Hvorfor stopper unge med fodbold?

U12–U16 · trivsel · motivation · fællesskab · fastholdelse

Original praktisk FINTER-guide. Forskningen peger på mulige miljøtræk, ikke en sikker opskrift. Fodboldøvelser og forløb er FINTERs egne forslag.

QR-koden åbner FINTERs søgning om ungdomsfodbold og trivsel.

Forskningsgrundlag og vigtige forbehold

GameChanger (18. november 2026) omtaler et scoping review af Sternberg, Henriksen og Storm (2026): kun fire helhedsorienterede studier. Tre mulige miljøtræk: støttende sociale relationer, nærhed til faciliteter og trænere med forståelse for unges liv. Studierne tillader ikke en universel årsagskonklusion.

Klubbens seks prioriteter

- Spørg spillerne regelmæssigt om deres oplevelse af holdet.
- Saml årgangen socialt på tværs af træningsgrupper.
- Lav fleksible deltagelsesveje og transparente aftaler.
- Giv de unge reel medbestemmelse.
- Tilbyd sikker mulighed for selvorganiseret spil.
- Sørg for nem tilbagevenden efter pause eller stop.

20 konkrete øvelser

1. Makker-mission · U12–U16 · 12 min · 2–3 spillere

To spillere løser fem afleverings- og bevægelsesopgaver; byt makker midtvejs. Fokus: Relationer og teknisk tryghed.

2. 3v3 alle involveret · U12–U16 · 15 min · 6 spillere

Tre mod tre på to små mål; roter hold for hver runde. Fokus: Mange boldaktioner og samarbejde.

3. Spillerens regel · U12–U16 · 12 min · 6–10 spillere

Holdene foreslår selv én fair spilregel og evaluerer dens effekt. Fokus: Medbestemmelse.

4. Fælles comeback · U13–U16 · 15 min · 8–12 spillere

Et hold starter bagud 0–2 og skal udvikle en fælles plan. Fokus: Resiliens uden skyld.

5. Tre niveauer – én øvelse · U12–U16 · 15 min · 6–12 spillere

Samme pasningsspil med valgfrie afstande og presgrader. Fokus: Differentiering uden stempler.

6. Roterende kaptajner · U12–U16 · 12 min · 8–12 spillere

Ny kaptajn pr. kamp med ansvar for positiv kommunikation. Fokus: Inkluderende ledelse.

7. 4v4 med valgfri rolle · U13–U16 · 18 min · 8 spillere

Spillere vælger selv rolle og kan bytte halvvejs. Fokus: Autonomi og rolleforståelse.

8. Skab en træningsstation · U14–U16 · 15 min · 3–5 spillere

Hver gruppe designer en station med formål, regler og evaluering. Fokus: Ejerskab.

9. 1v1 med hjælp · U12–U16 · 12 min · 3 spillere

To spiller 1v1, en tredje giver konkret positiv feedback; byt. Fokus: Støttende relationer.

10. Spil med nye relationer · U12–U16 · 18 min · 6–12 spillere

Sammensæt hold på tværs af vante grupper uden offentlig rangering. Fokus: Fællesskab.

11. Frivillig futsal · U12–U16 · 25 min · 6–10 spillere

Lad spillerne arrangere korte indendørskampe med enkel ramme. Fokus: Selvorganisering.

12. Pasningslab · U12–U16 · 15 min · 4–6 spillere

Spillerne prøver tre former for pasningsspil og vælger favorit. Fokus: Læring gennem valg.

13. Mål med mening · U13–U16 · 15 min · 6–10 spillere

Lad spillere vælge personligt procesmål i småspil; tal om fremgang. Fokus: Kompetenceoplevelse.

14. Samarbejds-bane · U12–U16 · 15 min · 6–10 spillere

Scoring tæller efter et samarbejde, som holdet selv definerer. Fokus: Kommunikation.

15. Løs presset · U14–U16 · 20 min · 8–12 spillere

4v4 med joker; spil ud af pres med flere løsningsmuligheder. Fokus: Taktisk tryghed.

16. Fælles afslutningsfest · U12–U16 · 12 min · 4–8 spillere

Varier afstand og afslutning, og fejr modige forsøg. Fokus: Glæde ved at prøve.

17. Frikvarterskamp · U12–U16 · 20 min · 6–12 spillere

Spillerne vælger format og regler; voksen sikrer fair rammer. Fokus: Selvbestemmelse.

18. Velkomstmakker · U12–U16 · 15 min · 2–4 spillere

En erfaren spiller introducerer en ny til to stationer. Fokus: Tryg start.

19. Bliv-klogere-timeout · U13–U16 · 15 min · 8–12 spillere

Stop småspil, spørg holdet hvad der virker, og lad dem afprøve idéen. Fokus: Refleksion.

20. Ugens fælles udfordring · U12–U16 · 20 min · 8–16 spillere

Holdet vælger en ugentlig fælles udviklingsopgave og evaluerer uden rangliste. Fokus: Fælles ansvar.

Tre træningsprogrammer

U12–U13 · 60 min

0–10 min: Velkomst og boldleg

10–25 min: Makker-mission og 1v1

25–45 min: 3v3 på flere små baner

45–55 min: Spillerens regel

55–60 min: Kort positiv evaluering

U14–U15 · 75 min

0–10 min: Spillerstyret opvarmning

10–25 min: Pasningslab

25–50 min: 4v4 med roller og joker

50–70 min: Småspil på tværs

70–75 min: Individuel procesfeedback

U16 · 90 min

0–15 min: Spillerstyret opvarmning

15–35 min: Løs presset

35–60 min: 4v4 med taktiske opgaver

60–80 min: Kamp med spillervalgte mål

80–90 min: Fælles evaluering og næste mål

Fireugers klubplan

Uge 1: Lyt – korte samtaler og frivillige input.

Uge 2: Relationer – fælles årgangsaktivitet og velkomstmakker.

Uge 3: Fleksibilitet – prøv valgfri station og spillerstyret del.

Uge 4: Evaluér – vælg to konkrete ændringer og en ansvarlig.

14-dages challenge

Dag 1: Hils på alle

Dag 2: Spillervalg af øvelse

Dag 3: Byt makker

Dag 4: Lyt til en stille spiller

Dag 5: Feedbackrunde

Dag 6: Plads til fejl

Dag 7: Evaluer

Dag 8: Frivillig teknikstation

Dag 9: Tal om skole

Dag 10: Spillerstyret opvarmning

Dag 11: Social aktivitet

Dag 12: Fleksibel træning

Dag 13: Korte samtaler

Dag 14: Næste måneds aftaler

15 quizspørgsmål – svar på separat ark

1. Hvad undersøger det omtalte scoping review? A) Klubmiljøer som helheder B) Kun skudteknik C) Kun kostplaner

2. Hvor mange studier opfyldte reviewets kriterier? A) Fire B) Fyrre C) Hundrede

3. Hvilken aldersgruppe var reviewets målgruppe? A) 12–16 år B) 5–8 år C) Senior

4. Hvilket miljøtræk er fremhævet? A) Socialt tilhørsforhold B) Faste ranglister C) Mere straftræning

5. Hvilken mulighed kan nærhed til faciliteter understøtte? A) Selvorganiseret aktivitet B) Kun betalt individuel træning C) Kun kampe

6. Hvad bør træneren forstå? A) Den unges samlede livssituation B) Kun kamptaktik C) Kun spillerens position

7. Kan reviewet fastlægge en endelig opskrift? A) Nej B) Ja C) Kun for U12

8. Hvad er et godt første skridt, hvis en spiller overvejer at stoppe? A) Lytte og undersøge årsagen B) Offentlig kritik C) Straks udelukke spilleren

9. Hvad kan medbestemmelse støtte? A) Oplevelsen af ejerskab B) Automatisk mesterskab C) Garanteret talentudtagelse

10. Hvordan håndteres skolepres bedst? A) Dialog om fleksible løsninger B) Ignorér skolearbejde C) Sanktionér hver fraværsdag

11. Hvad er hensigten med fleksible grupper? A) Passende udfordring og relationer B) Fast rangorden C) At udvælge én vinder

12. Hvad beskriver Support fra andre voksne? A) Koordination mellem relevante voksne med samtykke B) Offentlig deling af trivselsdata C) Kun træneren bestemmer

13. Hvad er en fordel ved åbne spiltilbud? A) Forskellige deltagelsesveje B) Mindre adgang til bold C) Færre relationer

14. Hvordan bør trivselsspørgsmål bruges? A) Som anledning til samtale B) Som diagnose C) Som offentlig spillerliste

15. Hvad er vigtigst ved fastholdelse? A) Lytte til forskellige behov B) Ens krav til alle C) Kun fokus på kampresultat

Facit til quizzen

1. A: Klubmiljøer som helheder

2. A: Fire
3. A: 12–16 år
4. A: Socialt tilhørsforhold
5. A: Selvorganiseret aktivitet
6. A: Den unges samlede livssituation
7. A: Nej
8. A: Lytte og undersøge årsagen
9. A: Oplevelsen af ejerskab
10. A: Dialog om fleksible løsninger
11. A: Passende udfordring og relationer
12. A: Koordination mellem relevante voksne med samtykke
13. A: Forskellige deltagelsesveje
14. A: Som anledning til samtale
15. A: Lytte til forskellige behov

10 trænerdilemmaer

1. Talentet vil stoppe: En dygtig U15-spiller savner glæde. Vil du spørge åbent til årsagen, tilpasse krav og respektere beslutningen?

2. Venner på forskellige hold: To venner savner hinanden efter holdskifte. Hvordan laver I fælles trænings- og socialtid?

3. To træninger i stedet for fire: En U16-spiller har studiepres. Hvilken fleksibel deltagelsesvej tilbyder I?

4. Meget lidt spilletid: En spiller føler sig overset. Hvordan undersøger og aftaler I gennemsigtige muligheder?

5. Hurtig fysisk udvikling: En spiller dominerer på grund af tidlig vækst. Hvordan udfordrer I uden at stigmatisere andre?

6. Forælder presser på: En forælder ønsker konstant udtagelse. Hvordan sættes respektfulde rammer?

7. Ny spiller i gruppen: En ny spiller står alene. Hvem tager imod, og hvordan sikrer I en ven?

8. Gentagne afbud: En spiller melder ofte fra. Hvordan spørger I uden skyld og tvang?

9. Elite og bredde: Kan hold træne forskelligt, men stadig have et fælles årgangsmiljø?

10. Unge ønsker fri bane: Spillerne ønsker uorganiseret spil. Hvilken sikker og realistisk adgang kan klubben tilbyde?

Printark: spillersamtale

Hvad giver dig glæde? _____

Hvornår føler du, at du hører til? _____

Hvad er svært at få til at passe? _____

Hvilken ændring ville hjælpe? _____

Hvad aftaler vi at følge op på? _____

Printark: klubhandleplan

Mål for forbedring: _____

Forslag fra unge: _____

Handling: _____

Ansvarlig: _____

Dato for opfølgning: _____

Udvalgte FINTER-links

Motivation og teenagere – https://finter.dk/%E2%9A%BD-motivation-teenagere-i-fodbold/

Tryghed, trivsel og fællesskab – https://finter.dk/tryghed-trivsel-og-faellesskab-paa-holdet/

Spillersamtaler i fodbold – https://finter.dk/spillersamtaler-i-fodbold/

Derfor stopper mange børn – https://finter.dk/%E2%9A%BD-%E2%9A%A0%EF%B8%8F-derfor-stopper-saa-mange-boern-til-fodbold-og-hvad-du-kan-goere-ved-det-vigtig-viden-for-traenere-og-foraeldre/

Skifte niveau, hold eller rolle – https://finter.dk/at-skifte-niveau-hold-eller-rolle/

Rollemodel og kultur – https://finter.dk/rollemodel-kultur-paa-holdet/

Klubroller og ansvarsfordeling – https://finter.dk/rollebeskrivelser-i-boerne-og-ungdomsfodbold-traener-holdledere-aargangs-traenere-foraeldre-traenere/

Mentalitet og læring – https://finter.dk/mentalitet-laering/

Gratis FINTER-trænerbibliotek – https://finter.dk/vigtige-pdfer-man-kan-bruge/

Bliver børnefodbold for professionel? – https://finter.dk/er-vi-ved-at-goere-boernefodbold-for-professionel-naar-talentudvikling-tidlig-specialisering-og-foraeldrepres-udfordrer-leg-og-fodboldglaede-finters-ultimative-interaktive-traenerguide/

Kilder

GameChanger – scoping review, 18. november 2026 – https://www.gamechanger.nu/artikler/hvad-kendetegner-idraetsmiljoeer-der-kan-udvikle-12-til-16-aarige-og-give-dem-lyst-til-at-fortsaette

DBU – Hvorfor stopper børn og unge? (2026) – https://www.dbu.dk/nyheder/2026/februar/hvorfor-stopper-boern-og-unge-i-fodboldklubben/

DBU – Ungdomstræneren – https://www.dbu.dk/boern-og-unge/teenagefodbold/ungdomstraeneren/

DBU – Klubmiljøet – https://www.dbu.dk/boern-og-unge/teenagefodbold/klubmiljoeet/

DBU – Træningsmiljøet – https://www.dbu.dk/boern-og-unge/teenagefodbold/traeningsmiljoeet/

DBU – Ungdomsstrategien – https://dbu.dk/nyheder/2023/september/ny-ungdomsstrategi-skal-styrke-ungelivet-i-klubberne/

FINTER.dk · Originale øvelser og skemaer · 20. november 2026