

DEN MENTALE HUSKELISTE

Et enkelt mentalt værktøj til unge fodboldspillere

– før, under og efter kamp



Fodboldhjernen

FEDT! 💪

- at du vil arbejde med din mentale styrke!

Når du spiller fodbold, er det ikke kun teknik, fysik og taktik, der betyder noget.

Det, der foregår oppe i hovedet, har mindst lige så stor betydning for, hvordan du præsterer – og hvordan du har det på banen.

Måske kan du genkende følgende::

- Du bliver nervøs før kamp
- En fejl fylder for meget
- Du spiller ikke helt frit, selvom du ved, du kan gøre det bedre

Hvis ja, så er du helt normal.

Og endnu vigtigere: Det er noget, du kan træne.

Den mentale huskeliste er lavet som et enkelt og konkret værktøj, du kan bruge:

- før træning eller kamp
- under kampen
- efterfølgende – og i hverdagen

Den hjælper dig med at:

- fokusere på det, du kan styre
- komme hurtigere videre efter fejl
- støtte dig selv, når det bliver svært
- tage ansvar for dit spil og din udvikling

Du behøver ikke bruge det hele på én gang.

Vælg 1–2 punkter, der giver mening for dig, og arbejd med dem over tid.

Mental styrke handler ikke om at være perfekt.

Det handler om at blive lidt stærkere mentalt – Et skridt ad gangen.

Og husk: Det vigtigste er, at du bliver ved. ⚽🧠⚽

Før træning eller kamp

- ⚽ Jeg har fokus på det, jeg kan styre (indsats, attitude og fokus)
- ⚽ Jeg har 1-2 fokusord, jeg vil bruge i dag
- ⚽ Jeg minder mig selv om noget, jeg er god til
- ⚽ Jeg accepterer, at nervøsitet er normalt

I kampen

- ⚽ Jeg fokuserer på næste aktion
- ⚽ Jeg bruger min indre pep-talk, når det bliver svært
- ⚽ Jeg tør tage ansvar og spille mit spil
- ⚽ Jeg hjælper mine holdkammerater – og mig selv

Når jeg laver en fejl

- ⚽ Jeg accepterer fejlen (alle laver fejl)
- ⚽ Jeg trækker vejret og giver slip
- ⚽ Jeg siger mit fokusord eller en støttende sætning til mig selv
- ⚽ Jeg er hurtigt klar igen til næste situation

Efter træning eller kamp

 Jeg kan nævne mindst én ting, jeg gjorde godt

 Jeg tænker mere på indsats og læring end på resultat

 Jeg ved, hvad jeg gerne vil gøre lidt bedre næste gang

I hverdagen

 Jeg arbejder med mine mål – lidt ad gangen

 Jeg bruger visualisering, når jeg har brug for ro eller selvtillid

 Jeg husker, at jeg er mere end en fodboldspiller

 Jeg ved, at mental styrke kan trænes

Husk:

 Du behøver ikke være perfekt

 Du behøver ikke bruge det hele på én gang

 Det vigtigste er, at du bliver ved!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

