⚽🌙 10 godnathistorier om fodbold

FINTERs gratis læse- og printpakke 2026/27

Historier for børn ca. 5–12 år · Venskab · Mod · Samarbejde · Fairplay · Kreativitet

Indhold

1. Holdet der fejrede alt for tidligt (8–10 år)
2. Spilleren der aldrig ville aflevere (8–10 år)
3. Den lille spiller, der altid kom sidst (5–7 år)
4. Drengen der ville være perfekt (8–10 år)
5. Pigen der altid sagde undskyld (8–10 år)
6. Målmanden der var bange for bolden (7–10 år)
7. Pigen med den hemmelige finte (8–12 år)
8. Kampen hvor ingen ville være forsvarer (7–10 år)
9. Drengen der aldrig blev valgt først (7–11 år)
10. Den vigtigste kamp, de aldrig vandt (8–12 år)

+ Quiz med 10 spørgsmål og facit, 10-dages læsechallenge, opfind-din-egen-historie-ark og refleksionsark.

Kilde: FINTER.dk · Originale, fiktive fortællinger · Printvenlig udgave · November 2026

Holdet der fejrede alt for tidligt

Blå Bølge var gode til at fejre. Hvis de fik hjørnespark, råbte de »JAAA!«. Hvis de vandt indkast, hoppede de af glæde. Træneren var glad for deres energi – men en lørdag gik det galt.

Noah fik bolden lige uden for feltet. Han skød. Bolden fløj mod mål. »MÅÅÅL!« råbte holdet allerede, og alle løb hen til Noah. De hoppede og krammede hinanden.

KLANG! Bolden havde ramt overliggeren og sprang tilbage på banen. Modstanderne tog bolden og løb den anden vej. Blå Bølge stod stadig i en kæmpe jubelbunke. Og så scorede modstanderne.

»Jeg elsker, at I fejrer hinanden,« sagde træneren bagefter. »Men nu skal I lære en superkraft: vent-jubel. Vi spiller videre, indtil bolden er inde.«

Næste kamp skød Noah igen. Denne gang holdt alle vejret. Bolden ramte nettet. Først da kom jubelen – større end nogensinde.

»Det var svært at vente,« grinede Noah. »Men det var det hele værd!«

> **Historiens budskab:** Glæde er vigtig. Bliv ved med at spille, indtil situationen er slut.
> **Tal sammen:** Hvornår har du jublet for tidligt?

Spilleren der aldrig ville aflevere

Victor kunne drible. Han kunne lave tunneller og finter, så andre spillere snurrede rundt. Men Victor ville helst ikke aflevere.

Når han fik bolden, driblede han forbi én, to og tre. Så mistede han den. »Det var tæt på!« sagde han hver gang.

En dag lavede træneren en ny regel i et lille træningsspil: »Du må gerne drible forbi én. Derefter prøver du at finde en holdkammerat.« Victor så ud, som om nogen havde forbudt ham pommes frites.

Victor fik bolden, driblede forbi én og stoppede. Hans fødder ville fortsætte, men han så Alma stå fri. Han afleverede. Alma spillede Malik, der scorede.

»Vent, vi scorede jo!« sagde Victor forbavset. Lidt efter driblede han igen, afleverede og løb ud i en ny plads. Denne gang fik han bolden tilbage lige foran mål og scorede selv.

»Du må stadig gerne drible,« sagde træneren. »Nu ved du bare, at en aflevering også kan være en superfinte.« Victor smilede. Han havde fundet en ny måde at være farlig på.

> **Historiens budskab:** Driblinger og afleveringer er begge gode, når du vælger dem på det rigtige tidspunkt.
> **Tal sammen:** Hvornår ville du selv drible – og hvornår ville du aflevere?

Den lille spiller, der altid kom sidst

Når børnene løb til træning, kom Lukas næsten altid sidst. Han var ikke doven. Han løb bare ikke så hurtigt som de andre.

Når de andre nåede frem, begyndte de ofte næste leg, mens Lukas endnu var på vej. Ingen ville gøre ham ked af det. De tænkte bare ikke over det.

En dag sagde træneren: »I dag prøver vi noget nyt. Ingen starter næste leg, før alle er klar.« Børnene løb afsted. Alma kom først. Oliver kom lidt senere. Så ventede de sammen.

Lukas kom løbende med røde kinder. »Er I allerede færdige?« spurgte han. »Nej,« svarede Alma. »Vi venter på dig.«

Senere spillede de tre mod tre. Lukas så Alma løbe fri, og han spillede bolden hen til hende. Hun scorede. »God aflevering, Lukas!« råbte hun.

Lukas scorede ikke selv den dag. Alligevel glædede han sig til næste træning. På vej hjem fortalte han: »I dag følte jeg mig virkelig som en del af holdet.«

> **Historiens budskab:** På et godt hold er der plads til alle.
> **Tal sammen:** Hvordan kan du hjælpe en holdkammerat, der ofte føler sig bagefter?

Drengen der ville være perfekt

Magnus kunne godt lide at gøre alting rigtigt. Han afleverede sikkert, skød kun, når målet var helt åbent, og prøvede næsten aldrig en ny finte.

»Hvad nu, hvis jeg mister bolden?« tænkte han hver gang. Til en kamp fik han tre muligheder for at drible, men valgte at spille tilbage alle tre gange.

I pausen satte træneren sig ved siden af ham. »Hvad er det værste, der kan ske, hvis du prøver?« Magnus tænkte sig om. »Jeg kan miste bolden.« »Ja,« sagde træneren. »Og hvad kan du så gøre?« »Prøve at vinde den tilbage.«

I anden halvleg fik Magnus bolden. Han så pladsen og prøvede en dribling. Modstanderen tog den. Magnus blev varm i kinderne – men han løb efter og vandt bolden tilbage. Han afleverede til Sofia, der scorede.

»Jeg lavede en fejl,« sagde Magnus efter kampen. »Det gjorde du,« svarede træneren. »Og du lærte, hvad du kunne gøre bagefter.« Magnus smilede. For første gang føltes det sjovt ikke at være perfekt.

> **Historiens budskab:** Mod betyder at prøve, også når noget kan mislykkes.
> **Tal sammen:** Hvad kunne du tænke dig at turde prøve til næste træning?

Pigen der altid sagde undskyld

Ida sagde undskyld hele tiden. Hvis hun mistede bolden: »Undskyld.« Hvis hun skød forbi: »Undskyld.« Selv når bolden hoppede over en vandpyt, sagde hun undskyld.

En dag spurgte træneren: »Ida, tror du, du skal undskylde for at øve dig?« Ida trak på skuldrene. »Det ved jeg ikke.«

Til næste træning foreslog træneren en leg. Hver gang nogen lavede en almindelig fodboldfejl, måtte de gerne sige: »Jeg prøver igen.« Ida fik bolden, snublede lidt og mistede den. »Und …« begyndte hun. Så standsede hun. »Jeg prøver igen!«

Hun løb tilbage og hjalp sin makker. Lidt senere skød hun forbi mål. Denne gang løftede hun hovedet og sagde: »Godt forsøg. Næste gang!« Hendes holdkammerater nikkede.

Efter træning fortalte Ida sin mor: »Jeg scorede ikke i dag. Men jeg turde meget mere.« Moren smilede. »Det lyder som en god dag.«

> **Historiens budskab:** Du behøver ikke undskylde for at prøve og lære.
> **Tal sammen:** Hvad kan du sige til dig selv efter en fejl?

Målmanden der var bange for bolden

Emil elskede at stå på mål, når bolden trillede langsomt. Men hårde skud gjorde ham urolig. Han vendte nogle gange ansigtet væk.

»Jeg vil gerne være målmand,« sagde han til træneren. »Men jeg bliver bange, når bolden kommer hurtigt.« Træneren lyttede. »Så øver vi os i dit tempo.«

Først kastede træneren en blød bold. Emil greb den. Derefter lavede de rolige afleveringer med en almindelig bold. Når Emil var klar, prøvede de lidt sværere bolde. Han fik lov til at sige stop og tage en pause.

Ugen efter stod Emil på mål i en kamp. En modstander skød lavt. Emil bøjede knæene, holdt øjnene åbne og greb bolden. Hans venner klappede.

»Var det en verdensredning?« spurgte Emil bagefter. »Det ved jeg ikke,« sagde træneren. »Men du mærkede, at du var klar, og gjorde dit bedste.« Emil gik hjem med lidt mere mod, end han var kommet med.

> **Historiens budskab:** Mod kan vokse, når vi øver os trygt og gradvist.
> **Tal sammen:** Hvad hjælper dig, når noget virker svært?

Pigen med den hemmelige finte

Freja elskede at øve finter i haven. En aften fandt hun på en ny: Hun lod, som om hun ville skyde, trak bolden bagud og løb den anden vej. »Den flyvende pandekage!« døbte hendes lillebror den.

Til træning prøvede Freja sin finte. Hun mistede bolden med det samme. Et par spillere grinede, men træneren spurgte: »Hvad forsøgte du?« Freja forklarede. »Spændende idé. Prøv igen og se, hvad du kan ændre.«

Freja øvede sig hjemme i haven. Ikke hundrede perfekte forsøg. Bare mange forskellige. Nogle gange virkede finten. Andre gange fik lillebroren bolden.

Til lørdagens kamp kom en modstander tæt på hende ude ved sidelinjen. Freja tog en dyb indånding. Hun lod som om hun ville skyde, trak bolden bagud og skiftede retning. Modstanderen løb forkert. Freja spillede ind til Alma, der scorede.

»Hvad var det for en finte?« råbte Alma. »Den flyvende pandekage!« svarede Freja. Alle lo – også modstanderen.

> **Historiens budskab:** Nye idéer bliver bedre, når vi tør afprøve dem.
> **Tal sammen:** Hvad skulle din helt egen finte hedde?

Kampen hvor ingen ville være forsvarer

På Røde Raketter ville alle score. »Jeg er angriber!« råbte Oliver. »Også mig!« sagde Malik. »Jeg vil også!« sagde Sofie.

»Hvem hjælper så, når modstanderne har bolden?« spurgte træneren. Børnene kiggede på hinanden. »Målmanden?« foreslog Oliver.

Kampen begyndte. Alle løb fremad, og ingen løb tilbage. Efter få minutter havde modstanderne scoret tre gange.

I pausen spurgte træneren: »Hvem kan hjælpe holdet med at score?« Alle rakte hånden op. »Og hvem kan hjælpe holdet, når vi mister bolden?« Denne gang rakte de også hånden op.

I anden halvleg mistede Røde Raketter bolden. Oliver løb tilbage og pressede. Sofie hjalp til og vandt bolden. Hun afleverede til Malik, der scorede.

»Sådan!« råbte træneren. »Målet begyndte med, at I hjalp hinanden.« Oliver grinende: »Jeg er vist både angriber og forsvarer!«

> **Historiens budskab:** Alle kan hjælpe både i angreb og forsvar.
> **Tal sammen:** Hvordan kan du hjælpe holdet, når I mister bolden?

Drengen der aldrig blev valgt først

Benjamin blev sjældent valgt først, når børnene selv delte hold. Han var stille og råbte ikke op om, hvor god han var. Han lagde mærke til det, selvom han ikke sagde noget.

En dag delte træneren holdene, så alle fik nogen at spille med. Benjamin kom på hold med Freja, Noah og Malik.

Kampen begyndte hurtigt. Noah driblede, Malik skød, Freja løb. Benjamin kiggede efter pladsen. Da han fik bolden, så han Freja stå fri og afleverede til hende. Hun scorede.

Lidt senere fandt Benjamin endnu en god aflevering. »Hvordan ser du det?« spurgte Noah forpustet. »Jeg kigger efter, hvor de andre kan løbe hen,« svarede Benjamin.

Efter kampen sagde Freja: »Det var fedt at spille med dig.« Benjamin smilede. Han havde ikke scoret og var ikke blevet valgt først. Men han havde hjulpet sit hold.

Næste gang de skulle spille, spurgte Noah: »Benjamin, vil du være på vores hold?« Benjamin svarede: »Ja, gerne.«

> **Historiens budskab:** En spiller kan bidrage på mange måder – også uden at score.
> **Tal sammen:** Hvordan sikrer I, at alle føler sig velkomne?

Den vigtigste kamp, de aldrig vandt

Det var årets sidste kamp. Blå Bølge mødte Grønne Lyn. Mange forældre stod langs banen, og én havde endda taget en lille tromme med.

Med få minutter tilbage stod det 2-2. Noah fik bolden, og foran ham var der næsten frit til mål. Så faldt en spiller fra Grønne Lyn og tog sig til anklen.

Noah så ham. Han kiggede mod målet. Så spillede han bolden ud over sidelinjen, så spillet kunne stoppe. Trænerne kom hen til spilleren, som heldigvis snart kunne rejse sig igen.

Da kampen begyndte igen, spillede Grønne Lyn bolden frem og scorede. Slutresultatet blev 3-2 til Grønne Lyn.

Noah var skuffet. »Vi kunne måske have scoret,« sagde han. »Det kunne I måske,« sagde træneren. »Men du så et menneske, der havde brug for hjælp.«

Spilleren fra Grønne Lyn kom hen til Noah efter kampen. »Tak, fordi du stoppede,« sagde han. Noah smilede. På vejen hjem tænkte han på, at en vigtig kamp kan give noget værdifuldt, selv når man taber.

> **Historiens budskab:** Respekt og omsorg er vigtigere end resultatet.
> **Tal sammen:** Hvad ville du gøre, hvis en modstander kom til skade?

🧠 Fodboldquiz – sæt ring om dit svar

1. Hvorfor gik det galt for Blå Bølge?
A. De glemte deres støvler
B. De jublede før målet var sikkert
C. Det regnede

2. Hvad opdagede Victor?
A. Han skulle aldrig drible
B. Afleveringer kan skabe mål
C. Han skulle spille alene

3. Hvorfor blev Lukas glad?
A. Han fik nye støvler
B. Alle ventede på ham
C. Han scorede ti mål

4. Hvad turde Magnus?
A. At prøve og lave fejl
B. At stoppe med at træne
C. At skælde ud

5. Hvad øvede Ida sig i at sige?
A. Det er din skyld
B. Jeg prøver igen
C. Jeg giver op

6. Hvordan hjalp træneren Emil?
A. Med hårde skud med det samme
B. Med trygge, gradvise øvelser
C. Ved at lade ham stå alene

7. Hvad hed Frejas finte?
A. Den flyvende pandekage
B. Den blå cykel
C. Raketten

8. Hvad lærte Røde Raketter?
A. Kun angribere er vigtige
B. Alle hjælper i begge retninger
C. Målmanden klarer alt

9. Hvad var Benjamin dygtig til?
A. At finde frie medspillere
B. At råbe højest
C. At løbe længst

10. Hvorfor spillede Noah bolden ud?

A. Han var træt

B. Han så en skadet modstander

C. Han ville have indkast

✅ Quizfacit

1B, 2B, 3B, 4A, 5B, 6B, 7A, 8B, 9A, 10B

🌙 10-dages læsechallenge

Dag	Historie	Læsning
1	Holdet der fejrede alt for tidligt	☐
2	Spilleren der aldrig ville aflevere	☐
3	Den lille spiller, der altid kom sidst	☐
4	Drengen der ville være perfekt	☐
5	Pigen der altid sagde undskyld	☐
6	Målmanden der var bange for bolden	☐
7	Pigen med den hemmelige finte	☐
8	Kampen hvor ingen ville være forsvarer	☐
9	Drengen der aldrig blev valgt først	☐
10	Den vigtigste kamp, de aldrig vandt	☐

🎨 Skriv din egen fodboldhistorie

Min titel:

Min hovedperson:

Det svære, der sker:

Den store overraskelse:

Sådan slutter historien:

📋 Mit refleksionsark

Mit navn (valgfrit):

Jeg læste historien:

Jeg kunne bedst lide:

Jeg lærte / tænkte på:

Næste gang vil jeg prøve:

Læs flere gratis guider på FINTER.dk.