



Boldklubben Fix

Ledelse af børn og voksne

August 2025



Introduktion

I Boldklubben Fix stræber vi efter at fremme og udvikle både de fodboldmæssige og sociale kompetencer blandt børn og unge i Brønshøj og omegn. Vores mål er at skabe en platform, hvor børn og unge mennesker kan udfolde deres potentiale og finde glæde i både spillet og det sociale fællesskab, som klubben tilbyder.

Boldklubben Fix er et sted, hvor børn og unge udvikler sig både inden for fodbold og på et personligt plan. Vi tilbyder et miljø, hvor sociale relationer og fodboldfærdigheder udvikles gennem spil og leg. Vores mission er at skabe hele mennesker ved at fremme glæde, tolerance og ansvar i et bæredygtigt miljø. Klubben støtter børn og unge i deres rejse mod at blive kompetente og ansvarsbevidste individer både på og uden for banen. Vi ønsker, at Boldklubben Fix skal være det foretrukne sted for børn og unge, der søger fodboldmæssig og social udvikling i trygge rammer. Vores vision er at skabe et livslangt forhold til fodbold ved at tilbyde en platform, hvor spillet og fællesskabet bliver en naturlig del af hverdagen.

Kampmiljøet

Udviklingen af den enkelte spiller skal være trænerens førsteprioritet, da et børnemiljø skal have fokus på den enkelte spiller. Træneren skal et udviklingsfokus til træning og kamp, herunder have en plan for udbyttet af den enkelte træning eller kamp. Vi skal fastholde fokuset, selv om kampen udvikler sig i negativ retning (resultatmæssigt). Vi skal altid huske på, at spillere i et børnemiljø ikke spiller om VM, men derimod VM i evnen til at øve sig. En træner kan indarbejde ovenstående i træningen på følgende måde:

- Modet til at fastholde bolden mod et bedre hold
- Give alle spillere lige meget spilletid mod et bedre hold
- Give spillerne mulighed for øvelse og fastholde de udviklingsorienterede fokuspunkter på trods af manglende resultat

LMS-Princip (alle spillere får lige meget spilletid)

Vi sigter efter at spille kampe efter LMS-princippet (alle spillere får lige meget spilletid).

Vi prioriterer både børns sociale og sportslige udvikling, og følger DBU's retningslinjer, som sikrer, at alle spillere får lige meget spilletid. Dette understøtter vores mål om at skabe et inkluderende miljø, hvor alle har mulighed for at udvikle sig.

Kamphold

Vi kan stille med forskellige hold til de enkelte kampe, da det giver mulighed for at matche de enkelte spillere i forhold til deres fodboldmæssige niveau og sociale tilhørsforhold. Spillerne skal løbende opleve forskellige udviklingszoner - både op og ned, så de udfordres, men også får mulighed for at lykkes.

Kammeratskab er kernen i Boldklubben Fix. Vi lægger vægt på gensidig respekt og fremmer en træningskultur, hvor glæden ved fodbold og det sociale fællesskab er i fokus.

Spilleglæden er central for al aktivitet i Boldklubben Fix. Vi skaber fællesoplevelser, der er inkluderende for alle, uanset sportsligt niveau. Fokus skal altid være på, at medlemmerne har det sjovt, mens de udvikler sig.

Vi arbejder for at skabe et miljø, hvor alle føler sig sikre og godt tilpas, så der skabes optimale rammer for glæde og udvikling.





Boldklubben Fix

Ledelse af børn og voksne

August 2025



Boldklubben Fix ønsker at implementere ovenstående ved hjælp af følgende principper, der beskriver trænings- og kampmiljøet i Boldklubben Fix.

Coaching med fokus på anerkendelse

Den bedste ledelse af børn i et fodboldsmiljø bygger på klare principper, der fremmer både trivsel, læring og udvikling. Det kræver en balanceret tilgang, hvor struktur, refleksion og dialog skaber et trygt og inspirerende miljø for børnene. Her er nøgleelementerne i et optimalt børnemiljø:

Anerkendelse – Det vigtigste fundament

For at børn trives og udvikler sig som spillere og mennesker, skal de føle sig:

- Set: Læg mærke til hver enkelt spiller, og anerkend deres indsats, også uden for bolden.
- Mødt: Tag dig tid til at forstå, hvor spilleren er – både sportsligt og personligt.
- Forstået: Lyt aktivt til deres oplevelser, frustrationer og glæder.
- Accepteret: Respektér deres forskelligheder og styrker, og skab et inkluderende miljø.

"Mennesket først, så fodboldspilleren"

Vis interesse for spillernes liv uden for fodbolden. Spørg fx:

- "Hvordan gik det i skolen?" eller "Har du haft en god weekend?"

Husk, at manglende succes på banen aldrig må ændre dit syn på spilleren. Din værdsættelse skal være ubetinget.

Undgå at underkende spillerne

Spillere kan føle sig nedvurderet, hvis:

- Der ikke gives positiv feedback – både på og uden for banen.
- De oplever negativ feedback i plenum.
- Der ikke er plads til deres forskelligheder.

Anerkendelsesmetoder i praksis

Fortæl positive historier: Brug konkrete eksempler, der styrker deres selvtillid.

- "Jeg så, hvordan du hjalp din medspiller med at dække op – det var virkelig stærkt teamwork."
- "Den måde, du holdt roen og spillede bolden tilbage i forsvaret, viser, at du tænker hurtigt."

Spørg ind til deres oplevelse af holdet:

- "Hvem gjorde dig bedre i dag?"
- "Hvad var I gode til som hold i dag?"

Giv plads til fejl: Når en spiller laver fejl, anerkend deres indsats og læringsproces:

- "Det var et godt forsøg! Hvad tænker du, vi kan prøve næste gang?"

Positiv feedback og styrkelse af selvtillid

- Brug feedback til at fremhæve spillernes styrker og opbygge en følelse af mestring.
- Sørg for, at feedback altid er konstruktiv og hjælper spillerne til at vokse.

Eksempel: "Din aflevering var lige i skabet – hvad gjorde du for at få den så præcis?"

Dette fremmer refleksion og motiverer spilleren til at gentage succesen.





Boldklubben Fix

Ledelse af børn og voksne

August 2025



Anerkendelse er mere end ros

At anerkende er ikke det samme som at rose. Anerkendelse handler om at værdsætte og understøtte spillernes udvikling og indsats – ikke kun resultater.

- Fokuser på det, de gør godt, og hvordan det styrker holdet som helhed.

Eksempel: "Din indsats i forsvaret gjorde, at vi holdt os i kampen – det var en vigtig rolle i dag."

Skab en kultur for anerkendelse på holdet

Opfordr spillerne til at anerkende hinanden:

- "Hvilken af dine holdkammerater gjorde noget godt i dag?"
- "Hvordan gjorde en af dine holdkammerater dig bedre i dag?"

Denne tilgang styrker fællesskabet og lærer børnene vigtigheden af at værdsætte hinandens bidrag.

Understøt holdet og spillerne gennem tydelighed og engagement

Som træner er din rolle at skabe et miljø, hvor børnene:

- Føler sig trygge til at udvikle sig.
- Tør tage chancer og lære af fejl.
- Ved, at de bliver set og værdsat for, hvem de er – ikke kun hvad de præsterer.

Husk: Anerkendelse er en løbende proces

Spørg dig selv efter hver træning eller kamp:

- "Har jeg set og anerkendt hver spiller?"
- "Har jeg skabt en positiv og udviklende atmosfære?"

Ved at fokusere på anerkendelse skaber du et miljø, hvor børnene trives, udvikler sig og glæder sig til næste træning.

Trænerens bidrag til holdets udvikling og fællesskab

Som træner er en af dine vigtigste opgaver at skabe et miljø, hvor alle på holdet kan bidrage og føle sig værdifulde. Dette kræver en anerkendende tilgang, hvor både individuelle styrker og holdets fællesskab bliver fremhævet. Grundlaget for en sådan tilgang er forståelsen af, at "bag ethvert problem skjuler sig en frustreret drøm." Spillerne skal hjælpes til at finde deres drømme og sætte dem i spil, så deres engagement og motivation vokser.

At skabe mening for den enkelte spiller

Når træningen og målene giver mening for spilleren, skaber det større engagement, øget selvtillid og en mere positiv oplevelse af både træningen og hverdagen. Spillernes styrker – både fodboldmæssige og karaktermæssige – skal fremhæves og anvendes, så de oplever succes og udvikling. Dette bidrager til trivsel, glæde og en højere grad af mental modstandskraft, samtidig med at det reducerer stress og øger chancen for at nå deres mål.

Spørgsmål, der styrker refleksion og bidrag

Som træner kan du hjælpe spillerne med at reflektere over deres bidrag til holdet og styrke deres selvtillid ved at stille spørgsmål som:





Boldklubben Fix

Ledelse af børn og voksne

August 2025



"Hvilke af dine styrker fik du brugt i dagens træning?"

"Hvilke af dine medspillere lagde du mærke til fik gavn af det?"

"Hvilke af dine medspillere gjorde andre bedre i dag, og hvordan?"

Disse spørgsmål guider spillerne til at anerkende deres egne og andres indsats, hvilket fremmer en stærkere holdånd og forståelse af, hvordan samarbejdet på banen gør alle bedre.

At styrke holdets fællesskab

Efter hver træning eller kamp kan du som træner samle holdet og spørge:

"Hvad var I gode til som hold i dag?"

Dette hjælper spillerne med at fokusere på deres fælles præstationer og styrker følelsen af at være en del af noget større. Samtidig bidrager det til at skabe en kultur, hvor anerkendelse og positiv feedback er en naturlig del af træningen.

Som træner er du katalysatoren for, at både individuelle spillere og holdet som helhed kan blomstre. Gennem en målrettet indsats for at styrke mening, trivsel og samarbejde sikrer du ikke kun sportslig udvikling, men også en stærk og engageret holdkultur.

Forældresamarbejde – For børnenes skyld

Når de fleste trænere i Boldklubben Fix er frivillige forældre, er det afgørende at skabe en balance mellem deres rolle som træner og som forælder. Dette kræver både en forståelse fra de øvrige forældre og en klar kommunikation omkring forventninger og grænser. Forældretrænerne står i en dobbeltrolle, der kan være udfordrende, men med det rette samarbejde kan det blive en styrke for klubben og børnene.

Balancen mellem træner- og forælder rollen

At være både træner og forælder skaber en unik dynamik, hvor man både skal varetage børnenes sportslige- og sociale udvikling og samtidig navigere i egne og andre forældres forventninger.

For at skabe den bedst mulige balance bør klubben og forældregruppen støtte op om følgende:

Adskillelse af roller:

Det er vigtigt at forældretrænere i træningssituationen primært optræder som trænere og ikke lader deres rolle som forælder dominere. Beslutninger om træning, holdopstilling og spilletid skal altid ske med hele holdets bedste for øje.

Kommunikation om dobbeltrollen:

Forældretrænere bør være åbne om deres dobbelte position og tydelige over for både børn og andre forældre om, hvordan de håndterer den. Dette kan mindske misforståelser og skabe gensidig respekt.

Samarbejde med andre trænere:

Hvis muligt kan det være gavnligt at dele træneransvaret med en anden forælder, så beslutninger og ansvar fordeles, og forælder rollen ikke blander sig unødigt i træningen. Dette kan sikres ved, at der altid er mindst to forældre til en gruppe af børn, så det kan aftales, at én forælder, ikke coacher på eget barn, men overlader dette til en anden voksen.

Tilbagemeldinger på en konstruktiv måde:





Boldklubben Fix

Ledelse af børn og voksne

August 2025



Feedback til forældretrænere bør gives med forståelse for, at de står i en kompleks rolle, og med fokus på løsninger frem for kritik.

Klare retningslinjer for rollen:

Trænerne bør have klare rammer for, hvordan de skal agere som både forælder og træner, og hvordan eventuelle udfordringer kan håndteres.

Styrken i dobbeltrollen

Når balancen mellem træner- og forælder rollen, håndteres godt, kan det blive en styrke for både børnene og klubben. Forældretrænere kan ofte skabe en nærhed og forståelse for børnenes behov, som er unik. Ved at fokusere på samarbejde, respekt og klare rammer kan Boldklubben Fix sikre, at frivillige forældretrænere får mulighed for at udføre deres arbejde på en måde, der gavner hele holdet – og skaber de bedste rammer for børnenes trivsel og udvikling.

Udvikling af trænere

Vi giver mulighed for både personlig og sportslig udvikling i Boldklubben Fix. Vi tilpasser os løbende for at kunne håndtere nye udfordringer gennem kurser, erfaringsudveksling og gode rammer. Vi ønsker også at involvere ungdomstrænere til de yngre årgange, hvilket fremmer rollemodeller og en sammenhængende udvikling i klubben.

Krav og udfordringer

Når børn spiller fodbold for sjov, er det stadig vigtigt at stille krav, men kravene skal tilpasses deres motivation, niveau og ønsker. Som træner handler det om at skabe en balance mellem udfordringer og glæde ved spillet. Med udgangspunkt i Zonen for den nærmeste udvikling og Flow-modellen kan kravene justeres, så børnene både udvikler sig og bevarer deres begejstring for fodbold.

Hvordan stiller vi de rigtige krav?

Kend spillernes aktuelle niveau

For at kunne stille de rigtige krav skal du som træner have et godt kendskab til børnenes individuelle færdigheder og mentale modenhed.

Spørg dig selv:

Hvilke færdigheder mestrer den enkelte spiller allerede?

Hvor kan du give små, overkommelige udfordringer, der udvikler dem uden at skabe frustration?

Ved at forstå, hvor spillerne står, kan du ramme Zonen for den nærmeste udvikling – det område, hvor spilleren kan klare opgaver med en smule hjælp og vejledning. Dette er nøglen til læring og udvikling.

Brug Flow-modellen til at balancere krav

Flow-modellen hjælper med at skabe engagement og glæde ved at balancere udfordringer og færdigheder:

Hvis udfordringerne er for svære, kan børnene blive frustrerede eller miste motivationen.

Hvis udfordringerne er for lette, risikerer du, at de keder sig og mister interessen.

Som træner skal du stræbe efter at holde spillerne i "flow-zonen" – hvor udfordringerne er lige præcis svære nok til at være spændende, men stadig inden for rækkevidde.





Boldklubben Fix

Ledelse af børn og voksne

August 2025



Stil konkrete og tydelige krav

Børn trives med tydelighed og konkrete mål. Vage krav som "Spil bedre!" eller "Prøv hårdere!" giver ikke børnene en retning.

I stedet kan du:

Sætte klare mål for træningen, f.eks. "I dag skal vi øve korte afleveringer, hvor vi fokuserer på præcision."

Give individuelle mål til spillerne, som er tilpasset deres niveau, f.eks. "Prøv at lave mindst tre succesfulde afleveringer i kampen."

Dette skaber en struktur, som gør det lettere for børnene at forstå, hvad der forventes af dem.

Giv meningsfuld feedback

Feedback er en vigtig del af at stille krav. Sørg for, at din feedback er:

Konstruktiv:

Fokuser på, hvad barnet kan forbedre, og hvordan det kan gøre det.

Motiverende: Anerkend indsats og små fremskridt, så børnene føler sig set og værdsat.

Specifik: Undgå generelle udsagn som "Godt arbejde" – vær konkret, f.eks. "Din aflevering var præcis, og det gjorde det lettere for din holdkammerat at score."

Skab mulighed for koncentration

Sørg for, at træningen giver plads til fokus og læring:

Skab et miljø uden for mange forstyrrelser, hvor børnene kan koncentrere sig om opgaverne.

Sørg for, at træningsøvelserne ikke er for lange eller komplicerede, så børnene kan fastholde deres opmærksomhed.

Fremelsk selvstændige initiativer

Børn, der spiller fodbold for sjov, skal have mulighed for at eksperimentere og tage egne beslutninger. Det styrker deres kreativitet og glæde ved spillet:

Lad dem prøve forskellige roller på banen eller selv finde løsninger på udfordringer.

Stil åbne spørgsmål, som får dem til at reflektere, f.eks. "Hvordan kunne du have løst den situation anderledes?"

Tilpas udfordringerne

Alle børn har forskellige grænser og motivationer. Som træner skal du tilpasse udfordringerne til hver enkelt spiller:

- For den forsigtige spiller kan et krav være at tage en chance i spillet, f.eks. forsøge en dribling.
- For den mere erfarne spiller kan kravet være at hjælpe holdkammerater eller tage ansvar for spilopbygning.

Ved at individualisere kravene kan du sikre, at hver spiller føler sig udfordret og værdsat.

Som træner kan du:

- Opstille klare og realistiske mål for hver træning.
- Bruge feedback aktivt for at styrke børnenes forståelse og selvtillid.
- Tilpasse krav og udfordringer til det enkelte barns niveau og motivation.
- Skabe balance mellem struktur og frihed, så børnene både lærer og har det sjovt.





Boldklubben Fix

Ledelse af børn og voksne

August 2025



- Fokuserer på processen frem for resultatet, så børnene mærker, at indsats og udvikling er vigtigere end at vinde.

Når kravene stilles rigtigt, bliver fodbold både sjovt og udviklende – og børnene forbliver motiverede og engagerede, uanset deres niveau.

Motivation

At motivere børn til at yde deres bedste under træning og kampe handler om at skabe et miljø, hvor de føler sig trygge, engagerede og inspirerede. Motivation er ikke en fast størrelse – den kan variere fra barn til barn og fra situation til situation. Ved at forstå, hvordan motivation fungerer, og hvordan grundlæggende behov som autonomi, mestring og samhørighed påvirker børnene, kan du som træner hjælpe dem med at finde glæde og engagement i fodbolden.

Indre og ydre motivation

Motivation kan opdeles i indre motivation, hvor børn drives af glæden ved at spille og lære, og ydre motivation, hvor de påvirkes af faktorer som ros, belønninger eller frygt for kritik. Begge former for motivation kan være nyttige, men måden, de bruges på, afgør, om børnene bevarer deres engagement på lang sigt.

Indre motivation – nøglen til vedvarende glæde

Børn, der er indre motiverede, deltager, fordi de elsker spillet og ønsker at blive bedre. For at fremme indre motivation skal du som træner:

Støtte autonomi:

Giv børnene mulighed for at træffe valg, f.eks. om øvelser eller positioner, så de føler ejerskab over deres oplevelse.

Fremme mestring:

Fokuser på processen og læring frem for kun resultater. Ros indsats, forbedringer og vilje til at prøve nye ting.

Skabe samhørighed:

Opbyg et fællesskab, hvor alle føler sig som en vigtig del af holdet. Sociale bånd styrker lysten til at engagere sig.

Ydre motivation – når det er nødvendigt

Nogle gange har børn brug for ydre motivation for at komme i gang eller overvinde modstand, f.eks. hvis de er trætte, nervøse eller mangler selvtillid.

Her kan du:

- Bruge positiv feedback som et værktøj, der belønner ønsket adfærd.
- Sætte konkrete og realistiske mål, som børnene kan stræbe efter, f.eks. "Lad os prøve at lave tre gode afleveringer i træk."





Boldklubben Fix

Ledelse af børn og voksne

August 2025



Motivation er en proces – ikke en konstant

Motivation er ofte variabel og påvirkelig. Som træner skal du være opmærksom på, at børns motivation kan ændre sig fra dag til dag, afhængigt af faktorer som humør, energi og oplevelser uden for banen. Din rolle er at tilpasse din ledelsesstil og finde den rette balance mellem støtte og udfordring.

Self-Determination Theory (SDT)

Ifølge Self-Determination Theory (SDT) kræver det, at tre grundlæggende behov opfyldes, for at børn kan opnå optimal motivation:

Autonomi - Mestring - Samhørighed

Autonomi:

Børn skal føle, at de har en vis kontrol over deres oplevelser. Giv dem valg og muligheder i træningen, så de føler sig hørt og involveret.

Mestring:

Sørg for, at børnene oplever succes gennem små, opnåelige mål. Når de mærker, at de kan mestre en færdighed eller udfordring, styrker det deres lyst til at prøve mere.

Samhørighed:

Skab et miljø, hvor børn føler sig værdsat og som en del af et hold. Sociale relationer og en følelse af at høre til er afgørende for deres motivation.

Hvordan kan du som træner motivere børnene?

- Lær dine spillere at kende: Forstå, hvad der motiverer hver enkelt spiller – nogle drives af indre glæde, andre har brug for en ydre struktur.
- Tilpas din tilgang: Justér din ledelsesstil afhængigt af, hvad børnene har brug for i øjeblikket – autonomi, mestring eller samhørighed.
- Skab et trygt miljø: Giv børnene plads til at lave fejl og lære af dem uden frygt for kritik.
- Ros og anerkendelse: Fokusér på indsatsen frem for resultater, og vær specifik i din ros, f.eks. "Godt arbejde med at finde den frie medspiller!"
- Varier udfordringer: Tilpas træning og kampe, så de hverken bliver for lette eller for svære, og hold spillerne i "flow-zonen".

Hvornår er engagementet størst?

Børns engagement er størst, når de føler, at de udvikler sig, har det sjovt, og deres indsats bliver værdsat. Når træningen balancerer mellem strukturerede øvelser og fri leg, og børnene både kan samarbejde og eksperimentere, opstår motivationen naturligt.

Ved at fokusere på at opfylde børnenes grundlæggende behov og finde en balance mellem indre og ydre motivation, kan du som træner hjælpe dem med at yde deres bedste – ikke bare i en enkelt kamp eller træning, men også på længere sigt.

Træningsmiljø

Et optimalt træningsmiljø for børnetræning i fodbold er præget af glæde, læring og udvikling. Når træningen er planlagt med fokus på spillerens behov, trivsel og progression, skabes de bedste rammer for





Boldklubben Fix

Ledelse af børn og voksne

August 2025



både teknisk, taktisk og social vækst. Dette miljø bygger på vigtige principper, der gør træningen både effektiv og sjov for børnene.

Nøgleelementer i et godt træningsmiljø

Alle øvelser er med bold. Bolden er omdrejningspunktet i al træning, så børnene konstant får mulighed for at udvikle deres tekniske færdigheder. Øvelserne skal være spilrelaterede og bygge på småspil, hvor børnene møder realistiske spilsituationer.

Et trygt miljø med fokus på trivsel og glæde

Børnene skal føle sig trygge for at turde eksperimentere og lave fejl. Dette skaber en læringskultur, hvor fejl ses som en mulighed for at forbedre sig. Trænerens attitude er afgørende for at skabe denne kultur – med en positiv og opmuntrende tilgang bliver børnene motiverede til at yde deres bedste. Øvelser og spil skal tilpasses spillernes individuelle færdigheder. Det sikrer, at alle udfordres på deres niveau uden at føle sig overvældede eller understimulerede.

Minimum af kø til øvelser

Børn lærer bedst ved at være aktive. Træningen skal derfor være planlagt, så der er minimum af ventetid, og spillerne konstant er i gang. Små hold, overskuelige baner og masser af boldberøringer hjælper med at holde energien og engagementet højt.

Planlægning og træningsmål

God træning kræver god planlægning. En årsplan med klare træningstemaer og progression sikrer en rød tråd gennem sæsonen. Træningen bør inkludere:

- Koordinations- og bevægelsestræning for at udvikle motorikken.
- Basis teknik som dribling, afleveringer og afslutninger.
- Spilforståelse gennem småspil, der afspejler kampsituationer.
- Træningspas og kampe, hvor børnene kan omsætte træning til praksis.

Træningsindhold og temaer

Brug temaer som udgangspunkt for træningen, f.eks. "spil med bredde" eller "afleveringer under pres." Teknik og spilforståelse skal kombineres i øvelser, hvor de samme situationer opstår igen og igen. Småspil inspireret af Horst Wein-metoden og FCK's træningsprogrammer for U4-U12 sikrer, at børnene lærer gennem repetition i realistiske situationer.

Spørgsmål og feedback

Træneren skal aktivt inddrage spillerne ved at stille spørgsmål som: "Hvordan kan du gøre det nemmere for din holdkammerat at modtage bolden?" Dette styrker deres forståelse af spillet. Spillerne opfordres også til at opsøge feedback, som hjælper dem med at forstå deres styrker og udviklingsområder.

Sammenhæng mellem småspil og teknik

Småspil skal være designet, så børnene kan overføre tekniske færdigheder direkte til spilsituationer. Øvelserne bør være fysisk overkommelige og på overskuelige baner, så børnene kan koncentrere sig om både tekniske og taktiske aspekter.





Boldklubben Fix

Ledelse af børn og voksne

August 2025



Kampe, stævner og ture med overnatning

Kampoplevelser er en vigtig del af træningen. Stævner og turneringer giver børnene mulighed for at bruge deres færdigheder i praksis, mens ture med overnatning styrker fællesskabet og engagementet.

Ingen sammenligning

Sammenligning mellem spillere skal undgås. I stedet fokuseres der på den anerkendende indsats og udvikling. Et positivt og inkluderende miljø fremmer både motivation og lysten til at lære.

Struktur for en træning

En træningssession kan f.eks. bestå af:

- Opvarmning med bold og koordinationsøvelser.
- Tekniske øvelser, hvor spillernes færdigheder trænes gennem småspil og gentagelser.
- Temaøvelser, der kobler teknik og spilforståelse.
- Afsluttende spil, hvor børnene spiller kamp på mindre baner og omsætter dagens læring i praksis.

Langsigtet udvikling gennem årsplaner

En velstruktureret årsplan sikrer en naturlig progression, hvor børnene udvikler sig i deres eget tempo. Temaerne for træningen varierer over sæsonen og integrerer både tekniske færdigheder og spilforståelse, mens aktiviteter som træningslejre og stævner skaber variation og glæde.

Et miljø, hvor børn elsker at spille

Når træningsmiljøet er fyldt med leg, læring og tryghed, blomstrer børnenes motivation og engagement. Ved at kombinere teknisk træning, småspil, planlægning og en positiv tilgang skabes en platform, hvor alle spillere kan udvikle sig – både på og uden for banen.

Trænere - Samarbejde

Et optimalt fodboldtilbud for børn kræver, at forskellige træner typer arbejder sammen og udnytter hinandens styrker. Ved at kombinere egenskaber fra de autoritære, demokratiske og laissez-faire trænere, kan man skabe et alsidigt og balanceret træningsmiljø, hvor børn både lærer, udvikler sig og har det sjovt.

Konklusion

Refleksion og selvstændighed

Et godt børnemiljø understøtter refleksion, så børnene lærer at forstå og analysere deres egne handlinger. Ved at opmuntre dem til at tænke over deres beslutninger styrkes deres selvstændighed, kreativitet og evne til at løse problemer. Refleksion giver børnene mulighed for at lære af fejl og udvikle en dybere forståelse af spillet, hvilket skaber fundamentet for langsigtet læring.

Tryghed og trivsel

Børn trives bedst i et miljø, hvor de føler sig trygge og anerkendt. Trænerens tilgang skal derfor være præget af støtte og positiv feedback, som motiverer og opbygger selvtillid. Fejl skal ses som en naturlig del af læringen, og børnene skal opmuntres til at tage initiativer uden frygt for at blive irrettesat. Dette fremmer mod og lyst til at udfordre sig selv.





Boldklubben Fix

Ledelse af børn og voksne

August 2025



Konstruktiv kommunikation

Kommunikationen i børnemiljøet skal være respektfuld og konstruktiv. Træneren skal give klar og positiv feedback, der fokuserer på løsninger og fremhæver børnenes styrker. Ved at skabe dialog og stille spørgsmål til børnene opnås en større forståelse af deres behov og perspektiver. Kommunikation skal understøtte læring og skabe en god relation mellem træner og børn.

Balance mellem struktur og fleksibilitet

Struktur er vigtig for at skabe rammer, der giver børnene tryghed og retning. Samtidig skal der være plads til fleksibilitet, så træningen kan tilpasses det enkelte barns behov og udviklingsniveau. Ved at kombinere klare retningslinjer med muligheder for kreativitet og eksperimentere skabes et dynamisk læringsmiljø.

Involvering og ejerskab

Børn skal inddrages aktivt i deres egen læring. Når de får mulighed for at opstille mål og evaluere deres indsats, føler de større ejerskab og ansvar for deres udvikling. Dette styrker deres motivation og engagement, samtidig med at de lærer at tage ansvar for deres egne handlinger.

Forældresamarbejde

Forældrene spiller en vigtig rolle i børns trivsel og udvikling. Et godt børnemiljø bygger derfor på et åbent og tillidsfuldt samarbejde mellem trænere og forældre. Det er vigtigt at skabe dialog om træningsmetoder og målsætninger, så alle parter har en fælles forståelse af, hvordan børnene bedst støttes. Klare retningslinjer og løbende kommunikation kan forebygge konflikter og misforståelser.

Individuel hensyntagen

Børns adfærd og præstationer kan påvirkes af mange faktorer uden for sporten. Et godt børnemiljø tager højde for individuelle behov og udfordringer. Træneren skal være opmærksom på børnenes trivsel både fysisk og mentalt og tilpasse sin tilgang for at støtte dem bedst muligt.

Langsigtet perspektiv

Det bedste børnemiljø har fokus på processen frem for resultater. Målet er at skabe læring og udvikling, som rækker ud over sporten, og som styrker børnenes personlige egenskaber som samarbejde, vedholdenhed og selvstændighed. Ved at prioritere læring frem for kortsigtede sejre skabes et fundament for bæredygtig udvikling og glæde ved sporten.

Samlet set handler et optimalt børnemiljø om at skabe en balance mellem struktur og frihed, tryghed og udfordring, samt individuel opmærksomhed og fællesskab. Med en empatisk og reflekteret tilgang kan træneren skabe et miljø, der understøtter både trivsel og langsigtet udvikling.

