. Positiv timeout · U10–U14 · 4v4 · 12 min

Sådan: Holdet kan vælge én kort, frivillig timeout for at samle sig.

Trænerfokus: Spørg hvad der er hjælpsomt, ikke hvem der gjorde noget forkert.

Variation: Skift den spiller, der leder timeouten.

12. Sværere, men muligt · U10–U15 · 4v4 · 15 min

Sådan: Tilpas bane og overtalsforhold, så opgaven udfordrer uden at overvælde.

Trænerfokus: Læg mærke til både kedsomhed og tydelig belastning.

Variation: Tilføj joker eller gør området større.

13. Pres og pause · U11–U15 · 4v4 · 15 min

Sådan: Spil to intensive, korte runder med frivillig mikropause til refleksion.

Trænerfokus: Skeln mellem spilpres og socialt pres på en bestemt spiller.

Variation: Afslut med fri runde uden stop.

14. Fejl til læring · U11–U16 · 5v5 · 15 min

Sådan: Vælg én type situation (fx boldtab) og lad spillerne foreslå løsninger efter en runde.

Trænerfokus: Brug åbne spørgsmål, ikke offentlige fejludstillinger.

Variation: Spil næste runde uden coachende afbrydelser.

15. Støtte i modgang · U12–U17 · 5v5 · 15 min

Sådan: Et hold kommer bagud i en kort spilrunde. Fokus er på støtte og næste handling.

Trænerfokus: Fordel ansvar for ro og kommunikation.

Variation: Lad alle prøve at starte bagud.

16. Kaptajnen løfter · U12–senior · 6v6 · 15 min

Sådan: En ny spiller får hvert tredje minut opgaven at samle og opmuntre holdet.

Trænerfokus: Lederskab er at hjælpe, ikke råbe.

Variation: Giv kaptajnen en hjælper.

17. Straffe med ro · U13–senior · Afslutninger · 12 min

Sådan: Spillerne øver en selvvalgt rutine før straffespark: vejrtrækning, fokuspunkt, spark.

Trænerfokus: Skab aldrig straf eller ydmygelse ved misser.

Variation: Prøv med og uden tilskuere efter aftale.

18. Omstilling efter fejl · U13–senior · 5v5+2 · 15 min

Sådan: Træn at reagere taktisk på et boldtab frem for at diskutere fejlen.

Trænerfokus: Ros placering, kommunikation og næste beslutning.

Variation: Giv overtallet til holdet med bolden.

19. Spillernes egne løsninger · U14–senior · 6v6 · 18 min

Sådan: Spillerne identificerer et frustrationsmønster og aftaler én konkret ændring.

Trænerfokus: Træneren støtter uden at lægge svaret i munden på dem.

Variation: Prøv løsningen i to runder.

20. Fri kamp og observation · Alle aldre · 3v3–7v7 · 15 min

Sådan: Spil frit. Træneren observerer reaktioner efter fejl, hjælp mellem spillere og tilbagevenden til spillet.

Trænerfokus: Notér adfærd, ikke personlighedsmærkater.

Variation: Sammenlign observationer efter fire uger.

4 · Tre komplette træningsprogrammer

U5–U9 (45 min) – 0–8 boldopvarmning; 8–18 fejl og næste bold; 18–28 prøv igen-banen; 28–43 fri 3v3; 43–45 én positiv observation.

U10–U14 (60 min) – 0–10 boldleg; 10–23 partner-reset; 23–38 fejl til læring; 38–55 småspil; 55–60 refleksion.

U15–senior (75 min) – 0–10 boldopvarmning; 10–25 pres og pause; 25–45 omstilling efter fejl; 45–65 6v6; 65–75 fri kamp og evaluering.

5 · Fireugers udviklingsplan

• Uge 1 – Tryghed og nye forsøg: Får alle mulighed for at prøve igen?

• Uge 2 – Rolig genstart: Hvilke strategier hjælper den enkelte?

• Uge 3 – Holdets støtte: Hører vi konkrete, hjælpsomme beskeder?

• Uge 4 – Fri kamp: Ser vi mere selvstændig og tryg adfærd?

6 · 14-dages Næste-bold-challenge

Dag 1: Fortæl en medspiller noget, der lykkedes.

Dag 2: Prøv en ny finte.

Dag 3: Vælg dit næste-bold-ord.

Dag 4: Giv en makker plads efter fejl.

Dag 5: Læg mærke til din reaktion.

Dag 6: Spørg en medspiller, hvad der hjælper.

Dag 7: Skriv én ting, du lærte.

Dag 8: Vælg et lille procesmål.

Dag 9: Prøv igen efter en afbrænder.

Dag 10: Hjælp nogen med at genstarte.

Dag 11: Foreslå en fair løsning.

Dag 12: Ros modet til at forsøge.

Dag 13: Spil fem minutter uden afbrydelser.

Dag 14: Fejr læring og vælg nyt mål.

7 · 15 quizspørgsmål med facit

1. Hvad er vigtigst efter en fejl? Facit: At finde næste hjælpsomme handling. Fokusér på en mulig næste handling frem for skam.

2. Er vrede det samme som dårlig opførsel? Facit: Nej, følelse og handling er forskellige. Følelser er tilladte; skadelig adfærd kræver grænser.

3. Hvad kan en træner sige ved frustration? Facit: Jeg kan se, du er frustreret. Skal vi finde næste skridt?. Anerkend først; hjælp derefter med næste skridt.

4. Hvilket format giver mange nye forsøg? Facit: Småspil 2v2. Småspil kan give mange situationer at lære af.

5. Hvordan skaber vi et trygt læringsmiljø? Facit: Tydelige rammer og respekt. Tryghed og klare forventninger kan eksistere sammen.

6. Hvad kan frustration også vise? Facit: Muligt engagement eller overbelastning. Vi bør undersøge årsagen frem for at gætte.

7. Hvad kan en spiller gøre efter en afbrænder? Facit: Fokusere på næste situation. En enkel reset-rutine kan hjælpe med at rette fokus.

8. Hvad er god forældreopbakning? Facit: Lytte og spørge om barnet ønsker at tale. Følg barnets behov og timing.

9. Hvad betyder følelsesregulering? Facit: At kunne håndtere følelser og vælge handling. Følelser skal ikke nødvendigvis fjernes.

10. Hvordan bør man bruge konkurrence? Facit: Med passende udfordringer og tryghed. Det er muligt at konkurrere og samtidig skabe tryghed.

11. En spiller græder under kamp. Hvad gør du? Facit: Undersøger behov og tilbyder støtte eller pause. Barnets sikkerhed og tryghed kommer først.

12. Hvilken respons støtter læring? Facit: Hvad så du, og hvad kan du prøve?. Åbne spørgsmål skaber refleksion.

13. Hvorfor variere øvelsens sværhedsgrad? Facit: For at finde passende udfordring. For let og for svært kan begge bremse engagement.

14. Hvad gør vi ved truende eller farlig adfærd? Facit: Stopper adfærden roligt og beskytter andre. Følelser er tilladte, men sikkerheden kommer først.

15. Hvordan måler vi fremskridt? Facit: Ved konkrete reaktioner over tid. Observer fx om spilleren tager imod hjælp og kommer tilbage i spillet.

8 · 10 trænerdilemmaer med refleksionsforslag

1. En U9-spiller sparker vredt bolden væk efter fejl. Forslag: Sørg for ro og sikkerhed; anerkend frustrationen; sæt grænse for handlingen; aftal konkret genstart.

2. En dygtig spiller råber af en medspiller efter en misset pasning. Forslag: Stop nedgørende tale; giv et alternativt, hjælpsomt kald og følg op med spilleren.

3. En stille spiller trækker sig efter to fejl. Forslag: Tilbyd en rolig, privat kontakt; giv en overskuelig rolle og valgmulighed om pause.

4. En forælder råber “tag dig sammen” fra sidelinjen. Forslag: Tag en respektfuld samtale om sidelinjekultur og tydelige holdaftaler.

5. En spiller græder og vil ud, mens kampen er tæt. Forslag: Respektér ønsket; tilbyd en tryg pause og tal sammen senere.

6. Holdet mister fokus efter at være kommet bagud 0-3. Forslag: Vælg et procesmål for de næste fem minutter og fremhæv gode handlinger.

7. En træner vil give strafløb for fejl. Forslag: Undgå straf for fejl. Brug i stedet refleksion, passende udfordring og flere forsøg.

8. To spillere kommer op at skændes og skubber. Forslag: Stop situationen, adskil sikkert, sikr ro, hør begge og følg klubbens retningslinjer.

9. En spiller er fortsat vred efter flere pauser. Forslag: Undlad at presse spilleren tilbage; kontakt relevante voksne og søg passende støtte.

10. Hele holdet bliver frustreret over dommerkendelser. Forslag: Flyt fokus til kontrollerbare handlinger og etabler en respektfuld aftale om dommeren.

9 · Printbart observationsark

Hold / dato: _____

Hvilken situation udløste frustration? _____

Hvilken hjælp blev tilbudt? _____

Hvordan reagerede spilleren bagefter? _____

Hvad vil vi prøve næste gang? _____

10 · Holdets fairplayaftale

☐ Vi må gerne blive skuffede.

☐ Vi skader ikke andre, når vi er vrede.

☐ Vi hjælper hinanden efter fejl.

☐ Vi giver plads til en pause.

☐ Vi lærer og prøver igen.

11 · Forældre og klub

Spørg barnet, om det vil tale om kampen. Undgå offentlig fejl-analyse. Tag sidelinjekultur og gentagne konflikter op med klubbens ansvarlige voksne. Ved alvorlig eller vedvarende mistrivsel: overvej relevant professionel støtte.

Hele guiden og de interaktive værktøjer: https://finter.dk/fejl-frustration-temperament-i-fodbold/