

Notat

KREATIVE OPLEVELSER I BØRNEFODBOLD

12.9.2025

DBU Samfund & Indsigter



DANSK BOLDSPIL-UNION
EN DEL AF NOGET STØRRE

www.dbu.dk

INDLEDNING

Ålborg Universitet har gennemført et forskningsprojekt med fokus på kreative oplevelser i børnefodbold. Formålet er at generere ny og praksisnær viden om hvordan fodboldtrænere kan arbejde med kreativitetsfremmende træningsprincipper og hvordan disse påvirker børns deltagelse og umiddelbare oplevelse af fodboldtræning.

Et vigtigt formål er at skabe viden om muligheden for, at kreativitetsfremmende træningsprincipper kan resultere i sjovere og mere legende fodboldoplevelser, og samtidigt mindske træneres fokus på konkurrence og resultater.

Find den samlede rapport her (på engelsk):

<https://www.dbu.dk/om-dbu/viden-og-analyse/kreative-oplevelser-i-boernefodbold/>

Læs en formidlingsvenlig artikel fra GameChanger her:

<https://gamechanger.nu/artikler/et-banebrydende-projekt-faa-mere-kreativitet-og-leg-ind-i-boernefodbold-med-ideakademiet/>

Se en kort video fra projektet her:

<https://www.youtube.com/watch?v=FuahjlmqTF4>

RESUME

En del forskning har vist, at forskellige træningstilgange kan styrke fodboldspilleres kreative færdigheder og medføre et højere fodboldniveau. Vi ved til gengæld meget lidt om, hvordan trænere og spillere oplever disse tilgange i praksis – og hvad det betyder for træningen som helhed. Især når det handler om børnefodbold.

Helt konkret, har projektet til formål at undersøge anvendeligheden og oplevelsen af det kreativitetsfremmende træningsprogram, Idéakademiet, for børn og trænere.

Projektet viste overordnet at den kreativitetsfremmende træning via Idéakademiet:

- Gjorde træningen sjovere og mere legende, end hvad børnene var vandt til.
- Styrkede børnenes mod, fantasi og opfindsomhed.
- Gav børnene oplevelsen af autonomi og ejerskab.
- Gjorde det muligt at flytte fokus fra resultater til udvikling.
- Skabte inkluderende miljøer, hvor der er plads til at lave fejl.
- Udfordrede spillernes vaner og hjælper dem ud af komfortzonen.

Samtidigt viste arbejdet med Idéakademiet at det krævede mod og tålmodighed fra træneren. Ligesom U9 spillerne blev trænerne i projektet tvunget til at tænke anderledes i mødet med det nye træningsmateriale. Flere trænere beskrev det som både grænseoverskridende og givende, ligesom de ikke lagde skjul på, at det krævede en tilvænningsperiode at blive fortrolige med de kreative elementer i programmet.

Efterhånden som trænere blev fik forøget tilliden til de nye praksisformer, viste fem greb sig at hjælpe dem med at lykkes i rollen som kreativ facilitator. Greb, der både skabte tryghed, øgede engagementet og hjalp spillerne til at træde ud af komfortzonen:

- Vær med i legen: Deltag aktivt og vis en fantasifuld forholdemåde som kreativ rollemodel.

- Giv slip på kontrollen: Omfavn uforudsigeligheden og accepter at du ikke ved, hvor det ender.
- Sikre kreative oplevelser: Justér sværhedsgraden og vis begejstring for det uventede og unikke.
- Udnyt lærerige øjeblikke: Giv fodboldfaglige inputs og identificér spilrelevante løsninger.
- Vær tålmodig: Kreativitet og forandring tager tid – vedholdenhed åbner for nye muligheder.

Ved gennemførelse af Idékataloget oplevedes også en række barrierer, der knytter sig til anvendelse og implementering:

- Trænerne manglede faglighed i forhold til at arbejde med kreative aktiviteter og miljøer.
- Trænerne manglede tid og overskud til at sætte sig ind i øvelserne.
- Træningsmanualerne var for komplekse og materialet for uoverskueligt.

Derfor anbefaler forskeren bag projektet at:

- Træningsmateriale der skal skabe mere kreativitet og leg skal være simpelt og let at bruge i praksis.
- Etablering af nye (elementer på) træneruddannelser målrettet kreative principper.
- Forankring af kreativitetsfremmende træning kan foregå via ambassadører (f.eks. børneudviklingstrænere) og netværk i klubben og/eller klubber imellem.

OM ANALYSENS METODE

Projektet er igangsat med støtte fra UEFA Research Grant Programme og gennemført i samarbejde med Dansk Boldspil Union, AaB Akademiet og fem nordjyske U9-hold. Forskningen er gennemført under ledelse af Ludvig J.T. Rasmussen.

Forløbet for det enkelte bestod af otte træningspas, bygget op om fem typer af kreativitetsfremmende øvelser, der er designet med afsæt i principper for kreativitetstræning fra international forskning og faglitteratur.

Under forløbet observerede forskerne 21 træningspas, heraf mindst tre på hvert hold. I forbindelse med observationerne opstod der uformelle samtaler med spillere og trænere før, under og efter træningen. Efter forløbet blev der afviklet individuelle, semistrukturerede interviews med en eller flere trænere fra hvert hold, samt et fokusgruppeinterview for spillere fra hvert hold.

På baggrund af en refleksiv tematisk analyse blev der genereret seks overordnede temaer, hvoraf de fem omhandlede trænernes og spillernes oplevelser og det sidste omhandlede strukturelle, kulturelle og praktiske betingelser og barrierer, der havde betydning for øvelsernes anvendelighed og implementering.

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

Kontaktoplysninger

Søren Bennike, sobe@dbu.dk