

SÅDAN BESKYTTER DU ET TALENT

En praktisk printpakke til forældre, trænere og unge spillere. Brug den som samtaleværktøj – ikke som talentmåling.

Hovedidé: Et barns værdi kan aldrig gøres op i mål, udtagelser eller klublogo. Et godt talentmiljø giver plads til læring, glæde, fejl og et almindeligt børne- eller ungdomsliv.

7 klassiske faldgruber

Identitet: Barnet kaldes konstant "stjernen" og frygter at skuffe.

For høj samlet belastning: Træning, kampe, skole og transport tælles ikke sammen.

Mental trivsel overses: Et formdyk mødes kun med krav om mere vilje.

Hyppige klubsift: Prestige prioriteres over hverdagsmiljø, relationer og spilletid.

Alle kampe bliver prøver: Spilleren tør ikke eksperimentere eller lave fejl.

Hjemmet bliver evalueringsrum: Kampen analyseres, selv når barnet ikke ønsker det.

En udviklingskurve forventes: Sent modne eller svingende spillere dømmes ude for tidligt.

Signalspørgsmål til en samtale

- ☐ Har barnet lyst til næste træning?
- ☐ Tør barnet begå fejl uden frygt for reaktionen?
- ☐ Føler barnet sig hørt ved ændringer?
- ☐ Er der tid til søvn, skole, venner og restitution?
- ☐ Må barnet have et godt fodboldliv uden at blive professionel?

Observationer er ikke diagnoser. Ved vedvarende smerter, markant mistrois, mobning eller ydmygelse skal voksne reagere og søge relevant hjælp.

FORÆLDREARK: FODBOLD UDEN PROJEKTLEDELSE

En god forældresamtale starter med at lytte.

10 spørgsmål - lad barnet svare frit

1. Hvad var sjovest i denne uge?
2. Er der noget ved fodbold, der fylder for meget?
3. Hvem på holdet gør dig glad?
4. Hvad har du selv lyst til at øve?
5. Hvilken slags hjælp vil du gerne have fra os voksne?
6. Vil du snakke om kampen på vejen hjem – eller hellere senere?
7. Hvordan oplever du din spilletid?
8. Føler du, at træneren lytter?
9. Hvis der ikke fandtes udtagelser, hvad ville du så vælge?
10. Hvad skal vi voksne holde op med – eller gøre mere af?

Sætninger, der skaber ro

- "Jeg er glad for at se dig spille."
- "Vil du fortælle om kampen, eller skal vi snakke om noget andet?"
- "Hvad lærte du i dag?"
- "En fejl siger ikke noget om, hvem du er."

Undgå at gøre bilturen til en vurdering

Drop automatisk karaktergivning, sammenligninger og taktisk afhøring. Nogle børn vil gerne tale om kampen med det samme, andre ikke. Spørg først. Tal om problemer på et roligt tidspunkt.

Forældreaftale:

Jeg vil lytte før jeg rådgiver. Jeg vil ikke sammenligne mit barn med holdkammerater. Jeg vil respektere barnets ret til at ændre ambitioner.

Min vigtigste ændring som voksen: _____

Dato for en rolig opfølgning: _____

TRÆNERARK: LÆRING FØR STATUS

Brug dette ark på et træner-team-møde eller i en spillerudviklingssamtale.

7 spørgsmål til træner-teamet

- ☐ Har alle spillere reelle muligheder for at lære og deltage?
- ☐ Hvordan responderer vi, når en nøglespiller laver fejl?
- ☐ Skelner vi mellem nuværende niveau og langsigtet potentiale?
- ☐ Hører vi spillerens perspektiv ved rolle, position og klubsifte?
- ☐ Tæller vi ekstra kampe, prøvetræning og belastning med?
- ☐ Giver vi feedback på handlinger frem for identitet?
- ☐ Ved spilleren, hvem han/hun kan tale fortroligt med?

6 konkrete trænergreb

- Lad spilleren fortælle først: "Hvordan oplevede du det?"
- Giv ét læringsmål ad gangen frem for ti fejl.
- Ros modige forsøg, selv når de mislykkes.
- Lad unge prøve forskellige positioner og roller, når det passer til deres udvikling.
- Skab realistiske kamp- og træningsmuligheder for hele truppen.
- Tag smerter, vedvarende træthed og mistrivsel alvorligt.

Træningsidéer, der giver mod

1v1 med forsøgspoint: To små mål. Giv et point for et modigt, hensigtsmæssigt forsøg på at udfordre – også ved boldtab.

3v3 uden joystick: Spil tre minutter uden voksenkommandoer; spørg bagefter, hvilke valg spillerne opdagede.

Spillerens egen plan: Lad hver spiller vælge ét mål for de næste to uger. Evaluer læring, ikke bare succesraten.

Vigtigt: En svær kamp og almindelig skuffelse er ikke det samme som utryghed. Mobning, diskrimination, nedgørelse og vedvarende mistrivsel kræver handling – ikke et råd om at "blive mere robust".

SPILLERARK: MIT FODBOLDLIV

Fokus på din lyst og udvikling – ikke på om du bliver udtaget.

Det, jeg har lyst til at lære de næste 14 dage

Min egen boldfærdighed: _____

Det, jeg tør prøve mere af: _____

En ting, jeg allerede er stolt af: _____

En person, jeg kan snakke med, hvis noget er svært: _____

Min fodboldbalance

- ☐ Ja ☐ Nogle gange ☐ Nej Jeg har lyst til at spille.
- ☐ Ja ☐ Nogle gange ☐ Nej Jeg føler, jeg må fejle.
- ☐ Ja ☐ Nogle gange ☐ Nej Jeg har venner og fællesskab omkring mig.
- ☐ Ja ☐ Nogle gange ☐ Nej Jeg har tid til restitution, skole og andet, der betyder noget.
- ☐ Ja ☐ Nogle gange ☐ Nej De voksne lytter til mig.

30-dages samtaleplan for de voksne

Uge	Hvad gør vi?
1	Lyt til spilleren uden at evaluere. Notér glæde, pres, søvn, spilletid og ønsker.
2	Tal respektfuldt med træneren. Aftal ét konkret læringsmål og én praktisk justering.
3	Prøv ændringen. Se efter trivsel og deltagelse – ikke kun resultater.
4	Følg op med spilleren. Beslut om I fortsætter, tilpasser eller søger anden støtte.

Er der vold, overgreb, diskrimination eller anden akut utryghed, skal der handles med det samme – man skal ikke vente på en 30-dages plan.

Baggrund og videre læsning

DBU: Børnesyn i dansk børnefodbold (dbu.dk). IOC: International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development, BJSM (2015), samt IOC consensus for elite ungdomsathleter (2024).

Artiklen og flere praktiske værktøjer: finter.dk/saadan-oedelaegger-man-et-talent/