

En del af holdet

- Evaluering af spillere
& træneres perspektiv

Forfattere Maj Kærgaard Kristensen & Anette Bentholt
Udgivet af UCN - pædagoguddannelsen
Udgivelsesår November, 2025

Maj Kærgaard Kristensen



Anette Bentholt



Projektet 'En del af holdet' gennemføres i et partnerskab mellem DBU, DBU's lokalunioner og Parasport Danmark. Initiativet er finansieret af Novo Nordisk Fonden i perioden 2023-2025, med det formål at fremme inklusion af børn og unge med særlige behov i fodboldens fællesskaber. Den foreliggende undersøgelse er udarbejdet af UCN på initiativ fra parterne bag 'En del af holdet' og er finansieret via projektets midler.

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	3
1. Resumé	4
2. Indledning	8
2.1 De deltagende klubber	8
3. Metoder	9
3.1 Forskningsinterviews	9
3.1.1 Individuelle interviews med spillerne	9
3.1.2 Rekruttering af informanter	10
3.1.3 Fokusgruppeinterviews med træner teams	10
3.1.4 Observation og uformelle samtaler med forældre	11
3.1.5 Skema over informanter	11
4. Fund	12
4.1 Spillernes oplevelser	12
4.1.1 Rummelighed og en god tone skaber trivsel og fællesskab	12
4.1.2 Ros gør mig glad inde i	13
4.2 Spillernes udbytte af at være en del af holdet	14
4.2.1 Fodboldtekniske færdigheder	14
4.2.2 Koncentration & fokus	14
4.2.3 Mod & selvtillid	14
4.2.4 Sociale færdigheder og venskab	15
4.3 Trænernes perspektiver	15
4.3.1 Spillernes udvikling	16
4.3.2 Fodboldens potentiale	16
4.3.3 Stor aldersspredning	17
4.4 Pædagogiske principper og praksis	18
4.4.1 Struktur & forudsigelighed	19
4.4.2 Kommunikation	19
4.4.3 Ros & anerkendelse	20
4.5 Opbakning fra forældrene	21
4.6 Sårbare rammer om holdene	21
4.7 Opbakning fra klubben og DBU har stor værdi	22
5. Refleksioner over empirien	22
6. Afsluttende anbefalinger	24
6.1 Anbefalinger der primært retter sig mod klubberne	24
6.2 Anbefalinger der primært retter sig mod en skalering af projektet	24
7. Litteraturliste	26

1. Resumé

Rapporten præsenterer resultater fra interviews med spillere og trænere fra tre klubber med særligt tilrettelagte fodboldhold for børn og unge med handicaps og særlige behov, oprettet som en del af projektet *"En del af holdet"*, der er skabt i et samarbejde mellem DBU, DBU's Lokalunioner og Parasport Danmark. Formålet er at undersøge spillernes oplevelse af at spille fodbold på et særligt tilrettelagt hold og deres egen vurdering af deres udvikling. Desuden undersøges trænerens oplevelser af spillernes sportslige, sociale og personlig udvikling og fodboldholdets potentiale. Interviewguides er udviklet med udgangspunkt i teorien bag Sport for Development.

Fund fra interviews med spillerne

Spillernes oplevelse af at være en del af holdet

Spillerne oplever stor glæde ved at deltage på de særligt tilrettelagte fodboldhold, hvor rummelighed og en positiv tone skaber trivsel og fællesskab. Trænerens 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 en hård tone og manglende forståelse for og hensyn til deres særlige behov var udfordrende.

Spillernes udvikling

Interviewene viser, at deltagelse på særligt tilrettelagte fodboldhold styrker både 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 de på holdene få handleerfaringer med at øve sociale kompetencer i en tryk og inkluderende ramme.

Fund fra interviews med trænerne

Spillernes udvikling

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, hvilket tilskrives et pædagogisk miljø med fleksible rammer og individuelle hensyn. Derudover opleves øget koncentration og evne til at håndtere nye situationer.

Fodboldholdets potentiale

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 selv-værd og reducerer følelsen af marginalisering. Fodboldholdet fungerer som et socialt fri-rum, 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 & 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. Trænerne arbejder desuden 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.

Refleksioner over den indsamlede empiri

God forældreopbakning, men pas på med at stille for store krav til forældrene.

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.

Synlig og tydelig opbakning fra klubben

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.

Nye spillere skal helst 'passe ind' i den eksisterende kultur på holdet.

Det er forståeligt, at trænerne gerne vil bevare og værne om en god kultur på holdet, men frykten for om nye spillere passer ind, kan ekskludere nye potentielle spillere, der vil kunne profitere af at blive "En del af holdet". Overvej flere hold med forskellige kriterier og/eller flere trænere.

Gentænk trænerkurser til børn og unge med handicaps og særlige behov

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.

Bred forståelse af fællesskaber.

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.

Anbefalinger der primært retter sig mod klubben

På baggrund af interviewdata fra spillere og trænere i tre klubber med særligt tilrettelagte fodboldhold anbefales følgende:

Skab trykke 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 primært retter sig mod en skalering af projektet

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. Målttede 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 systematisk supervision og sparring. Dette kan bidrage til at identificere klub- og trænerkulturen på holdene, de pædagogiske metoder og understøtte refleksionen i træner teamet.

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 projektførløbet, for at øge validiteten og indsigten i, hvordan holdene kan fastholdes over tid, men også hvad der begrænser implementeringen lokalt.

2. Indledning

I denne rapport præsenteres fund fra interviews med spillere og trænere, fra tre forskellige klubber, der alle har et særligt tilrettelagt fodboldhold for børn og unge med handicaps og særlige behov, oprettet i forbindelse med DBU-projektet "En del af holdet". Formålet med evalueringen er at undersøge, hvordan spillerne oplever at være "En del af holdet", og hvilken betydning det har for dem. Desuden undersøges, hvordan trænersteamet oplever børnenes deltagelse, samt hvilke generelle oplevelser og roller trænerne har haft i forbindelse med etableringen af holdet.

Fundene fra interviewene syntetiseres med henblik på at præsentere et samlet og nuanceret billede af spillernes og trænerens oplevelser på tværs af de deltagende fodboldklubber.

Evalueringsprojektet afsluttes med en række anbefalinger, der kan anvendes fremadrettet til opstart af nye hold og projektskalering.

2.1 De deltagende klubber

De tre deltagende klubber, der indgår i evalueringen, er udvalgt af DBU og alle interviews er gennemført i efteråret 2025. Klubberne blev udvalgt på baggrund af, at de har et hold for projektets primære målgruppe: børn med fysiske handicap og kognitive udfordringer fx autisme og ADHD. Desuden blev klubberne udvalgt på baggrund af størrelse og profil, så forskelle blev repræsenteret i evalueringen. Et yderligere kriterium for udvælgelsen var, at klubberne vurderede det som realistisk at kunne rekruttere både trænere og spillere til interviewundersøgelsen.

Holdet **FC Stjernesud** er dannet af aktører fra tre klubber i Hjørring, der er gået sammen om at opstarte et fodboldhold for børn og unge med handicap og særlige behov. (Lundergård IF, Bagterp IF og Skibsbys-Højene Idrætsforening). Holdet startede i august 2024 og har i dag omkring 25 spillere i aldersgruppen 5-18 år. Holdet varetages af fire trænere og holdet træner hver lørdag formiddag. Holdet har spillet enkelte træningskampe mod andre lignende hold fra Nordjylland. Af hensyn til både spillerens trivsel og trænerens mulighed for at håndtere udfordrende situationer, stilles der krav om, at én forælder er til stede under træningen, hvis spilleren pludselig bliver frustreret eller har brug for en lille pause.

Midtthys FS har skabt holdet "Fodbold for alle", for børn og unge med handicap og særlige behov. Holdet er opstået som et samarbejde mellem Thisted Fritid, Trombakken (specialafdeling) og Midtthys FS. Holdet startede i september 2024 og har i dag 23 spillere i alderen 6-17 år. Holdet træner hver onsdag eftermiddag og har fem trænere, hvoraf den ene er tidligere spiller på holdet. De forældre, der er til stede under træningen, inddrages ofte i træningen, til fx at spille en kamp mod holdet. Holdet deltager i mindre en-dagsturneringer med lignende hold og har deltaget i den lokale fodboldskole.

Videbæk IF startede i april 2024 holdet "Parabold" for børn og unge med handicap og særlige behov. Holdet træner hver lørdag formiddag og har omkring 15 spillere i alderen 6-18 år. Holdet varetages af to trænere, der begge selv har et barn på holdet. Da holdet har relativt få spillere, er de afhængige af, at spillerne møder stabilt op, for at kunne gennemføre træningen. På holdet har de i år to spillere, der går på efterskole, men de prioriterer ofte at komme hjem i weekenden, for at deltage i træningen. Desuden har de 3-4 spillere fra et nærliggende aflastningstilbud, der deltager hver anden lørdag samt til kampe. Holdet deltager i Parasport Danmarks fodboldturnering og blev sidste år nummer 3. til DM.

3. Metoder

3.1 Forskningsinterviews

Evalueringen omfatter interviews med spillere og trænere fra de tre udvalgte klubber. For at få indblik i spillernes og trænernes 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 (Keane, 2020)*, 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 (life skills), som potentielt kan overføres til andre arenaer i barnets liv.

3.1.1 Individuelle interviews med spillerne

Interviewguiden, til de individuelle interviews (Kvale & Brinkmann, 2015) med spillerne, er udarbejdet med særlige hensyn til børn med kognitive udviklingsforstyrrelser, herunder autismespektrumforstyrrelser. Spørgsmålene er derfor tilpasset med afsæt i viden om de kognitive udfordringer og den begrænsede forestillingsevne, som ofte kendetegner denne målgruppe. Spørgsmålene er formuleret konkret og klart for at undgå misforståelser og for høje krav til abstrakt tænkning. Disse hensyn er truffet for at sikre, at børnene kan deltage på egne præmisser og for at fremme validiteten af de indsamlede data. Da hverken aldersspændet eller det kognitive funktionsniveau blandt deltagerne kendes på forhånd, er der valgt en semistruktureret interviewguide, som giver mulighed for at tilpasse spørgsmålene til den enkelte informant. Interviewguiden indeholder desuden forslag til konkrete eksempler, der kan anvendes undervejs for at understøtte forståelsen om nødvendigt.

Spørgeguiden er inddelt i følgende kategorier: fritidsaktiviteter, bevægelsesvaner & tilknytning til idrætsforening, træning, personlig udvikling, selvværd & selvtillid, venner & social inklusion, sociale kompetencer og trænere.

3.1.2 Rekruttering af informanter

Spillerne, der blev valgt til interview, deltog alle frivilligt og med skriftligt samtykke fra forældre. I den ene klub havde trænerne spurgt alle spillere, om nogen ønskede at deltage og da alle spillere meldte sig, havde trænerne udvalgt tre informanter. I den anden klub havde trænerne udpeget de tre informanter og i den sidste klub havde ingen spillere lyst til at deltage i et interview. På dagen for besøget blev spillerne præsenteret for interviewer og formålet med interviewet, og efter lidt betænkningstid meldte to spillere sig til at stille op til interview.

I alle tre klubber var det på forhånd meldt ud, at kravet til informanten var, at de skulle være mindst 9-10 år, kunne udtrykke sig selv, og have mod på at blive interviewet. I alle tre klubber levede informanterne op til disse krav. Desuden blev det anbefalet at rekruttere spillere med en kønsmæssig repræsentation. I én af de tre klubber deltog en pige, resten af de rekrutterede informanter var drenge.

Der blev i alt gennemført 8 individuelle semi-strukturerede interviews (n=8). Interviewene blev afviklet i den lokale klub i forbindelse med en træning. Spillerne havde mulighed for at have en bisidder med, f.eks. en forælder, hvis de ønskede det. Dog var det primære fokus at indfange spillerens eget perspektiv. Der var 1 af de 8 spillere, der ønskede at have en forælder med til interviewet. Interview af spillere havde en varighed på 15 – 25 minutter pr. interview.

3.1.3 Fokusgruppeinterviews med træner teams

Interview af trænere blev gennemført som fokusgruppeinterviews (Halkier, 2025) med hele træner teamet, bestående af 2–5 trænere fra hver af de tre klubber. I 2 ud af de 3 klubber, deltog hele træner teamet. I det sidste team, var 1 træner forhindret. Disse interviews blev ligeledes afviklet i klubregi og i tilknytning til en træning. Interview af træner teams havde en varighed på 45-75 minutter.

Klubberne valgte selv hvilken dag de ønskede besøg, så det herved blev tilpasset til deres øvrige aktiviteter. Forud for besøget modtog klubben en beskrivelse af formålet med interviewene og en estimeret varighed, så de havde mulighed for at udvælge de spillere, som havde lyst til, og var i stand til at deltage i et interview. Desuden fik de tilsendt samtykkeerklæringer til både forældre, til de spillere, der skulle interviewes, og til alle i træner teamet, så disse kunne underskrives inden besøget. Trænerne fik selv lov til at tilrettelægge programmet for besøget, så de kunne tage særlige hensyn til informanternes behov, og til den måde de ønskede at afvikle besøget. I alle tre klubber foregik interviews af spillere i løbet af træningen, hvor de pågældende spillere blev hentet og fulgt tilbage til træningsbanen efterfølgende. Interview af træner team foregik enten umiddelbart inden eller efter træningen.

Spørgeguiden til træner teams er inddelt i følgende kategorier: fritidsaktiviteter, bevægelsesvaner & tilknytning til idrætsforening, tilrettelæggelse af træning, særlige hensyn ift. målgruppen & egne kompetencer, spillernes personlige udvikling, selvtillid og selvværd, kommunikation & samarbejde, venner, social inklusion & fællesskab, forældre.

3.1.4 Observation og uformelle samtaler med forældre

Under besøget fik interviewer lejlighed til at observere korte sekvenser af træningen og til at have korte uformelle samtaler med enkelte af spillernes forældre. Dette gav et lille øjebliksbillede af kulturen på holdet og graden af forældreopbakning.

3.1.5 Skema over informanter

Klub	Interviewpersoner, spillere	Interviewpersoner, træner-team
Midtthys FS	3 spillere (n=3) Dreng 9 år Dreng 13 år Pige 14 år 3 har tidligere dyrket andre idrætsgrene i almen regi. 2 har tidligere spillet fodbold på alment hold,	5 trænere (n=5) 2 er forældre til spiller på holdet 1 er selv tidligere spiller på holdet 2 har erfaring som trænere for børn & unge med særlige behov 2 har erfaring som trænere i anden idrætsgren. 4 har selv spillet fodbold Ingen af trænere har været på det udbudte trænerkursus
FC Stjerne-skud	2 spillere (n=2)* Dreng 9 år Dreng 12 år 2 har tidligere dyrket andre idrætsgrene. 1 på alment hold og 1 i specialregi. * i denne klub var der kun 2 spillere, der havde lyst til at deltage i et interview. 1 havde en forælder med som bisidder.	3 trænere (n=3)* 1 er forælder til spiller på holdet. 2 har tidligere erfaring som både spillere og trænere (dog ingen erfaring ift. særlige behov) 1 har erfaring med målgruppen og har været træner i anden idrætsgren. * trænerteamet består af i alt 4 trænere. 1 var forhindret i at deltage i interviewet. Alle trænere har været på det udbudte trænerkursus

Videbæk IF	3 spillere (n=3) Dreng 17 år Dreng 17 år Dreng 13 år 3 har tidligere dyrket andre idrætsgrene. 2 har tidligere spillet fodbold på alment hold,	2 trænere (n=2) 2 er forældre til spillere på holdet. 1 har tidligere erfaring som fodboldtræner (dog ingen erfaring ift. særlige behov) 1 har selv spillet fodbold, men har ingen tidligere erfaring som træner. Ingen af trænere har været på det udbudte trænerkursus
-------------------	--	---

4. Fund

4.1 Spillernes oplevelser

I det følgende præsenteres spillerne egen oplevelse af, hvordan det er at spille fodbold, og hvilket udbytte de har fået af at gå på holdet – både på og udenfor banen.

4.1.1 Rummelighed og en god tone skaber trivsel og fællesskab

Alle de interviewede spillere er glade for at gå på deres fodboldhold. En spiller fortæller: *"Jeg glæder mig til hver træning, på grund af, at jeg aldrig har noget at lave i fritiden."* De er bevidste om at holdet er særligt tilrettelagt og er for spillere med udfordringer, og den rummelighed nyder de. En spiller fortæller: *"Jeg kan godt lide, at det er for alle med udfordringer. Og man kan allesammen godt være der og have sit behov. Man kan altid godt holde pauser og hvis man ikke lige gider, at lave det de andre gør, så kan man bare lave noget andet"*.

Både spillere og forældre fortæller, at der generelt ikke er mange særligt tilrettelagte tilbud til målgruppen i fritiden, så den særligt tilrettelagte træning med ligesindede er værdsat. Stort set alle informanter (7/8 spillere) har tidligere gået til enten fodbold eller en anden idrætsgren i almenregi, og hovedparten er stoppet igen, fordi de oplevede, at det var for svært at følge med, og at de havde vanskeligt ved at indgå i den ofte hårde omgangstone. Spillerne nævner udsagn som fx at træningen ikke passede til dem, at de andre spillere ikke var særligt rare mod dem, eller at de aldrig fik lov til at spille kamp. En spiller kan mærke tydelig forskel på, hvor meget overskud trænerne har på holdet i forhold til på et alment hold: *"Trænerne er rigtig gode til at hjælpe og gode til at forklare tingene, hvis*

man ikke lige helt kan forstå det. På mit håndboldhold, der synes jeg ikke, at det er så nemt at forstå det helt ordentligt nok, fordi de ikke er nok trænere."

Et af de udsagn, der oftest går igen blandt spillerne, er, at der er en god tone til træningen. Flere af spillerne bemærker, at tonen er anderledes positiv end den, de har mødt på andre fodboldhold og i skolen. Spillerne beskriver, at trænerne ikke bliver sure eller reagerer negativt på fejl. I stedet mødes fejl med forståelse og opmuntring:

"Jeg kan bedre lide at spille her i stedet for at spille i sådan en fodboldklub, hvor der er, at ens trænere bliver sure, og sådan nogle ting, hvis det er sådan, at man ikke scorer mål. (...) Her bliver de aldrig sure. Fordi alle, eller nogle af børnene, kan godt tage fejl med at score mål."

Den trygge ramme gør, at spillerne har tillid til at trænerne lytter og giver mulighed for at trække sig, hvis der er behov for en pause: *"De (trænerne) lytter altid. Hvis man er mega-træt, så må man gå tilbage til sin kegle og slappe af lidt. De gør alting for at hjælpe os. (...) Når der er nogen, der ikke gider at spille mig, så siger de 'husk nu at spil'."*

Den gode tone kommer også til udtryk, når spillerne fortæller om deres indbyrdes kommunikation. Flere fremhæver, at de taler pænt til hinanden og undgår at nedgøre hinanden. En spiller siger: *"Vi taler ikke hinanden ned, når vi spiller kampe"*, og sammenligner det med andre klubber, hvor tonen er mindre støttende. Den gode tone bidrager til en glæde ved at deltage i fodboldtræningen og en følelse af fællesskab på holdet. *"Til fodbold er der sådan set meget hyggeligt, og der er nogle andre, man kan føle sig sammen med, så man ikke føler sig som den eneste, som der har det svært."*

4.1.2 Ros gør mig glad indeni

Den positive stemning og gode tone spillerne oplever forstærkes af, at trænerne roser spillerne. *"Det gør de megameget (roser). Det gør de ved os alle sammen."* Det påvirker spillerne følelsesmæssigt og fungerer som en vigtig motivationsfaktor. Alle spillere beskriver, at de bliver glade, når de får ros. Udsagn som *"jeg bliver glad indeni"*, *"det føles rart"*, og *"jeg føler mig godt tilpas"* går igen. Rosen skaber en positiv følelsesmæssig reaktion, som bidrager til trivsel og velvære i træningen.

Ros styrker også spillernes selvtillid og giver dem en følelse af, at deres kompetencer har værdi for holdet. En spiller udtrykker, at han føler, *"de ting, jeg kan, når jeg spiller fodbold, de kan bruges til noget på holdet"*. Dette viser en stolthed over at kunne bidrage positivt til fællesskabet. Endelig fungerer ros også som en drivkraft for motivation. Flere spillere fortæller, at de bliver mere engagerede og får lyst til at fortsætte, når de får ros. Den gode tone og trænerne der roser, bidrager til at skabe en positiv holdkultur, hvor alle spillere føler sig set og værdsat, og trænerne opleves som omsorgsfulde voksne, der vil spillernes bedste.

4.2 Spillernes udbytte af at være en del af holdet

Evalueringen af spillerinterviewene fra FC Stjernesked, Videbæk IF og Midtthj FS viser, at fodboldtræningen på et særligt tilrettelagt hold har haft en betydelig indflydelse på spillernes personlige udvikling. På tværs af alder og klubtilhørsforhold fremtræder fire centrale områder spillerne selv oplever, at der er sket en udvikling indenfor: fodboldtekniske færdigheder, koncentration & tålmodighed, mod & selvtillid samt sociale færdigheder & venskaber.

4.2.1 Fodboldtekniske færdigheder

Alle de interviewede spillere oplever, at de er blevet bedre til konkrete fodboldfærdigheder – som at dribble, skyde på mål og spille forsvar. Deres udsagn viser, at de oplever progression og mestring, og dette styrker deres selvtillid og motivation. Flere fortæller, at de kan bruge deres nye færdigheder i andre sammenhænge, fx når de spiller fodbold i skolegården eller derhjemme med familien. En spiller fortæller om at spille fodbold i skolen: *”Der var et par stykker, der aldrig ville skyde til mig, fordi jeg var så dårlig. Og så en eller anden dag blev jeg bedre, du ved. Jeg trænede, og så blev jeg lidt bedre.”*

4.2.2 Koncentration & fokus

Træningen bidrager desuden til udvikling af mentale færdigheder som koncentration og fokus. Flere spillere oplever, at de er blevet bedre til at fastholde opmærksomheden både til træning og i skolen. En spiller fortæller: *”Jeg koncentrerer mig bedre i skolen, end jeg gjorde før”*, og en anden beskriver, hvordan han er blevet bedre til at fokusere på, hvor han har lyst til at skyde hen i målet og én spiller forklarer, at han gennem træningen har øvet sig på at ’vente på tur’. Disse udsagn peger på, at fodboldtræningen understøtter udviklingen af kognitive færdigheder, som også har betydning, og kan anvendes uden for sporten. Der var også spillere der svarede, at de ikke kunne mærke nogen forskel på deres evne til at koncentrere sig eller ’vente på tur’ før og efter de er begyndt at spille fodbold. Dette kan enten skyldes, at der reelt ikke er sket en forandring, eller at det er vanskeligt for barnet at foretage denne vurdering.

4.2.3 Mod & selvtillid

Mange spillere beskriver, hvordan de har overvundet usikkerhed, er blevet mere modige, og har fået øget selvtillid – både fysisk og socialt. Ud fra spillernes udsagn fremgår det, at fodboldtræningen fungerer som en tryk ramme, hvor spillerne tør mere og oplever sig selv som kompetente. En spiller fortæller: *”Jeg tør gå tæt på bolden og være målmand”*, mens en anden beskriver, hvordan han i starten var bange for bolden, men nu ikke er bange for den længere. Flere af spillerne fortæller, hvordan de kan mærke at de også er blevet mere modige i andre sammenhænge. En fortæller: *”Jeg er blevet lidt mere modig*

til at række hånden op inde i klassen.” mens andre kan mærke modet i forhold til at indgå i sociale relationer: *“Jeg er blevet lidt mere modig til at snakke med alle de andre, som jeg ikke kender.”* Enkelte spillere vurderer ikke, at der er sket en udvikling i forhold til deres mod og selvtillid. Dette kan skyldes, at begreber som mod og selvtillid er meget abstrakte, og at det derfor kan være meget vanskeligt for barnet at foretage denne vurdering.

4.2.4 Sociale færdigheder og venskab

Netop sociale færdigheder og venskaber er et område som ofte kan være vanskelig for målgruppen og flere af spillerne fortæller, at de kun har venner i skolen mens enkelte fortæller, at de slet ingen venner har. Interviewene peger på, at fodboldtræningen har vist sig at være en væsentlig arena til at øve sociale færdigheder og til udvikling af venskaber. Et par spillere fortæller, at de har fået nye venner gennem fodbolden, som de nu også ses med uden for træningen. De fleste fortæller dog, at de kun er venner med dem, de kendte i forvejen for eksempel fra skolen.

På tværs af interviewene fremgår det, at deltagelsen i et holdfællesskab, for nogle spillere, har styrket deres mod på at indgå i relationer, samarbejde og kommunikere med andre – både på og uden for banen. En spiller siger for eksempel: *“Jeg er blevet mere modig til at spørge de andre, om vi skal lege eller spille.”* For en anden spiller er der ikke sket helt så store fremskridt endnu: *“Jeg begynder sådan at snakke en lille smule med dem, jeg ikke kender, men jeg snakker ikke ret meget med dem, på grund af, at jeg ikke kender dem så godt.”* Der er dog også spillere, der fortæller, at de ikke taler så meget med holdkammeraterne hverken til træningen eller udenfor, men at det er noget de gerne vil blive bedre til og øver sig på at tage sig mod til.

Hos en enkelt af de interviewede spillere har fodbolden været med til at vende en svær periode med isolation og skoleværing, til nu at turde være mere sammen med mennesker: *“Jeg har aldrig var den, der har været ude af huset så meget. Så det er en stor forandring at komme ud og være sammen med nogle andre mennesker og spille noget fodbold. (...) så jeg kan godt mærke, at det har gjort en stor forskel.”*

Flere spillere nævner også, at de har lært at samarbejde bedre, for eksempel ved at spille hinanden eller tage hensyn til holdkammeraternes behov. Fodboldtræningen fungerer dermed ikke blot som et fysisk aktivitetstilbud, men som en social læringsarena, hvor børn og unge med forskellige forudsætninger får mulighed for at øve sig på at indgå i meningsfulde relationer og træne deres sociale kompetencer.

4.3 Trænernes perspektiver

I det følgende præsenteres trænernes oplevelse af spillernes udvikling, og hvilket potentiale de ser, at en særlig tilrettelagt fodboldtræning har for spillerne. Endelig præsenteres trænernes pædagogiske principper og praksis i forhold til at planlægge og gennemføre fodboldtræningen samt andre forhold der har betydning for holdet.

4.3.1 Spillernes udvikling

Trænerne beskriver en markant udvikling hos spillerne på forskellige områder. Det gælder både fodboldmæssige færdigheder og sociale og personlige kompetencer. I forhold til fodboldfærdigheder, så ser trænerne ikke en lige stor udvikling hos alle: *"Jeg kan mærke, at der er flere af dem, der har udviklet sig, og nogle, hvor det går lidt langsommere."* Grunden til denne forskel skal sandsynligvis findes i både børnenes forskellige alder samt forskellige kognitive og motoriske udviklingsniveau. Til gengæld ser flere trænerne, at mange spillerne er blevet bedre til at forstå træningsøvelserne, de har fået større fornemmelse for spillet, og det at samarbejde på banen. Flere trænerne peger på, at spillerne i starten var tilbageholdende, men med tiden er blevet mere modige og deltagende i for eksempel navnerunder, samarbejdsøvelser og kampe: *"De er trygge ved hinanden, og de hjælper hinanden, de rører ved hinanden, de hjælper hinanden op, når de falder og trøster – altså kommer hinanden ved på en måde, som de på ingen måde gjorde, da vi startede."*

Denne udvikling tolkes af trænerne som et resultat af trygge rammer, gentagelser og en pædagogisk tilgang, hvor spillerne får lov til at være med på egne præmisser. Helt konkret så tages der hensyn til hver enkelt spillers aktuelle behov ved, at der altid er mulighed for at holde pauser eller lave alternative øvelser, hvis spilleren har brug for det. På den måde skaber de et trygt og fleksibelt miljø, hvor der er plads til alle.

Trænerne bemærker også, at flere spillere har forbedret deres fokus og koncentrationsevne til træningen. Generelt har spillerne ofte svært ved at forstå fodboldspillet, fordi det er så komplekst og uforudsigeligt. Trænerne har derfor mere fokus på at få øvelser til at fungere end de fodboldekniske detaljer: *"Vi korrigerer ikke inderside, vi er ikke tekniske nørder. Der er nogle man kan rette på, men det handler meget mere om at få guidet dem ind i, hvad det faktisk er øvelsen går ud på"*

Trænerne er generelt ikke så fokuserede på den rent fodboldmæssige udvikling hos spillerne:

"Det er klart, at de går til fodbold, men vi har også fokus på meget andet, de skal træne. De skal selvfølgelig opleve god fodbold og være en del af en klub og alt det der, men endnu vigtigere er, at de også skal lære nogle andre kompetencer i livet, så som at modtage en besked eller glæde sig over, når andre gør noget godt. Det at kunne deltage i et stævne, kunne køre i bil i en time, kunne gå ud og spille et helt nyt sted er også en vigtig læring! At de lige så stille træder nogle nye stier, og at vi hjælper dem, med et sikkerhedsnet under."

4.3.2 Fodboldens potentiale

Trænerne fremhæver fodbolden som en meningsfuld og motiverende aktivitet, der skaber struktur og genkendelighed og en platform for læring og udvikling, hvor både individuelle og kollektive kompetencer styrkes. De har også et øje for, at det at gå til fodbold, giver en stolthed og identitet til denne målgruppe, som måske ofte har en selvopfattelse, der er præget af de udfordringer, de møder:

"Det giver en anden identitet, end at være ham, der går på specialskole, eller ham, der har nogle udfordringer. Her er de fodboldspillere. De går til fodbold, fordi alle andre, de snakker med, søskende, naboer, alle andre går til noget – og nu kan de også sige, jeg går også til noget." (...)

Det at kunne byde ind og tale med, når andre taler om fodbold, det vurderes at have stor betydning.

En anden vigtig faktor er, at spillerne, gennem fodbolden, bliver en del af et fællesskab, hvor alle er velkomne, og hvor der er plads til at være sig selv. Mange af børnene har tidligere gået til fodbold i andre klubber, men måtte stoppe fordi træningen ikke tilgodeså deres særlige behov. En træner har lignende erfaringer fra sin trænergerning på et alment fodboldhold: *"Der er 2-3 som falder igennem og stopper, fordi der ikke er tid til det på et almindeligt hold, til at tage nogen til side, hvis de har det svært. Der har man 20 andre, man skal holde øje med også"*.

Flere af trænerne, der også er forældre til spillere, fortæller samstemmende, at deres børn ikke har mange venskaber eller aftaler ud over skolen. Fodbolden bliver derved et socialt frirum i et andet regi end skolen med færre krav og et andet fokus, hvor spillerne kan sænke skulderne lidt mere. Trænerne arbejder bevidst med at skabe gode oplevelser, som giver selvtillid og som spillerne kan profitere af i andre arenaer. En træner forklarer: *"Så det der med, at det er et fællesskab, hvor man vokser, det kan man også trække med over i alle mulige andre sammenhænge."* En anden træner supplerer:

"Og ja, jo mere man kan give alle noget robusthed og nogle succesoplevelser, jo større er chancen for, at de lykkes skolemæssigt, kan man sige. Så selvfølgelig giver det dem sindssygt meget, at de kan vokse i det regi, hvor der er en tryk base - så kan man tage lidt med videre og forhåbentlig få dannet en tryk base i skolen med tiden."

Fodbold bliver dermed en arena, hvor børnene får succesoplevelser, som styrker deres selvværd og giver dem mod til at prøve nye ting.

Til trods for at trænerne generelt er meget optagede af, at alle spillerne skal have succesoplevelser, italesættes det særligt i én af klubberne, at holdet også spiller for at vinde. En træner udtrykker det således: *"Når det brænder på, så spiller vi også med de bedste. Vi spiller også for at vinde. Og jeg tror, de udmærket er klar over, hvem der er gode her."*

Udsagnet peger på en underliggende præstationskultur, hvor ønsket om at skabe resultater kan komme til at stå i kontrast til ambitionen om at inkludere alle. Det skaber en spænding mellem idealet om fællesskab og den praksis, hvor nogle spillere prioriteres højere end andre i kampens hede. Denne dobbelthed kan være svær at navigere i for trænerne, der både vil sikre udvikling og trivsel for alle og samtidig levere resultater, som også spillerne selv efterspørger.

4.3.3 Stor aldersspredning

På grund af det begrænsede antal børn i lokalområderne, som opfylder kriterierne for deltagelse, spænder spillerne på de tre hold over en bred aldersgruppe. (5-18 år, 6-17 år og

6-18 år.). Der er derfor enorm stor forskel på børnenes kognitive udvikling og fysiske fremtoning blandt spillerne. Dette stiller store krav til trænerens evne til at differentiere i de krav der stilles og det stiller ligeledes store krav til spillerne om at tilpasse deres kraftindsats i forhold til om det er en på 6 eller 17 de spiller overfor. En træner fortæller: *"Når vi har en pulje af 10 børn fra 5 til 18 år, så er vi max udfordrede på bare sætte dem sammen 2 og 2, og de matcher."*

Trænerne italesætter dog ikke kun aldersforskellen som problematisk, men ser også forskellen som en mulighed for at øve at tage hensyn: *"Men det kan vi jo bruge til noget. Vi kan for eksempel tale om, at vi skal huske at spille hinanden. Husk at spille ham, for han har måske lidt svært ved at komme med i spillet."*

Trænerne i alle tre klubber er positivt overraskede over, hvor gode deres spillere er til at acceptere den store aldersforskel og til at tage hensyn til hinanden. *"Når vi sætter dem sammen, så fungerer det faktisk rigtig godt. Altså, at den 18-årige tager sig af den 5-årige, ikke også? Så den der fællesskabsfølelse, de har, når de træder ind på banen, det er jo ret fantastisk."*

4.4 Pædagogiske principper og praksis

I en af de tre klubber har trænerteamet deltaget i det udbudte trænerkursus. I de to andre klubber er de blevet tilbudt kurset, men deltog ikke. I en af klubberne kendte trænerne til det udviklede trænermateriale. Alle trænere benytter træningsøvelser de kender fra andre sammenhænge (enten som udøver eller som træner) og finder desuden inspiration fra forskellige fora på internettet. Nogle trænere har erfaring med specialpædagogisk praksis fra deres arbejde eller forælderrollen, hvilket giver dem et godt udgangspunkt for at håndtere børnenes forskellige behov. Andre trænere udvikler deres tilgang gennem erfaring og ved at lade sig inspirere af trænerkollegerne. Denne forskellighed i baggrund og kompetencer betyder, at trænerne har forskellige forudsætninger for at skabe inkluderende og trygge træningsmiljøer. Trænerne udtrykker en stor styrke i at have forskellige forudsætninger:

"Ja det er jo en kæmpe styrke at være så forskellige i en trænergruppe (...) vi kommer med hver vores baggrund og forskellige syn, så det hele ikke er specialpædagogisk. (...) Og det er også en styrke, at vi faktisk har en tidligere spiller, der er hjælpetræner, det er bare så fedt. (...) Ja, altså jeg har jo selv ADHD og autisme, så jeg ved også, hvordan flere af dem (spillerne) har det."

Fælles for de tre trænerteams er, at de italesætter, at de hele tiden tilpasser deres praksis, efter de erfaringer de udvikler i samspil med spillerne.

4.4.1 Struktur & forudsigelighed

De interviewede træner teams har alle erfaring med, at det har stor betydning hvordan de tilrettelægger træningen. I alle tre klubber vægtes struktur og forudsigelighed højt. Målgruppen har ofte brug for forudsigelighed og dette imødekommes ved en tydelig ramme. Træningen starter og slutter ens hver gang:

"Grundstrukturen har vi jo lagt, og den er enormt vigtig. Den kommer jo bare af sig selv nu, med at vi har de her kegler, de sidder ved med deres navn på. Der ligger deres drikkedunk. Det er der, vi starter, det er der, vi slutter. Det er også der, vi undervejs går hen og får noget at drikke. Den ligger der, den struktur, og er vigtig. Fordi det er en måde at skabe forudsigelighed og få ro på, når vi starter."

Trænerne fortæller, at de nogle gange får lyst til at ændre på øvelserne, fordi de tænker, at spillerne må kede sig og trænge til fornyelse. Det er dog ikke tilfældet og trænerne oplever, at spillerne reagerer negativt, hvis de ændrer på øvelser eller glemmer eller slækker på de strukturerede rammer. *"Jo flere gange vi har trænet, jo mere skal vi gøre os umage med at holde strukturen (...) vi skal tilbage til keglerne, vi skal fløjte tre gange, fordi det er det, de kender, og det er det, der gør, at det rent faktisk går godt."*

4.4.2 Kommunikation

Tydelig og enkel kommunikation og visualisering er ifølge trænerne ligeledes et vigtigt parameter for, at træningen forløber godt. Trænerne oplever, at hvis nye øvelser ikke kommunikeres i et enkelt og tydelig sprog, så forstår spillerne ikke, hvad de skal. Trænerne skal vælge deres ord og forklaringer med omhu, da for mange ord blot kan virke forvirrende. Deres erfaring er, at mange af spillerne har brug for at øvelserne forklares og forevises mange gange, før det giver mening for dem. *"Vi kan ikke køre de øvelser, der bliver for indviklet, fordi så står de af. Det bliver simpelthen for kompliceret. Så det skal virkelig være et enkelt udgangspunkt og så må vi prøve at køre noget igen og igen."*

Nogle gange viser en øvelse sig dog at være for komplicerede og må til sidst opgives:

"Vi har jo gentaget og gentaget og gentaget og lavet de samme øvelser tusind gange, og de første 100 gange, der tænker man, hvorfor forstår de stadigvæk ikke, at de bare skal gøre sådan her, og så nogle gange knækker de koden, og andre gange så må vi droppe øvelsen."

Trænerne har også flere gange oplevet, at børnene bliver forvirrede, hvis de bruger abstrakte begreber. En spiller var for eksempel løbet ud og var begyndt at pakke sin taske, fordi træneren råbte: *"Kom hjem, kom hjem"*. En anden spiller kunne ikke udføre en øvelse, fordi træneren bad dem løbe forlæns gennem de røde og baglæns gennem de gule kegler. Træneren kunne ikke forstå, hvorfor spilleren bare blev stående, indtil det gik op for træneren, at det var fordi spilleren ikke syntes, at keglerne var gule, men derimod grønne. Disse situationer kræver, at trænerne nysgerrigt sætter sig ind i spillernes perspektiv, for at forstå hvor kommunikationen går skævt. Trænerne øver sig på at blive

bedre til at kommunikere i et tydeligt sprog, så de mindsker frustrationer og misforståelser på banen.

Trænerne fortæller, at mange af spillerne oveni de sproglige udfordringer, har vanskeligt ved at 'vente på tur', stå i kø og forholde sig i ro, mens de lytter til instruktioner, så det stiller endnu flere krav til at holde beskeder korte og præcise. Det er ligeledes vigtigt, at trænerne holder sig til den øvelse de har forklaret og ikke justerer undervejs, for så skaber det også frustration. Trænerne peger selv på, at de vigtigste egenskaber de skal besidde, som trænere er tålmodighed, ro, et godt kendskab til hver enkelt spiller og evnen til at være omstillingsparat. Kendskabet til spillerne er både vigtigt i forhold til at kunne differentiere i øvelsernes sværhedsgrad, og når spillerne skal sættes sammen i par-øvelser. Desuden kan en kommentar, en berøring eller andet hurtigt føre til, at en spiller bliver ked af det og pludselig ikke vil være med. Så skal der tænkes alternativt for at aflede og få vendt situationen igen. Nogle dage kan trænerne stille krav og presse en spiller, andre dage er det bedste at lade spilleren få en pause. Trænerne må altså hurtigt kunne aflæse dagsformen hos hver enkelt, for at træffe de bedste beslutninger. En af trænerne udtaler: *"Det her er jo mere en pædagogisk opgave, end det er en træneropgave."*

I en af klubberne har trænerne vurderet, at en forælder til hver spiller skal være til stede under træningen, hvis noget uventet pludselig sker og en spiller bliver frustreret - både af hensyn til spilleren, men også for at sikre at træningen ikke går i stå for hele holdet, når en spiller har brug for lidt ekstra opmærksomhed. *"Vi har sagt, at der skal være en forælder på sidelinjen, hvis barnet får en nedsmeltning, fordi forældre kender deres børn bedst, så bliver der noget, så skal vi kunne få fat i dem. Også som en tryghed for børnene."*

Trænerne er glade for denne løsning, da det giver dem en tryghed særligt på dage, hvor der for eksempel er mangel på trænere, eller hvis flere spillere har en svær dag. I de to andre klubber er dette ikke et eksplicit krav til forældrene.

4.4.3 Ros & anerkendelse

Trænerne er opmærksomme på at skabe succesoplevelser. *"Succesen er helt primitiv for dem nogle gange. Det er bare, at bolden går i mål. Og det kan godt være, at der slet ikke var nogen målmand, at de faktisk bare pløkkede den ind på tomt mål, men der var mål, og det tæller, og mor så det."*

I alle tre klubber er trænerne bevidste om at rose spillerne og udstråle positiv energi. De skælder heller aldrig ud, hvis der laves fejl eller spillerne ikke forstår en øvelse.

"Vi udstråler ufattelig meget positiv energi. Det er virkelig den bedste stund på ugen. Fordi det er noget vi gerne vil. Og det er med nogle børn, som gerne vil. Det skaber en ro, at vi udstråler ro. Altså at vi kommer roligt til tingene. Og at vi aldrig har skældt ud."

Trænerne er således bevidste om, at de spiller en aktiv rolle i at skabe en rolig og behagelig ramme og i at fremme den gode tone. Den positive kommunikation opstår ikke tilfældigt, men er en del af en bevidst pædagogisk tilgang, hvor trænerne fungerer som rollemodeller og kulturbærere. *"Vi har talt om, at man bliver ikke bedre, af at få skældt ud."*

Nej, tværtimod. Altså, hvis vi roser hinanden, så gør det bare, at det går meget bedre.”
Trænerne nævner samstemmende at omgangstonen blandt spillerne er anderledes positiv end på andre fodboldhold, og at det var noget andre hold kunne lære noget af!

4.5 Opbakning fra forældrene

Generelt giver trænerne udtryk for, at de møder stor tilfredshed fra forældrene:

”Vores forældre kommer med enormt mange tilkendegivelser af, hvor taknemmelige de er. Og de er enormt gode til at sige det til os, eller skrive tusind tak (...) Jeg synes det er meget ros, og det må være fordi, at der er noget her, der lykkes mere end i resten af hverdagen. Det ved jeg ikke, om man kan sige sådan, men jeg tror de bare kan se, at det her giver deres børn noget positiv, som smitter af på resten af dagen og ugen.”

Trænerne har bemærket, at der er sket en forandring blandt forældrene på sidelinjen: *”Da vi startede, så sad de for sig selv, men nu står de og snakker sammen.”* En træner fortæller at en mor har sagt at både hun og sønnen glæder sig til at komme til træning hver uge, og denne glæde oplever trænerne i alle tre klubber: *”Både spillere og forældrene kan lide det her. Forældrene nyder at sidde og snakke sammen, og spillerne får lov til at hygge. Det er ikke kun spillerne, der gerne vil afsted. Det er også forældrene.”*

I de korte uformelle samtaler med forældrene under besøgene i klubberne var dette værdifulde fællesskab noget af det, som forældrene fremhævede. De nyder at se børnene hygge sig på banen og heppe, når en spiller scorer et mål. De nyder også at kunne vende bekymringer og udfordringer med forældre i samme situation som dem selv.

I en af klubberne fortæller trænerne, at det dog ikke er alle forældre, der bakker op til træning og kampe: *”Det er meget de samme, og der er nogle enkelte forældre, der aldrig er med. Det er Tordenskjolds soldater. Men sådan er det jo også på andre hold.”*

4.6 Sårbare rammer om holdene

Et af de emner, der fylder på alle tre hold, er sårbarheden omkring både trænerstaben og spillermassen. Alle hold er nyetablerede inden for de seneste 2 år, og de får alle langsomt flere spillere på holdet. I en af klubberne er de dog stadig (for) få spillere og her er de meget afhængige af, at mange møder op til hver træning. Få spillere til en træning kan gøre det vanskeligt at få øvelser til at fungere og stille hold til kampe.

I en anden klub står man i en situation, hvor der faktisk er stor efterspørgsel på at blive en del af holdet. De har forespørgsler fra flere forældre, men er bekymrede for at udvide flokken uden forhåndskendskab til spillerne af frygt for at give afkald på den kultur og tryghed der er opbygget. *”Nu har vi taget fire ind, som vi ikke kender på forhånd. Mere skal vi ikke have ind i flokken (...) vi skal være sikre på, at det er nogle børn, der passer ind, og som på samme måde, som dem vi har, kan være i det set-up, vi nu har.”*

Alle klubber har, eller har haft, vanskeligt ved at rekruttere nok trænere, og i alle tre klubber fortæller trænere, der også er forældre, at de er startet som træner for holdet, fordi de var nødt til at bakke op – ellers ville der ikke være et hold. En træner, som også er forælder, fortæller: *"Ja, det er vigtigt, at det er blevet bakket op, for ellers så kunne holdet jo ikke være her. Og det vil jo være synd."* Det gør trænerrollen sårbar, da den ofte hviler på forældre, der ikke nødvendigvis har trænererfaring, men som træder til af nød.

En anden problematik opstår, når en træner er nødt til at melde afbud til en træning. Det får konsekvenser for både spillere og de øvrige trænere, som skal gennemføre træningen uden tilstrækkelige ressourcer. I yderste konsekvens har et par af klubberne været nødt til at aflyse træninger. En træner beskriver oplevelsen: *"Det værste var at skulle ringe og aflyse. Har du lyst til at fortælle dem det? At sige, at der ikke er træning i dag, for det var hårdt. Altså, der er jo nogen, der bare ser frem til den her time om ugen, som noget de bare glæder sig til."* Oplevelsen af at være få personer, der bærer hele ansvaret, gør situationen omkring holdet skrøbelig og sårbar.

4.7 Opbakning fra klubben og DBU har stor værdi

I en af klubberne fortalte trænerne at klubben havde sørget for at leje en bus så både spillere, trænere og forældre kunne køre sammen til et stævne. Det var betydningsfuldt for holdet og en anerkendelse af, at holdet blev prioriteret på lige fod med andre ungdomshold i klubben. Det gav også spillerne en følelse af at være betydningsfulde og at skulle afsted til en vigtig turnering og repræsentere klubben.

Trænerteams efterspørger bedre indsigt i, hvilke andre klubber der har lignende hold. De oplever at der mangler et samlet overblik over potentielle samarbejdspartnere i nærområdet for dermed lettere at have mulighed for at række ud og arrangere træningskampe og udveksle erfaringer. *"Man kunne jo godt fra DBU's side lave et netværk med de nærliggende klubber og sætte os sammen i en Facebook-gruppe. Og så kan vi skrive internt om stævner."*

Endelig efterspørger trænerne mere synlighed på målgruppen, så spillere og trænere også oplever at have værdi. *"Altså jeg synes ikke, der er ret meget synlighed i forhold til så mange andre ting, som DBU viser på de sociale medier."*

5. Refleksioner over empirien

Ifølge afsnittet 'fund' fremgår det, at både spillere og trænere er meget positive over for fodboldholdet, både i forhold til dets opbygning og afvikling, selvom det er tre klubber fra forskellige dele af landet.

Trænerne fremhæver en stærk forældreopbakning som både vigtig og værdifuld. I én klub stilles der endda krav om, at én forælder til hvert barn deltager ved hver træning – både for at støtte barnet og selve træningen. Det kan i princippet være positivt, da fælles deltagelse kan styrke spillernes glæde for fodbolden, og også styrke relationen mellem

forældrene. Dog rejser dette krav bekymringer i et inklusions- og socialt ulighedsperspektiv. Familier med børn med handicap har ofte begrænset tid og overskud, og det antages, at de børn, der allerede deltager, kommer fra ressourcestærke hjem. Et sådant krav kan derfor udelukke familier med færre ressourcer fra at deltage. Vi anbefaler, at klubben i stedet arbejder strategisk med at rekruttere flere trænere, eventuelt i samarbejde med en nærliggende pædagog- eller læreruddannelse, eller overvejer samkørsel for de forældre, der har svært ved at deltage hver gang.

Empirien viser, at opbakning fra klubben har stor betydning for både spillere og trænere. Et konkret eksempel er, da holdet fik stillet en bus til rådighed til et stævne, hvilket gav både spillere og trænere en følelse af at være værdsat. Initiativer som 'En del af holdet' kan derfor styrke fokus på ligebehandling og lige adgang til deltagelse i klubberne. En undersøgelse fra Socialministeriet (Sandø, 2009) understøtter dette, idet den viste, at klubber med tilbud til handicapgrupper generelt er mere rummelige og åbne over for nye målgrupper. Samtidig kan 'En del af holdet' signalere, at klubben tager socialt ansvar ved at sikre lige muligheder for alle. Klubben viser dermed, at den ikke kun prioriterer sportslige resultater, men også arbejder for et inkluderende miljø, hvor alle kan deltage og trives – et centralt element i social bæredygtighed. Et socialt ansvarligt klubmiljø kan desuden tiltrække nye medlemmer, frivillige og sponsorer, styrke relationen til kommunen og bidrage til at nedbryde barrierer for 'anderledeshed' i samfundet.

En af de tre klubber er tilbageholdende overfor at tage nye spillere ind, af frygt for, at de "ikke passer ind på holdet". Trænerens bekymring for at miste en velfungerende kultur er forståelig. Men man bør være opmærksom på, at dette kan føre til eksklusion af børn, som holdet måske kunne gøre en positiv forskel for. Det kan derfor overvejes at oprette endnu et hold i klubben evt. med forskellige deltagelseskriterier, i de klubber med stor efterspørgsel. Det kræver dog en målrettet rekrutteringsstrategi af bestyrelsen for at tiltrække flere trænere.

To ud af tre klubber har ikke deltaget i de trænerkurser, der blev udviklet som en del af projektet. Vi mener, at når man starter et nyt hold, og trænerteamet ikke har stor erfaring med målgruppen eller fodbold generelt, kan et målrettet kursus med trænermateriale være en værdifuld støtte. Kurserne blev organiseret med fysisk fremmøde enten på Sjælland eller i Jylland, men denne tilgang bør måske gentænkes. I et fremtidigt projekt kunne man overveje 'on-site' kurser kombineret med konkret trænersupervision. Det vil give mulighed for, at kurset kan blive mere relevant og tilgængeligt for den enkelte klub og trænerstab.

Slutteligt vil vi fremhæve, at begrebet *fællesskab* i dette projekt bør forstås bredere end i traditionelle fodboldmiljøer. De interviewede spillere udtrykte stor glæde ved at være en del af holdet, idet mange af spillerne ikke tidligere havde haft mulighed for at deltage i et idrætstilbud, eller havde dårlige erfaringer fra deltagelse på almene idrætshold. Deltagelsen på dette fodboldhold gav dem en følelse af at høre til og være en del af noget meningsfuldt. Dog skal det understreges, at fællesskabet ikke nødvendigvis fører til nye venskaber for alle. For nogle handler det mere om at være inkluderet og accepteret, end om at danne tætte relationer. Derfor er det vigtigt at anerkende, at fællesskaber kan tage mange former og have forskellig betydning for den enkelte. Det er ikke alle, der finder en ny ven eller veninde, og det bør ikke ses som et tegn på, at fællesskabet ikke fungerer. I

stedet skal trænere og forældre værdsætte de små, men betydningsfulde skridt mod social deltagelse og tilhør, der skaber 'fællesskabsøjeblikke'.

6. Afsluttende anbefalinger

På baggrund af interviewdata fra spillere og trænere i tre klubber med særligt tilrettelagte fodboldhold præsenteres i det følgende en række anbefalinger. Disse kan anvendes fremadrettet til opstart af nye hold og projektskalering, og bygger på de centrale indsigter og erfaringer, som evalueringen har frembragt.

6.1 Anbefalinger der primært retter sig mod klubberne

- **Skab trykke og strukturerede rammer i træningen**
Sørg for tydelige rutiner og visuel støtte i træningen. Forudsigelighed og struktur giver spillerne ro og overskud til at deltage aktivt.
- **Priorité relationer og fællesskab**
Trænere bør arbejde aktivt med at skabe tillid og anerkendelse. Et stærkt fællesskab styrker både trivsel, sociale færdigheder og selvværd.
- **Tilpas træningen individuelt**
Vær opmærksom på den enkelte spillers dagsform og behov. Fleksibilitet i øvelserne øger chancen for succesoplevelser og giver glæde ved træningen.
- **Skab gode rammer for forældrene**
Giv forældre mulighed for at bidrage som hjælpere, heppekor eller medspillere. Et godt sammenhold blandt forældrene kan styrke fællesskabet blandt spillerne og give forældrene mulighed for møde ligesindede i en uformel ramme.
- **Skab synlighed og inklusion i klubfællesskabet**
Sørg for, at holdene bliver set og anerkendt som en vigtig del af klubben og inviteres ind i klubbens fællesskab og aktiviteter.

6.2 Anbefalinger der primært retter sig mod en skalering af projektet

- **Støt træner teams og styrk netværk.** Etabler og vedligehold en oversigt over klubber med specialhold, og skab et netværk for trænere, hvor de kan dele erfaringer og arrangere træningskampe og fælles aktiviteter.
- **Tilpas kurser og supervision til den enkelte klub.** Ved at tilbyde målrettede kurser og/eller trænersupervision, kan man imødekomme træner teams konkrete behov og kompetencer. Det er bæredygtigt og styrker kvaliteten af træningen.

- **Inddrag samarbejdspartnere fra lokalmiljøet i projektet** for eksempel skoler, uddannelsesinstitutioner og kommunen, der kan understøtte rekruttering af spillere og trænere, samt sætte fokus på lige deltagelse for alle i lokalmiljøet.
- **Inddrag systematiske observationer kombineret med supervision og sparring.** Dette kan bidrage til at identificere klub- og trænerkulturen på holdene, de pædagogiske metoder og understøtte refleksionen i trænerteamet.
- **Inddrag perspektiver fra forældrene,** da deres perspektiver kan bidrage til et bredere syn på de værdier og erfaringer, som deltagelse i fodboldfællesskaber kan medføre i relation til den enkelte spiller, familien og omgivelserne. (Sport for Development).
- **Lav følgeforskning under projektforsløbet, det kunne være i form af et implementeringsdesign,** for at øge validiteten og indsigten i, hvad disse fodboldhold bidrager til, hvad der skal til for at fastholde fodboldhold over tid, men også hvad der begrænser udviklingen og implementeringen i klubben.

7. Litteraturliste

Halkier, B. (2025). Fokusgrupper I S. Brinkmann & L. Tanggaard (Red.), Kvalitative metoder: En grundbog (4. udg., s. 67-84). Hans Reitzels Forlag. Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2025). *Kvalitative metoder: en grundbog* (4. udgave.). Hans Reitzels Forlag.

Keane, Lewis (2000). *Is it finally time for all sport stakeholders to reconceptualise 'sport' as not fractured, but consisting of several forms, along a single united continuum?*

<https://www.sportanddev.org/latest/news/re-gluing-sport-development-and-peace-sport-all-and-high-performance-sport-back>

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2022). *Interview: det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (3. udgave). Hans Reitzel.

Sandø, M. (2009). *Handicap og foreningsliv 2009 Muligheder og barrierer for inklusion af mennesker med handicap i foreningslivet*. Servicestyrelsen

Professionshøjskolen UCN
Mylius Erichsens Vej 137
9210 Aalborg SØ

www.ucn.dk