

Notat

FORSKNING: EN DEL AF HOLDET – EVALUERING AF SPILLERE OG TRÆNERES PERSPEKTIV

3.12.2025

DBU Samfund & Indsigter



DANSK BOLDSPIL-UNION
EN DEL AF NOGET STØRRE

www.dbu.dk

INDLEDNING

Professionshøjskolen UCN har gennemført en række interviews med spillere og trænere fra tre klubber der har fodboldhold for børn og unge med handicaps og særlige behov, oprettet som en del af projektet *"En del af holdet"*. Formålet var at undersøge spillernes oplevelse af at spille fodbold på et særligt tilrettelagt hold og deres egen vurdering af deres udvikling. Desuden blev trænerne oplevelser af spillernes sportslige, sociale og personlig udvikling undersøgt.

Find rapporten her: <https://www.dbu.dk/om-dbu/viden-og-analyse/en-del-af-holdet/>

RESUMÉ

Spillernes perspektiv

- Spillerne oplever stor glæde ved at deltage på de særligt tilrettelagte fodboldhold, hvor rummelighed og en positiv tone skaber trivsel og fællesskab. Trænerne støtte og mulighed for pauser giver tryghed og motivation. Ros fra trænerne og en anerkendende tilgang, styrker spillernes selvtillid og engagement, og bidrager til en kultur, hvor alle føler sig set og værdsat. Spillerne fremhæver forskellen fra tidligere erfaringer i almenidrætten, hvor manglende forståelse for og hensyn til deres særlige behov var udfordrende.
- Deltagelse på særligt tilrettelagte fodboldhold styrker spillernes fodboldfærdigheder og deres personlige kompetencer. Flere af spillerne oplever øget selvtillid og mod samt øget koncentration og fokus både på og uden for banen. Desuden kan spillerne på holdene få værdifulde erfaringer med at øve sociale kompetencer i en tryk og inkluderende ramme.

Trænerne perspektiv

- Trænerne oplever en tydelig udvikling hos spillerne – både øgede fodboldfærdigheder og styrkede sociale samt personlige kompetencer. Udviklingen varierer afhængigt af spillernes alder og kognitive forudsætninger, men generelt ses forbedret forståelse af øvelser, samarbejde og deltagelse i sociale sammenhænge. Spillerne fremstår mere trygge, modige og inkluderende overfor hinanden. Derudover opleves øget koncentration og evne til at håndtere nye situationer.
- Trænerne beskriver fodbold som en meningsfuld og motiverende aktivitet, der skaber struktur, genkendelighed og en tryk ramme for læring og udvikling. At være en del af et fodboldhold giver spillerne en ny identitet som fodboldspillere, hvilket styrker deres selvværd og reducerer følelsen af marginalisering.
- Fodboldholdet fungerer som et socialt frirum, hvor børnene kan indgå i fællesskaber og opbygge relationer uden de krav, der ofte præger andre arenaer.
- Trænerne fremhæver, at succesoplevelser i fodbold kan overføres til andre livsområder, herunder skole, og bidrage til robusthed og sociale kompetencer. Samtidig peges der på en underliggende spænding mellem inklusion og

præstationskultur, hvor ønsket om at vinde kan udfordre idealet om fællesskab og lige deltagelse.

Pædagogiske principper og praksis

- Fælles for alle klubber er en stærk vægtning af struktur og forudsigelighed i træningen, som skaber tryghed og ro for spillerne. Trænerne arbejder ud fra en inkluderende og fleksibel tilgang, hvor øvelser og krav tilpasses den enkelte spillers behov og forudsætninger. Der lægges vægt på tryghed, gentagelser og overskuelige rammer, som giver spillerne mulighed for at deltage på egne præmisser. Pauser og alternative øvelser anvendes som strategier til at reducere stress og fastholde motivation.
- Fokus er ikke på teknisk perfektion, men på at skabe forståelse for øvelser, samarbejde og sociale interaktioner. Ligeledes er tydelig og enkel kommunikation samt visuel støtte afgørende for at sikre forståelse og minimere frustrationer.
- Trænerne fremhæver tålmodighed, fleksibilitet og kendskab til den enkelte spiller som centrale kompetencer for at skabe et inkluderende læringsmiljø. Desuden arbejder de bevidst på at skabe succesoplevelser og en tryk, positiv atmosfære for spillerne. Ros og anerkendelse prioriteres højt, mens fejl håndteres uden kritik for at fremme motivation og trivsel. Den positive kommunikation er en del af en pædagogisk tilgang, hvor trænerne fungerer som rollemodeller og kulturbærere, hvilket bidrager til en inkluderende og støttende holdkultur.

Forskernes refleksioner

- I alle klubber er der generelt en stærk forældreopbakning og det er positivt, da forældrenes deltagelse kan understøtte barnets glæde for holdet, og styrke relationen imellem forældrene. I én klub stilles krav om, at én forælder pr. barn skal være til stede under træning. Et sådant krav kan dog skabe utilsigtet eksklusion af de børn/familier, der gerne vil, men af ressourcemæssige grunde ikke har mulighed for at opfylde kravet.
- Det er vigtigt at klubberne bakker op om holdene på lige fod med de andre hold i klubben. Det skaber anerkendelse af spillere og trænere på holdet og samtidig signalerer det social ansvarlighed, der kan give klubben et positivt omdømme og fremme diversitetsforståelse både in- og eksternt.
- Trænere i de tre klubber er alle tilbudt trænerkursus, men ikke mange valgte at deltage. Derfor kan det med fordel overvejes at gentænke organiseringen omkring kursusafvikling i en samskabende proces med trænerne.
- Langt hovedparten af de interviewede spillere peger på, at fællesskabsfølelsen ved at gå på holdet er stor. Men flere giver også udtryk for, at deres deltagelse på holdet ikke har ført til nye venskaber i traditionel forstand, men i stedet giver holdet dem fællesskabsøjeblikke og -tilhør. Fællesskaber skal derfor, for denne målgruppe, forstås bredere.

Forskernes anbefalinger

På baggrund af interviewdata fra spillere og trænere anbefales følgende.

Anbefalinger der retter sig mod de klubber, der organiserer 'En del af holdet'.

- Skab trygge og strukturerede rammer i træningen. Tydelige rutiner, struktur og visuel støtte i træningen giver spillerne ro og overskud til at deltage aktivt.
- Priorité relationer og fællesskab. Arbejd aktivt med at skabe tillid og anerkendelse både af individ og fællesskab.
- Tilpas træningen individuelt. Vær opmærksom på spillernes dagsform og behov.
- Skab gode rammer for forældrene. Giv forældre mulighed for at være hjælpere, heppekor eller medspillere, og styrk sammenholdet blandt forældrene.
- Skab synlighed og inklusion i klubfællesskabet. Sørg for, at holdet bliver set og anerkendt, og inviter holdet ind i klubbens øvrige fællesskaber og aktiviteter.

Anbefalinger der retter sig mod en skalering af 'En del af holdet'.

- Styrk netværk og træner teams. Etabler en oversigt over klubber med specialhold, og skab et træner netværk til deling af erfaringer og mulighed for at arrangere træningskampe og fælles aktiviteter.
- Tilpas kurser og supervision til den enkelte klub. Målrettede kurser og/eller trænersupervision, kan imødekomme træner teams konkrete behov.
- Inddrag samarbejdspartnere fra lokalmiljøet i projektet f.eks. skoler og uddannelsesinstitutioner. Det kan understøtte rekruttering af spillere og trænere.
- Inddrag perspektiver fra forældrene. Deres perspektiver kan bidrage til et syn på de værdier og erfaringer, som deltagelse i fodboldfællesskaber kan medføre.
- Lav følgeforskning under projektføreløbet, for at øge validiteten og indsigten i, hvordan holdene kan fastholdes over tid, men også hvad der begrænser implementeringen lokalt.

OM ANALYSENS METODE

Evalueringen omfatter interviews med spillere og fokusgruppeinterviews med træner teams fra de tre udvalgte klubber. For at få indblik i spillernes og træneres oplevelser og perspektiver er der valgt kvalitative metoder i form af to forskellige interviewformer. I udarbejdelse af interviewguides til både spiller- og trænerinterviews tages afsæt i *Sport for Development*, idet der fokuseres på at undersøge de værdier og erfaringer, som deltagelse i fodboldfællesskaber kan medføre både i relation til den enkelte spiller, holdet, familier og respektive omgivelser (skole og samfund). Det omfatter blandt andet trivsel, dannelse, livskvalitet, sociale fællesskaber og udvikling af kompetencer, som potentielt kan overføres til andre arenaer i barnets liv. Yderligere metodiske overvejelser er beskrevet i rapportens afsnit 3.

[Få flere indsigter i DBU's analyse- og vidensbank på dbu.dk →](#)

Kontakt oplysninger

Søren Bennike, sobe@dbu.dk

Forsidebillede: fodboldbilleder.dk