



EN DEL AF HOLDET

Trænermanual udarbejdet i samarbejde mellem Parasport Danmark, Videnscenter om Handicap og Dansk Boldspil-Union med støtte fra Novo Nordisk Fonden.



Initiativ af:



Med støtte fra:

novo nordisk
fonden



TRÆNERMANUAL 2023

En del af holdet

Materialet er udarbejdet af Parasport Danmark, Videnscenter om Handicap og Dansk Boldspil-Union.

Forfattere

Sarah Thomsen, Parasport Danmark
Anette Bentholt, Ph.d. og ekspert
Søren Møller, DBU Bredde
Stine Sloth Jensen, Parasport Danmark
Mie Maar Andersen, Videnscenter om Handicap

Fotos

Anders Kjærbye / Fodboldbilleder.dk

Layout

DBU Jylland Kommunikation

INDHOLD

Introduktion	5
Uddannelsens opbygning	4
Der er plads til alle i 'En del af holdet'	6
Børn og unge med handicap eller særlige behov (ADHD, Autisme og Udviklingshandicap)	7
Træners opmærksomhed på børn og unge med ADHD, autisme og udviklingshandicap	10
Tip og tricks til at skabe et godt træningsmiljø	13
Betydning af fodbold og idrætsdeltagelse for børn og unge med handicap eller særlige behov	14
Roller i træner-/lederteamet	16
Brugbare materialer til træning	17
Aktivitetstilpasning	18
Tilpasningshjulet	19
Spilhjulet	22
Aktivitetskatalog	25
Litteraturliste	26

UDDANNELSENS OPBYGNING

DAGENS FAGLIGE MODULER

1. Kendskab og indsigt i børn og unge med handicap eller særlige behov i forbindelse med fodboldtræning
Frokost og erfaringsudveksling
2. Trænerrollen og spiltilpasninger
3. Introduktion til fodboldtræning for børn og unge med handicap eller særlige behov
4. Fodboldtræning på banen og evaluering herpå (kursister aktive på banen)
Pause og mulighed for omklædning og bad
Afrunding



INTRODUKTION

'En del af holdet' er et fodboldprojekt, hvor målet er at styrke og udvide muligheden for, at børn og unge med handicap eller særlige behov kan blive en del af fodboldklubbernes positive fællesskaber. Projektet er et samarbejde mellem DBU og Parasport Danmark. Målgruppen for 'En del af holdet' er alle børn og unge med handicap eller særlige behov, der går på såvel specialskoler og i specialklasser eller børn og unge, der er inkluderet i den almene folkeskole, men som i idrætssammenhæng har brug for et tilbud med andre særlige rammer.

Der er en lang række sociale-, personlige – og sundhedsmæssige fordele for børn og unge ved at være en del af foreningslivet. Det gælder for såvel børn og unge med handicap eller særlige behov som deres jævnaldrende. Et skøn fra Specialsport.dk viser dog, at kun 1 ud af 10 børn på specialskoler er en del af foreningslivet. Til sammenligning viser IDAN's rapport "Danskernes motions- og sportsvaner 2020", at 77 procent af børn i alderen 7-15 år er aktive i foreningsregi. Et af formålene med projektet er at udjævne

den forskel, som eksisterer mellem børn og unge med handicap eller særlige behov og deres jævnaldrende.

Som fodboldtræner er du med til at skabe positive træningsoplevelser, et inkluderende træningsmiljø og et trygt, socialt fællesskab, der giver det enkelte barn med handicap eller særlige behov lyst til at spille fodbold, og hvor alle kan være med uanset fysiske og mentale færdigheder.

Kurset og trænermanualen er målrettet trænere, holdledere og andre relevante involverede omkring fodboldtilbuddene. Kurset indeholder en kobling mellem viden om målgruppen, fodboldfaglig viden og hvordan træningen for målgruppen kan struktureres.

'En del af holdet' er ikke kun børnenes mulighed for at være en del af fodboldklubbernes positive fællesskaber men også en mulighed for, at trænerne og lederne kan erfaringsudveksle og danne netværk.

FAKTA

I trænermanualen anvendes termerne "børn", "spillere" og "målgruppen" som betegnelse for den samlede målgruppe af børn og unge med handicap eller særlige behov.



DER ER PLADS TIL ALLE I 'EN DEL AF HOLDET'

De fleste fodboldhold for børn og unge med handicap eller særlige behov er forankret i de almene fodboldklubber på linje med klubbens øvrige børnehold. På den måde er der gode forudsætninger for at udvikle gode træningsmiljøer, deltage i klubfællesskab og samtidig spille på et hold, hvor der tages hensyn til spillernes særlige behov og forudsætninger for at deltage.

Find et hold

En lang række af landets fodboldklubber har hold for målgruppen. På www.dbu.dk/edah kan du finde en oversigt over de fodboldklubber, der er med. Du kan ligeledes finde kontaktoplysninger på konsulenter fra DBU's lokalunioner og Parasport Danmark, hvis du ønsker hjælp til at finde det helt rigtige hold til et barn eller ungt menneske, der gerne vil spille fodbold.

Holdet i klubben

En vigtig del i at føle sig som fodboldspiller er ikke blot at føle sig hjemme på sit hold men også at føle, at holdet hører til i fodboldklubben og fællesskabet, og ikke er et segregeret hold i klubben.

Der er flere ting, som trænere og ledere kan være opmærksomme på:

- Holdet prioriteres i bestyrelsen, og resten af klubben kender til holdet.
- Holdet er synligt på klubbens hjemmeside (med træningstid og kontaktperson).
- Holdet kan deltage i klubaktiviteter på lige fod med andre hold.
- Holdet spiller i de samme klubtrøjer som de andre hold.
- Spillere kan blive sluset over på klubbens andre hold, og spillere fra andre hold kan blive en del af holdet.
- Fortæl de lokale medier om de gode historier.
- Opret en Facebook-gruppe for deltagere på holdet.

Rekruttering af nye spillere

Da målgruppen for holdene er mere afgrænset end på klubbens øvrige hold, kræver det også en mere målrettet rekruttering, hvis I ønsker at være flere spillere på holdet.

Der er flere muligheder for rekruttering af spillere:

- Spillerne kan rekruttere deres klassekammerater.
- Forældre til et barn med handicap eller særlige behov har ofte kontakt til andre forældre til børn med lignende udfordringer. Derfor er det en god ide at række ud til forældrene omkring rekruttering af spillere i netværket.
- Kommuner har ofte en fritidsvejleder, der kan være kobling mellem klub og barn, der ønsker et idrætstilbud.
- Find de rigtige ankerpersoner på specialskoler/i specialklasser/skoler (lærere, pædagoger, institutionsledere, terapeuter osv.) og lav aftaler om videreformidling af information om holdet.
- Hold oplæg på skolerne til forældremøder, hvor forældrene kan møde trænerne og få mere information om tilbuddet og praktiske ting forbundet hermed.
- Del flyers ud eller få opslag på Aula/intra på specialskoler/i specialklasser.
- Vær aktiv på de sociale medier i lokalområdet omkring fodboldtilbuddet.

Det er helt normalt, at det tager lang tid at rekruttere deltagere til denne type hold – så hav tålmodighed.



BØRN OG UNGE MED HANDICAP ELLER SÆRLIGE BEHOV (ADHD, AUTISME OG UDVIKLINGSHANDICAP)

Der findes forskellige definitioner af, hvad et handicap er. Et handicap er en fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsættelse, der begrænser ens fulde mobilitet i hverdagen eller begrænser muligheden for at forstå omgivelserne eller være i verden som de fleste andre. De fleste, der har et handicap, er født med det, men der er også mennesker, der får et handicap senere i livet på grund af en ulykke eller sygdom.

I Danmark anvender vi ofte en relationel handicapforståelse, hvor handicappet opstår i mødet mellem funktionsnedsættelsen og samfundets barriere. Mennesker er således ikke deres handicap, men handicappet kan opstå, når omgivelserne og samfundet ikke imødekommer eller er tilpasset den pågældende funktionsnedsættelse.

Der er ikke et samlet register over, hvor mange børn og unge, der har et handicap, og der er derfor stor usikkerhed omkring det samlede antal personer i målgruppen. Omkring 34.500 folkeskoleelever går på specialskole eller i specialklasse, og derudover findes der elever fra målgruppen, der er inkluderet i den almene folkeskole. Usikkerheden ved antallet i den samlede målgruppe skyldes blandt andet, at der er børn og unge, som på grund af gode forebyggende indsatser i overvejende grad fungerer godt i diverse fællesskaber i skole og fritid, og dermed kan den samlede målgruppe være større.

Nogle af de handicap der er mest udbredte blandt børn og unge i Danmark er ADHD, autisme og udviklingshandicap, som alle er at betegne som en udviklingsforstyrrelse, hvor barnets udvikling er afvigende fra den umiddelbare, almindelige udvikling hos børn på samme alder.

- ADHD er en biologisk betinget udviklingsforstyrrelse og betegnes også som et psykisk handicap med opmærksomhedsforstyrrelser.
- Autismen er en gennemgribende udviklingsforstyrrelse, der præger barnets udvikling på mange områder og barnets udfoldelse i mange situationer igennem hele livet.
- Udviklingshandicap er en bred betegnelse, der dækker over forskellige former for kognitiv funktionsnedsættelse ofte med nedsat psykisk eller intellektuel formåen.

Diagnoserne bliver beskrevet på de følgende sider, men det er dog vigtigt at være opmærksom på, at en diagnose ikke skal betragtes som en nagelfast beskrivelse af barnet men kan bruges som baggrundsviden for dig som træner, således du har lettere ved at sætte dig ind i barnets forudsætninger. Det betyder, at har du et barn med eksempelvis ADHD på dit fodboldhold, er barnet ikke lig med sin diagnose. Barnet har også en personlighed, lige som barnets opvækstvilkår og omgivelsernes tilgang i høj grad er med til at forme barnet. Samtidig har børnene ofte flere diagnoser på én gang (komorbiditet) eksempelvis autisme, ADHD og angst, hvilket kan gøre det ekstra udfordrende at forstå barnets adfærd.

Det væsentligste, du kan gøre som træner, er derfor at forstå det enkelte barn og tage højde for barnets ressourcer, udfordringer og ikke mindst dagsform, og samtidig ikke være bange for at gå i dialog med barnet, forældre eller kontaktpersoner, hvis der er noget, du undrer dig over eller er usikker på.

Selv om de fleste børn med ADHD, autisme eller et udviklingshandicap altid vil være præget af deres tilstand og symptomer i en eller anden grad, udvikler børn med autisme, ADHD og udviklingshandicap sig også, hvis vi giver dem de rette muligheder. Også selv om børnene kan have en vis forsinkelse i udviklingen, eller ikke udvikler sig i samme grad som jævnaldrende.

ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder eller ADHD er en udviklingsforstyrrelse med kernesymptomerne:

- *Hyperaktivitet*
- *Impulsivitet*
- *Opmærksomhedsforstyrrelser*

De fleste børn med ADHD er udfordret på alle tre områder, men i varierende grad. Nogle børn får også diagnosen ADD, hvilket vil sige uden symptomer med hyperaktivitet og/eller kropslig uro. ADHD er den mest stillede psykiatriske diagnose blandt børn og unge, og den er stigende. Ikke nødvendigvis i antallet af børn med ADHD men antallet der diagnosticeres. I 2009 blev 8/1000 diagnosticeret med ADHD og i 2019 var det steget til 18/1000. Tre ud af fire børn med ADHD er drenge.

Årsagen til ADHD er, at særligt den del af hjernen (frontalhjernen), der især har betydning for opmærksomhed, planlægning og organisering, er underaktiveret. Det betegnes som en forsinkelse i modningen af hjernen, hvorfor 25-50 procent af børn med ADHD også vil vokse fra nogle af de symptomer, de havde som barn. Børn og unge med ADHD kan medicineres for symptomerne, og mange har god effekt heraf. God pædagogisk støtte i skole, fritid og dagligdag har også stor betydning for barnets generelle trivsel og livsmuligheder. I idrætsmæssige sammenhænge kan deres symptomer eksempelvis give dem udfordringer med at følge aktiviteten eller legen til ende, fordi de har svært ved at koncentrere sig. Børnene kan have svært ved at 'vente på tur' eller have svært ved at sidde stille og lytte til lange instruktioner.

AUTISME

Autisme benævnes også autismespektrumforstyrrelser (ASF), fordi udfordringerne med autisme skal ses som et spektrum. Nogle børn er højt fungerende med normal/høj intelligens og kan eksempelvis gå i folkeskolen med lavt støttebehov, hvorimod andre børn med autisme er lavere fungerende med eksempelvis nedsat intelligens, manglende sprog og/eller gentagende bevægelser som at sidde på stolen og rokke frem og tilbage, og et højt støttebehov. Sidstnævnte gruppe børn er ofte tilknyttet en specialskole.

Autisme er en biologisk betinget udviklingsforstyrrelse med tre grundlæggende kernesymptomer:

- *Afvigende i det sociale samspil*
- *Forsinket sprog og udfordringer i kommunikation med andre*
- *Kropslig repetitiv adfærd og evne til at danne indre forestillinger*

Børnene har ofte også udfordringer med evnen til at skabe en sammenhængende forståelse eller overblik ud fra mange detaljer. Som med ADHD er antallet af børn, der diagnosticeres med autisme, stigende. I 2014 fik 11/1000 diagnosen autisme og i 2018 var den steget til 14/1000. Kernesymptomerne påvirker børnenes opfattelse af omgivelserne, men også måden at interagere med andre på. Det vil sige, at det er en livslang tilstand, men hvordan fremtrædelsesformen på symptomerne er afhænger både af pædagogisk støttebehov i dagligdagen, opvækstvilkår og mødet med omgivelserne blandt andet til fodbold. I idrætsmæssige sammenhænge kan symptomerne eksempelvis give børn med autisme udfordringer med at forstå fodboldspillets organisering, regler og lignende. Det kan være svært for barnet at forstå ironiske bemærkninger fra træner og de andre spillere, eller hvorfor andre jubler eller bliver vrede, ligeledes kan det være svært at skabe og fastholde social kontakt til andre børn.

UDVIKLINGSHANDICAP

Et udviklingshandicap dækker over forskellige former for kognitive funktionsnedsættelser, og børn med et udviklingshandicap vil derfor ofte udvikle sig langsommere og på nogle områder måske heller ikke komme lige så langt i deres udvikling som børn uden et udviklingshandicap. Det gælder både kognitive, motoriske og mentale færdigheder. Et udviklingshandicap kan skyldes arvelige faktorer som kromosomfejl (eksempelvis Downs syndrom), skader opstået i fostertilstanden, iltmangel under fødslen, for tidlig fødsel eller hjerneskade opstået efter fødslen på grund af ulykke eller sygdom (eksempelvis hjerneblødning).

Det er ikke registreret, hvor mange der har et udviklingshandicap, men det skønnes, at der er ca. 53.000 børn, unge og voksne i Danmark. Personer med kognitive funktionsnedsættelser kan have indlæringsvanskeligheder og svært ved at huske. Spasticitet kan også være et symptom ved et udviklingshandicap, hvilket giver udfordringer på det motoriske og/eller på det sproglige og hørelsesmæssige område. Samtidig kan børn med et udviklingshandicap også være udfordret på det sociale område, have psykiske vanskeligheder, adfærdsforstyrrelser og/eller autisme/autistiske træk. De har derfor ofte brug for pædagogisk støtte. I idrætsmæssige sammenhænge kan et barn med et udviklingshandicap have svært ved at give udtryk for, hvad de vil/ikke vil på grund af de sproglige udfordringer. Bliver spillet for komplekst, kan de miste lysten til at deltage, og de kan have svært ved at udføre selv simple, tekniske øvelser.



TRÆNERS OPMÆRKSOMHED PÅ BØRN OG UNGE MED ADHD, AUTISME OG UDVIKLINGSHANDICAP

I beskrivelsen af ADHD, autisme og udviklingshandicap blev det forhåbentlig tydeligere, at spillernes diagnose eller handicap kan give udfordringer på forskellig vis. Spillerne er udfordret biologisk eller hjernemæssigt, hvilket giver udfordringer for deres kognition og sansebearbejdning, og dermed afviger deres måde at erkende på, deres følelsesudtryk, adfærd og handlinger i forhold til andre. Spillernes evne til at planlægge og organisere er ofte påvirket således, de kan have sværere ved at forstå ikke kun fodboldspillet, men også det der sker omkring omklædning og kampe, ligesom spillerne kan have svært ved at forstå de andre spillere og de voksnes roller og adfærd. Ligeledes kan mange af spillerne have manglende situationsforståelse for, hvad der sker i konkrete sociale interaktioner, og de kan misforstå en ellers venlig bemærkning. Som fodboldtræner er det derfor vigtigt at planlægge og gennemføre træningen med hensyntagen til spillernes kognitive, motoriske, sociale og mentale udfordringer med tanke på følgende forhold:

Planlægning og hukommelse - eksekutive funktioner

De eksekutive funktioner, som er vores 'evne til at tænke før vi handler', er knyttet til vores hjernes evne til at skabe opmærksomhed, organisering, planlægning og hukommelse. Spillerne kan have svært ved at udelukke irrelevante impulser og forstyrrelser, og som træner bør man derfor undgå eksempelvis at lægge for mange redskaber frem, som ikke skal bruges foreløbigt. Giv korte beskeder med kun én opgave ad gangen, undgå at lave spontane ændringer i forhold til programmet, og bliver i nødt til at lave en spontan ændring, som fx at holdet skal spille indenfor i hallen pga. regn, så brug ekstra tid til at forklare spillerne det.

Manglende mentalisering

Mange af spillerne har qua deres kognitive udfordringer svært ved at erkende, at andre ikke nødvendigvis føler og forstår det samme som dem selv og kan derfor ikke nødvendigvis tage andres perspektiv. Som træner skal du derfor være opmærksom på, at de ikke nødvendigvis har samme opmærksomhed og interesse i at interagere med andre. Det kan derfor være nødvendigt at forklare andre spilleres kommunikation, reaktion og deres følelsesudbrud - eksempelvis give en forklaring, hvis en anden spiller græder.

Tydighed - undgå utvetydigheder

Spillerne er ofte meget logisk tænkende og detaljeorienterede. Derfor skal du være meget tydelig i både ord og handlinger (kropsudtryk og mimik) - de to ting skal hænge sammen. Det betyder, at du eksempelvis skal undgå at bruge ironi eller sarkasme. En tydelig person skaber også tillid og tryghed hos spillerne.

Visualisering fremfor snak

Mange spillere vil have nemmere ved at forstå beskeder, hvor der anvendes få ord og mere visuel understøttelse. Derfor skal du som træner reducere dine mundtlige forklaringer markant og i stedet gøre brug af billeder, fotos, piktogrammer og tavle i forklaringen af en aktivitet kombineret med brug af så få ord som muligt. Brug også billeder/piktogrammer til at illustrere en aktivitet eller øvelse, hvis der gøres brug af mindre stationer/poster uden en voksen, hvor billederne placeres ved stationen.

TRÆNINGENS STRUKTUR

- | | | | |
|---|------------------|---|---------------|
| ✓ | Velkomst/samling | ✓ | Kamp |
| ✓ | Opvarmning | ✓ | Leg |
| ✓ | Aktivitet 1 | ✓ | Udstrækning |
| ✓ | Aktivitet 2 | ✓ | Tak for i dag |
| ✓ | Aktivitet 3 | | |

Skab struktur i træningen – indhold og tid

Spillerne kan have svært ved selv at skabe overblik, og derfor vil det hjælpe de fleste, hvis du både skaber struktur i træningens program, tid og fysiske rammer. Illustrér og fortæl kort dagens program i forhold til konkrete aktiviteter og rækkefølge. Vær tydelig med i hvor lang tid eller hvor mange gange, de skal lave en given aktivitet. Gør eksempelvis brug af en time-timer og vis med fingrene antal gentagelser. Opdel fysisk boldbanen til de forskellige aktiviteter med markeringsmåtter eller kegler og/eller farver: den leg foregår i 'blå zone', driblinger i 'gul zone' og så videre.

Gør det simpelt

Grundet spillernes manglende evne til selv at skabe overblik kan de hurtigt glemme en besked eller ikke forstå øvelsen/aktivitetens mange facetter. Gør derfor øvelsen/aktiviteten simpel, del den op i mindre dele med kun ét fokus ad gangen, eksempelvis: almindeligt løb igennem rækken af kegler, og når de har gjort det: baglæns løb igennem keglerne og så videre.

Sanseintegrationens underfundigheder

Sanseintegration handler om at kunne afstemme diverse sanseindtryk og reagere hensigtsmæssigt og relevant derpå, en proces der primært sker i hjernen. Men da mange af spillerne kan have sanseintegrationsvanskeligheder, kan de reagere uhensigtsmæssigt på stimuli som høje lyde, stærke lugte og berøring. For nogen spillere kan det føles ubehageligt, hvis en træner lægger en hånd på skulderen, så vær påpasselig med berøring, før du kender barnet. Andre spillere kan have svært ved at koncentrere sig, hvis mærket i deres trøje irriterer. Her kan du bede forældrene om at klippe mærket væk eller finde en ny trøje til næste gang.

Stressorer

Inden spillerne kommer til fodbold, kan de allerede have et højt stressniveau den pågældende dag, så de er ekstra følsomme eller urolige. De kan have sovet dårligt om natten, været uvenner med én i skolen, fået skældud eller have fået den forkerte trøje på til træning. Det er elementer, spilleren ikke bare kan ignorere, som andre børn i højere grad kan. Kan du fornemme en spiller med et højt stressniveau, skal du ikke stille for store krav til spilleren den dag og undgå at lave for mange rettelser på spillernes spil. Der kan også være behov for flere pauser undervejs. Gå også i dialog med forældrene. De har ofte en ide om, hvordan barnet helst skal tackles i sådanne situationer.

Spillerne gør det, så godt de kan

Grundet manglende situationsfornemmelse kan spillerne komme til at gøre ting, som ikke altid er velset i en social kontekst. Et eksempel er, at de afbryder, før andre er færdige med at tale. Husk, spillerne gør det ofte, så godt de kan, og i modsætning til andre børn skal du nogle gange minde dem om det mange gange, før de kan efterleve det. Hav tålmodighed og skæld dem ikke ud. De fleste børn mister motivationen og udvikler sig ikke af at få skældud, tværtimod.

Træner som karavanefører

Trænere kan opleve, at spillerne mangler motivation i forhold til at være fysisk aktive. Det betyder

ikke, at de ikke kan lide at bevæge sig, men de har ofte brug for at blive motiveret af træneren. Din deltagelse i aktiviteten kan gøre en forskel for deres deltagelse, så tænk dig selv som en karavanefører, der går forrest, altid viser aktiviteten, forklarer kort og udfører det sammen med spillerne.

Før-forberedelse af næste træning

Grundet spillernes udfordringer med hukommelsen og behov for længere tid til at vænne sig til nye rammer, organisering og aktiviteter, kræver ændringer i træningen før-forberedelse. Det kan være, at næste træning er aflyst, der kommer en ny træner, eller I skal lave nogle helt nye øvelser. Nævn det for spillerne til træningen inden, giv dem en seddel med hjem eller skriv det til forældrene, så de også kan forberede deres barn på det.

Velkomsten

Det er vigtigt, at du som træner tager godt imod nye spillere og bidrager til, at nye spillere føler sig integreret på holdet. Det starter med en god velkomst i klubben og på holdet. Her kan det være en god ide at planlægge træningen, så én fra holdet, eller du som træner, har god tid til at tage imod den nye spiller. Det er en god ide at begynde træningen med en navnerunde, ligesom du kan overveje en makkerordning, så nye spillere hurtigt føler sig trygge.



TIP OG TRICKS TIL AT SKABE ET GODT TRÆNINGSMILJØ

- 1 Se og hils på hver enkelt spiller til hver træning – lav navneopråb og spørg også til dem, der ikke er mødt op, så spillerne bliver opmærksomme på hinanden og alle føler sig set.
- 2 Gennemgå dagens program hver gang, også selv om det ligner programmet fra sidste træning. Brug gerne piktogrammer, tavle og lignende og lad børnene på skift gennemgå programmet for alle.
- 3 Lav den samme grundlæggende opbygning for træningen hver gang, skab faste rutiner som eksempelvis opstart og afslutning samme sted og på samme måde. Lav også genkendelige lege og spiløvelser hver gang. De samme øvelser kan nemt gå igen 4-6 træninger i streg.
- 4 Vær klar og tydelig i dine instruktioner, brug konkret sprog og giv kun én besked ad gangen, især til de spillere, der har udfordringer med hukommelse, planlægning og organisering.
- 5 Husk at VISE hver øvelse, gerne i samspil med en spiller, lad alle spillere øve sig og undgå at sige og forklare for meget.
- 6 Vær for det meste selv med i øvelserne og aktiviteterne sammen med spillerne, det motiverer dem.
- 7 Kommer en spiller til at gøre noget, der ikke er velset socialt, så undgå at skælde barnet ud. Nævn i stedet den adfærd, du gerne vil have, fremfor den du ikke vil have. Eksempelvis hvis et barn afbryder andre, så sig 'jeg vil også gerne høre, hvad du vil sige, når Peter er færdig med at snakke'.
- 8 Hav særlig fokus på at rose spillerne for det, de prøver at gøre, fremfor om de gør det teknisk godt eller skidt.
- 9 Det er dig som træner, der skal lave par- og holddannelsen. Du bør overveje hvem, der har det godt sammen socialt og spillemæssigt og hvem der kan lære af hinanden.
- 10 Er I mange trænere på holdet, så inddel dem i mindre grupper à 2-3 spillere. Det gør, at spillerne bedre kan indgå i social interaktion med andre og forstå spillet bedre – over tid kan holdene blive større.
- 11 Snak altid med spillerne om, hvordan vi er sammen med hinanden på dette hold. Lav eksempelvis nogle værdiudsagn for holdet: 'her siger vi altid hej til alle', 'her hepper vi på hinanden, også hvis vi laver selvmål'.
- 12 Har en spiller en dårlig dag, så vær opmærksom på ikke at stille for store krav og giv måske spilleren lidt flere pauser eller giv spilleren en anden rolle. Det kan eksempelvis være din medhjælper til at hente redskaber.

BETYDNING AF FODBOLD OG IDRÆTSDELTAGELSE FOR BØRN OG UNGE MED HANDICAP ELLER SÆRLIGE BEHOV

Børn og unge med handicap eller særlige behov deltager i mindre grad end jævnaldrende i idrætsfællesskaber. Børnene går både til færre idrætsgrene, i begrænset omfang til holdsport, ligesom de er idrætsaktive mindre hyppigt i ugens løb. Årsagerne hertil er forskellige, og der er både interne og eksterne årsager. Interne årsager er eksempelvis begrænsninger i den sociale interaktion, manglende tro på egne evner og forældres beskyttertrang. Manglende compensation og tilpasning, manglende tilbud og strukturelle barrierer er eksempler på eksterne faktorer, der kan være årsag til lavere idrætsdeltagelse. Børnene udfører ofte mere individuelle aktiviteter, er i højere grad i hjemmet og er mindre fysisk aktive. Eksempler på denne type fritidsaktivitet er se TV, spille computere, samvær med familie eller høre musik.

Den manglende idrætsdeltagelse har betydning for udvikling af børnenes sociale kompetencer, som blandt andet kan føre til manglende sociale relationer og give oplevelse af ensomhed. En vigtig del af børn og unges selvopfattelse og personlige/sociale kompetencer, er følelsen af, at de hører til og føler sig som en vigtig del af deres omverden. Her er deltagelse og ikke mindst ligeværdig deltagelse vigtig, hvor børn både er fysisk deltagende, men også bliver involveret socialt og får indflydelse på den aktivitet, de er en del af. For børn handler det blandt andet om deltagelse i hverdagslivet i skolen, i familien og i fritidslivet.

Fordelene ved et aktivt fritidsliv er mange, når det gælder sundhed og trivsel. Fordelene tæller eksempelvis bedre fysisk tilstand, mestringsevne, øget selvtillid, positiv sindsstemning og øgede sociale kompetencer. Derudover er det også vigtigt at se idrætten som mål i sig selv og noget børn og unge dyrker, fordi det er sjovt og ikke med øget sundhed og trivsel som mål.

Fordelene ved at dyrke idræt gælder alle mennesker. Da børn og unge med handicap eller særlige behov er mindre aktive i idrætsfællesskaber, opnår målgruppen i tilsvarende mindre grad disse fordele. Det gælder blandt andet, at sundhedstilstanden generelt er dårligere for mennesker med handicap end for almenbefolkningen. Omvendt

viser studier, at de børn og unge med handicap, der er idrætsaktive, tager de gode oplevelser med idræt med ind i voksenlivet, hvor voksne med handicap, der er idrætsaktive, også er mere deltagende og inkluderet i andre sociale sammenhænge, eksempelvis i arbejdslivet, i frivilligt arbejde og har højere uddannelsesniveau.

Positive fysiske effekter af fodbold og fysisk aktivitet

Der er efterhånden en række videnskabelige undersøgelser, der har fokuseret på, hvilke effekter fysisk aktivitet og bevægelse har for målgruppen. I disse undersøgelser er det flere former for idræt, der har været anvendt, eksempelvis løb, fitness, bordtennis eller andre former for strukturerede aktiviteter på linje med fodbold. Generelt er der mange positive effekter af fysisk aktivitet i forhold til børnenes sundhed, sociale kompetencer og motorik, og de største effekter ses, hvis den fysiske aktivitet er med høj intensitet, har en varighed af gerne en halv time 2-3 gange om ugen.

Når undersøgelserne viser så tydelige effekter af fysisk aktivitet blandt denne målgruppe, skal det også ses i forhold til deres udgangspunkt, idet mange har en dårligere fysisk sundhed sammenlignet med børn og unge uden handicap. Særligt ses, at fysisk aktivitet forbedrer konditionsniveauet, hvilket kan medvirke til, at børnene bliver mindre udtrættet i fysisk leg og idræt. Muskelstyrke og muskeludholdenhed forbedres ligeledes, og dermed også børnenes evne til at udvikle kraft og at kunne bevæge sig i længere tid. Endeligt har det også indflydelse på børnenes motorik og kropsfornemmelse. Det betyder, at fysisk aktivitet forbedrer kroppens evne til at kunne samordne kroppens bevægelser i forhold til hinanden og i forhold til omgivelserne.

Stereotype og repetitive bevægelser eksempelvis rokken, rysten med hænderne, kropsurolighed og pillen ved fingre, som nogle af børnene har, kan reduceres via fysisk aktivitet. Reduktionen i disse bevægelser har en positiv, social effekt, idet det optimerer børnenes opmærksomhed og dermed deres muligheder for at indgå i sociale interaktioner.

En stor del af målgruppen kan have vanskeligheder med søvn. Fysisk aktivitet kan have en positiv effekt på søvnproblemer således, at det tager kortere tid for målgruppen at falde i søvn, og at de vågner mindre hyppigt, efter de er faldet i søvn.

Studier viser ligeledes, at fysisk aktivitet har god effekt på målgruppens opmærksomhed, organisering, planlægning og arbejdshukommelse (eksekutive funktioner).

Summeret op bidrager forskningen med en viden om, at der er mange fordele for børn og unge med handicap eller særlige behov ved at gå til idræt i fritiden. Indholdet i træningen skal dog tilrettelægges således, at der både er øvelser og aktiviteter, der særligt styrker konditionen, men også muskelstyrken, koordinationen, motorikken, hukommelsen, planlægningsevnen og det sociale

samspil. Fodbold kan qua dens mange elementer være med til netop at forebygge og understøtte målgruppens fysiske og mentale sundhed, trivsel og udvikling.

Fremmede faktorer for idrætsdeltagelse

Med målet om at få flere børn til at være idrætsaktive i fodboldfællesskaber for øje, er det relevant at kigge på de fremmede faktorer for deltagelse. Hos barnet handler det blandt andet om at være motiveret, have det sjovt, blive bedre til idrætten, accept hos medspillere, at etablere sociale relationer og føle sig som idrætsudøver. Dertil handler det om at have opbakning fra pårørende eller andre omsorgspersoner, og at de selv har en aktiv livsstil. Mest relevant i kursUSDelen af 'En del af holdet' er dog at kigge på, hvordan klubber og trænere kan påvirke deltagelsen og skabe gode fodboldmiljøer.

FODBOLDKLUBBERS POSITIVE INDFLYDELSE PÅ DELTAGELSE

- ✓ God vejledning af forældre i forhold til aktivitetsmuligheder.
- ✓ Tilpassede aktiviteter, der passer i niveau.
- ✓ Fleksibelt og kreativt mindset i forhold til aktivitetens rammer (regler, point mm.).
- ✓ God vejledning i aktiviteterne.
- ✓ Et miljø, hvor man føler sig accepteret.
- ✓ God fysisk tilgængelighed.
- ✓ Tilgængelige, tilpassede aktivitetshjælpemidler samt viden om at de findes.

ROLLER I TRÆNER-/LEDERTEAMET

Omkring et fodboldhold er der behov for trænere og ledere, der kan varetage forskellige roller. Der kan være behov for, at en person påtager sig flere roller eksempelvis både at være holdleder og forældrenes kontaktperson.

Et fodboldhold for målgruppen vil ofte kræve flere ressourcepersoner tilknyttet end på de almene børne- og ungdomshold. Derfor er det vigtigt at tænke i at få inddraget de forældre, der har ressourcerne, samt spillere fra de ældste ungdomsrækker, der kan fungere som hjælpetrænere og rollemodeller. Sidstnævnte sikrer både rekruttering af flere trænere og ledere, ligesom det styrker inklusionen af holdet i hele klubben.

Forskellige roller:

- Træner, der har fokus på øvelser og fodboldspil
- Hjælpetrænere, der støtter op om træneren
- Holdleder, der har fokus på det uden for banen (det sociale, spilletrøjer osv.)
- Forældre, der kan hjælpe med praktiske ting
- Kontaktperson, som forældrene kan henvende sig til med forskellige spørgsmål. Det kan med fordel være en anden end træneren



BRUGBARE MATERIALER TIL TRÆNING

Herunder beskrives en række materialer, som med fordel kan anvendes i jeres træning til at understøtte de anbefalinger og gode råd, der er i denne manual, til at tilpasse aktiviteter og inkludere spillerne i træningen.

Timetimer

(et visuelt ur, der kan være med til at skabe struktur og forudsigelighed)

- Brug Timetimeren til at give spillerne et overblik over tiden i løbet af træningen, eksempelvis ved at vise, hvornår de enkelte øvelser er færdige.
- Hæng Timetimeren op eller sæt den fast på en whiteboardtavle, så den er synlig for spillerne.

Plancher

(med piktogrammer, der viser forskellige elementer, som er relevante at inddrage i en træning)

- Brug plancherne til visuelt at vise dagens træningsplan ved at hænge udvalgte plancher op i kronologisk rækkefølge (eksempelvis velkomst/samling - opvarmning - afleveringer - skud - kamp - tak for i dag).
- Fjern plancherne løbende, så det er tydeligt for spillerne, hvor I er nået til i træningen, samt hvad der er det næste skridt.

Magnetisk whiteboard-tavle

- Brug tavlen til at vise dagens træningsplan eksempelvis ved brug af plancherne.
- Brug tavlen og magneterne til at vise spillernes placering og løbebaner til en aktivitet eller øvelse.

Markeringsmåtter

(flade kegler i to forskellige farver)

- Brug markeringsmåtterne til at markere, hvor spillerne samles i starten og slutningen af træningen, eller hvor deres vandflasker skal ligge.
- Brug markeringsmåtterne til at markere hjørnerne på en bane, eller hvor spillerne skal stå i kø.
- Brug markeringsmåtterne til at adskille spillerne, både i forbindelse med øvelser, eller hvis der opstår uro til træning.

Overtræksveste

(i to forskellige farver)

- Brug overtræksvestene til at dele spillerne op i hold.
- Brug overtræksvestene til markering af eksempelvis fangere.

AKTIVITETSTILPASNING

Tilpasning af idræt og aktiviteter er en af kernerne i idræt for spillere med handicap eller særlige behov. Tilpasning af aktiviteter foregår ved at regler, rammer, redskaber og undervisningsstil forandres og justeres, så den enkelte får de bedst mulige forudsætninger for at deltage. Aktivitetstilpasning er en måde at tilrettelægge på, så alle mennesker med nedsat funktionsevne kan dyrke idræt eller være deltagende i idræt sammen med andre. Denne praksis gør brug af metoder, der gør fodbold rummelig og tilgængelig for alle, og som fokuserer på muligheder frem for begrænsninger.

I Trænermanualen præsenteres Tilpasningshjulet og Spilhjulet som konkrete metoder til at tilpasse

træningen og aktiviteten til spillerne. Tilpasningshjulet er anvendeligt for at sikre gode rammer for træningen og sikre at alle kan være med, hvor Spilhjulet er relevant, når du skal tilpasse den enkelte aktivitet og justere på den, så den passer til spillerne.

Som træner kan det være en god ide at gennemgå træningen og aktiviteterne ud fra de to hjul. Det er her vigtigt at fremhæve, at jo flere gange hjulene anvendes, jo bedre kommer hjulene til at ligge på ryggraden og mindsettet bag dem bliver anvendt mere automatisk.



TILPASNINGSHJULET

Det er helt afgørende, at bevægelsesaktiviteter tilpasses, struktureres og formidles på en måde, så spillerne er motiverede for at være aktive og deltage i bevægelsesfællesskabet. Ligeledes er det vigtigt at trænerne er i stand til at inkludere alle børn. Til netop det formål har Videnscenter om handicap udviklet redskabet Tilpasningshjulet, som er et didaktisk redskab, hvor der skabes et mindset om, at der med få justeringer, eksempelvis ændrede regler eller bevægelsesvalg, kan skabes andre og flere deltagelsesmuligheder i en bevægelsesaktivitet – i dette tilfælde fodbold. Formålet med at tilpasse fodboldtræningen er derfor ikke at omdanne den til at imødekomme laveste fællesnævner, men derimod at øge deltagelsesmulighederne og gøre fodboldtræningen mere inkluderende.

Tilpasningshjulet er udviklet med afsæt i Aktivitetshjulet (Hovgaard, 2017) og Aktivitetshjulet+ (Madsen et al., 2022), men adskiller sig ved at sætte fokus på, hvordan bevægelsesaktiviteter kan tilpasses til børn med særlige behov og i et sprog og en nuancegrad, så det både kan benyttes af trænere i fritidslivet og undervisere i skole regi. Tilpasningshjulet kan således bruges i forberedelsen af en aktivitet med fokus på, hvad trænere skal have for øje, når de laver aktiviteter, alle skal kunne være med i.

Se en kort video om tilpasningshjulet via dette link: www.aktiviteterforalle.dk/tilpasningshjulet/

Formål

Mere konkret så bygger tilpasningshjulet på, at det er væsentligt, at du som træner indledningsvis forholder dig til, hvad formålet med dagens træning skal være. Det skal således være formålet, der sætter retning for valg af aktiviteter og øvelser og ikke omvendt. Formålet kan eksempelvis være at:

- Skabe en stærk fællesskabsfølelse
- Skabe tryghed og tillid imellem spillerne
- Have det sjovt
- Få sved på panden
- Få en større forståelse for spillets regler
- Få bedre fodboldtekniske færdigheder

Forudsætninger

Hernæst er det vigtigt at forholde sig til spillernes forudsætninger. Er der eksempelvis spillere, der har væsentlige udfordringer i forhold til det:

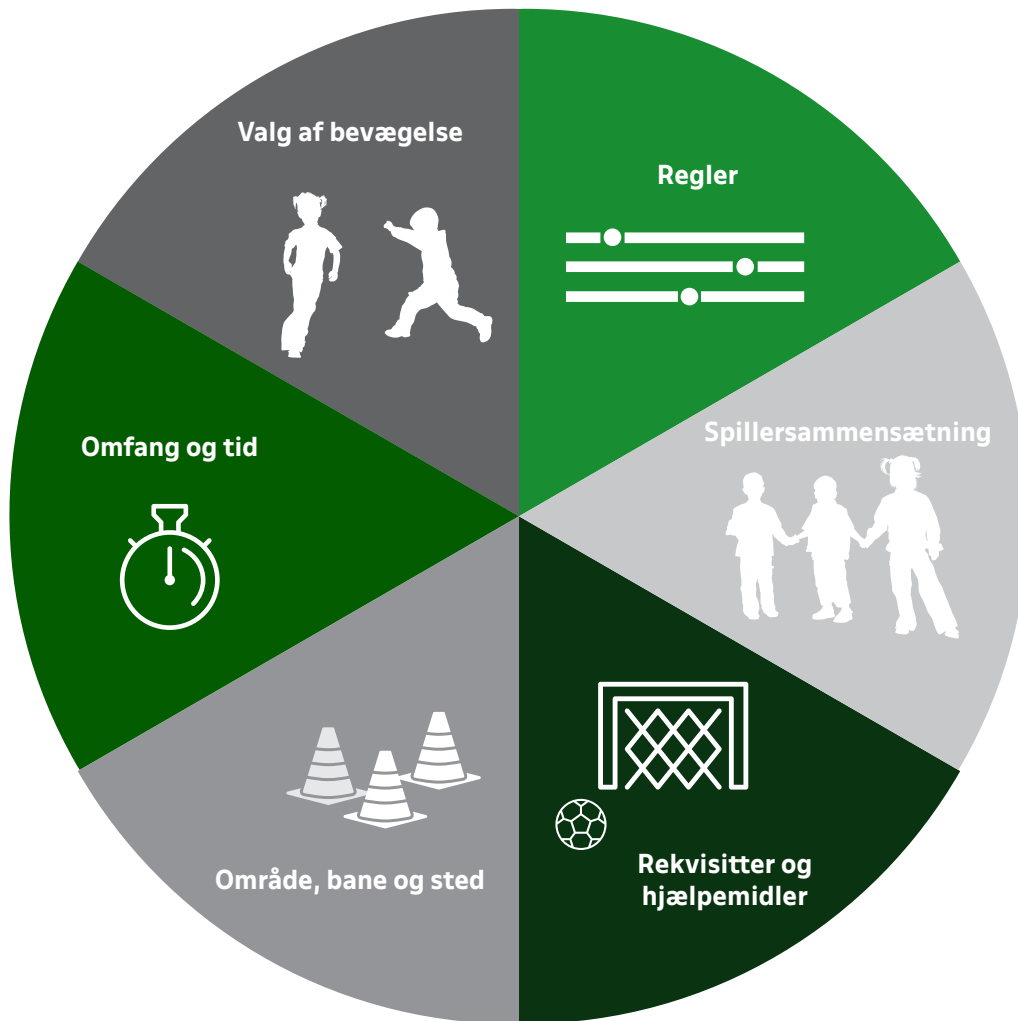
- **Fysiske** (eksempelvis besværet gang- eller løbeevne, balanceudfordringer, manglende håndfunktioner, besværet taleevne)
- **Sensoriske** (eksempelvis hæmmet syn eller hørelse, følsom overfor lyd, lys eller berøring)
- **Kognitive** (eksempelvis svært ved at forstå lange sætninger eller regler, svært ved at huske hvad man skal, bliver hurtigt forvirret, mister hurtigt koncentrationen, har svært ved store forsamlinger)
- **Psykiske** (tror ikke på egne evner, føler sig usikker, bliver hurtigt nervøs og ked af det)

Ofte vil spillernes forudsætninger ikke være så opdelt som ovenstående men være et miks af forskellige elementer. En ting er sikkert – ikke to spillere er ens. Dette betyder dog ikke, at træneren ikke kan lave nogle gode fornuftige, generelle tilpasninger. Faktum er nemlig, at det der ofte er nødvendigt for, at nogle kan være med (eksempelvis en tydelig struktur og korte beskeder), meget ofte vil være godt for alle.

Tilpasninger

Efter at have forholdt sig til formål og forudsætninger retter tilpasningshjulet fokus på seks elementer, du kan skruer på, når du tilrettelægger og udfører din træning:

1. Valg af bevægelse
2. Regler
3. Spillersammensætning
4. Rekvisitter og hjælpemidler
5. Område, bane og sted
6. Omfang og tid



REGLER

- Gennemgå reglerne, så alle går ind til aktiviteten med den samme forståelse.
- Hav få, men tydelige regler.
- Skriv eller tegn dem, så alle forstår reglerne.
- Giv evt. nogle spillere særregler. For nogle kan det være en særlig forhindring som eks. 'højst to driblinger, så skal du aflevere', 'kun aflevere bolden med venstre fod', 'kun løbe baglæns'. For andre kan det være særlige fordele.
- Lav evt. en regel om at man ikke må røre hinanden med overkroppen.
- For nogle kan det være meget vigtigt, at det er 'rigtig' fodbold, med de rigtige regler. Giv derfor evt. spillet et andet navn end bare 'fodbold', hvis I laver mange justeringer (eks. indisk fodbold).

SPILLERSAMMENSÆTNING

- Tag styring på hvem der er sammen, når man skal være to og to.
- Prøv at spille hvor alle har en makker, som man skal have i hånden – sammensæt på tværs af styrke og færdigheder.
- Lav harmoniske grupper, når der spilles kamp, så færdighedsniveauet passer.
- Lav små hold, så der er større mulighed for, at alle får rørt bolden.



REKVISITTER & HJÆLPEMIDLER

- Medbring andre bolde end læderfodbolde. Der skal være mulighed for mindre, blødere, hurtigere og langsommere bolde.
- Lav evt. flere målområder end to, så der er større sandsynlighed for scoringer.
- Anvend evt. en overtrækstrøje som genstand imellem spillerne i øvelser, hvor de skal have kropskontakt (holde i hånd).
- Brug solbriller til at skærme for sol, høreværn der skærmer for støj.
- Vær opmærksom på om der er nogle, der skal undgå en overtrækstrøje/spillertøje, fordi stoffet generer.

OMRÅDE, BANE OG STED

- Markér og definér banen tydeligt.
- Lav mindre baner med færre spillere på banen.
- Undersøg om der er baneområder, der ligger uforstyrret fra vej, parkeringsplads, klubhus, susen i træer eller andre forhold.
- Zoneopdel evt. banen, så det er tydeligt defineret hvor man skal være og ikke være.
- Overvej om underlaget er passende. Er det bedst at spille på græs, kunstgræs, asfalt eller halgulv?

OMFANG OG TID

- Sæt antal eller tid på aktiviteterne, så spillerne ved hvor mange de skal lave eller hvor længe, de skal være i gang.
- Gentag meget gerne aktiviteter, lege og øvelser igen og igen.
- Hav en kombi af pauser og intensitet. Lav korte kampe eller opbyg aktiviteter med automatiske stop, ind- og udskiftninger.

VALG AF BEVÆGELSE

- Vis, forklar og øv en bevægelse (f.eks. indersidespark, sideløb, gadedrengeløb) inden aktiviteten sættes i gang.
- Brug slowmotion så tempoet tages ud af aktiviteten.
- Skift evt. svære bevægelser ud med andre. Skal et indkast f.eks. laves med to hænder over hovedet?

SPILHJULET

Spilhjulet anvendes som et stærkt bevidstgørende og simpelt dialogværktøj, eller som et planlægnings- og refleksionsværktøj, når spiløvelserne og træningen skal tilrettelægges.

Spilhjulet bruges i høj grad også til justering undervejs i træningen. Du er hurtigt i gang med at overveje spillets intensitet, holdstørrelser, gruppesammensætning, antal boldberøringer, banestørrelser, betingelser med mere.

Eksempelvis kan spilhjulet bruges på følgende måde, hvis spillerne skal dygtiggøres i at spille sammen. Prøv at:

- Begrænse antallet af boldberøringer for de dygtige driblere.
- Begrænse antallet af holdspillere – eksempelvis 4 mod 2, 4 mod 4 eller 3 mod 3.
- Lade en scoring ske ved at bolden skal modtages af en medspiller gennem keglemål eller i fire firkanter i hjørnerne af banen.

SPILHJULETS ELEMENTER

Spilhjulet er opbygget med følgende seks elementer, som alle kan give mulighed for forbedret planlægning eller justering af en øvelse overfor den målgruppe, som skal udføre øvelsen:

SPILLERANTAL

Vedrører blandt andet antal spillere på hvert hold, over-/undertal, spillerforudsætninger, køn med videre.

REGLER/BETINGELSER

Definerer de regler, der er til stede i spillet. Hvad er tilladt, og hvad er forbudt? Der udarbejdes her regler, som er med til at sætte rammerne for spillet.

MÅL

Mål vedrører scoring, hvordan scores der, er der flere mål at score på, hvor store skal målene være?

OMGIVELSER

Hvor finder aktiviteten sted? Er det f.eks. i en gymnastiksal, skoven eller på græsplænen. Alt afhængig af aktiviteten kan der desuden være rekvisitter, der bringes ind i spillet.

BOLD

Bolden vedrører den type bold der spilles med, og hvilket antal bolde der er med.

BANE

Banen definerer den fysiske bane der spilles på, størrelse og form.



AKTIVITETSKATALOG

Følg de fire links nedenfor for at finde forslag til lege, øvelser og spil.

Øvelserne skal ses som inspiration, hvor man kan "plukke" lidt mellem de forskellige links og derved skabe sin egen træning.

I øvelsesbeskrivelserne kan man læse en beskrivelse af øvelsen og se en video af øvelsen, samt se vores forslag til fokuspunkter, antal spillere per øvelse og hvordan man kan tilpasse øvelsen i sværhedsgrad.

Ved at sammenholde disse forslag til træningsøvelser med de tidligere præsenterede værktøjer fra trænermanualen, skabes et fundament for at børnene leger, lærer og skaber sammenhold. Nogle gange vil det være nødvendigt at skulle simplificere øvelserne for at få øvelsen til at fungere. Det er forskelligt fra gruppe til gruppe, så derfor er din vurdering af målgruppen som træner afgørende.

Så længe man husker at tilpasse øvelserne til målgruppen, kan man gøre brug af alle øvelserne.



FIND TRÆNINGSAKTIVITETER ONLINE

Vælg imellem følgende kategorier og få en liste med aktiviteter:

LEGE • www.dbu-traeningsprogrammer.dk/en-del-af-holdet/leg/

AKTIVITETER MED BOLD • www.dbu-traeningsprogrammer.dk/en-del-af-holdet/aktiviteter-med-bold/

MINDRE SPIL • www.dbu-traeningsprogrammer.dk/en-del-af-holdet/mindre-spil/

SPIL • www.dbu-traeningsprogrammer.dk/en-del-af-holdet/spil/

LEGE



AKTIVITETER MED BOLD



MINDRE SPIL



SPIL



LITTERATURLISTE

- ADHD-foreningen (2021). *Årsager til ADHD*. Lokaliseret d.22. april 2021 på: <https://adhd.dk/om-adhd/aarsager-til-adhd/>
- Andersen M. (2022) Deltagelse i fritidsaktiviteter for mennesker med handicap. Videnscenter om handicap <https://videnomhandicap.dk/publikationer/artikel-om-deltagelsesbegrebet/>
- Ash, T. et al., 2017. Physical activity interventions for children with social, emotional, and behavioral disabilities—a systematic review, *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, vol 38, no 6, pp. 431- 445.
- Bentholm, A. (2013) *Ildræt flytter grænser – for børn med autisme og ADHD*. Handicapidrættens Videnscenter.
- Bentholm, A. (2017) 'Du må ikke løbe uden for banen'. En processociologisk undersøgelse af inklusion af elever med autisme og ADHD i skoleidrætten. Ph.d.-afhandling, Institut for idræt og ernæring, KU.
- Bentholm, A. & Nørgaard, A. G. (2021) Når eksekutive forstyrrelser gør det svært at forstå idrætsaktiviteten i skolen – med fokus på børn med autisme og ADHD. *Kognition & Pædagogik*. 31. årgang, nr. 121, s.26-35.
- Bolig- og socialstyrelsen (2020) *Børn med autisme. Omfang*. Kbh. Identificeret 020823: <https://vidensportal.dk/handicap/boern-med-autisme/omfang>
- Bremer, E., Crozier, M. & Lloyd, M., 2016. A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder, *Autism*, vol 20, no 8, pp. 899- 915.
- Børne- og Socialministeriet (2019) *Kort fortalt. Børn og unge med handicap*. Kbh. Identificeret 010823: <https://sm.dk/publikationer/2019/apr/kort-fortalt-boern-og-unge-med-handicap>
- Dillon, S.R. et al., 2017. Evaluating Exercise as Evidence-Based Practice for Individuals with Autism Spectrum Disorder, *Frontiers in public health*, vol 4, pp. 290.
- Fisker, T. B. (2014) *Den sårbare inklusion*. Frederikshavn, Dafolo.
- Haracopos, D. & Pedersen, L. (2000). *Aspergers syndrom – fra diagnose til behandling*. København: Videnscenter for Autism
- Healy, S. et al., 2017. Physical Activity, Screen-Time Behavior, and Obesity Among 13-Year Olds in Ireland with and without Autism Spectrum Disorder, *Journal of Autism and Developmental Disorders*, vol 47, no 1, pp. 49-57.
- Hovgaard, M. (2017) *Aktivitetsudvikling i Ildræt – Innovation i praksis*. Samfundslitteratur.
- Kissow A. & Klasson L. (2021) *Deltagelse for barn og unge med funktionsnedsettelse med særskilt vekt på deltagelse i fysisk aktivitet*
- Landsforeningen for autisme (2021) *Autisme*. Lokaliseret 22. april 2021 på: <https://www.autismeforening.dk/om-autisme/>
- Lev livet med udviklingshandicap (2023) *Hvad er et udviklingshandicap?* Identificeret 010823: <https://www.lev.dk/viden-om/hvad-er-udviklingshandicap/>
- Lord, C., Elsabbagh, M., Baird, G. & Veenstra-Vanderweele, J. (2018) Autism spectrum disorder. *The lancet*, Vol 392, 508-520
- Madsen, L. S., Andersen, M. F., Soulié, T., Gabriel, H., Madsen, S., Christensen, A. B. & Christiansen, L. B. (2022) Få alle elever med i idræt og bevægelse i skolen. Forsknings- og Implementerings-center for Idræt, Bevægelse og Læring, UCL, UC SYD, SDU & VOH.

Nørgaard, A. G. & Bentholt, A, (2021) Mentalisering igennem videofeedback og bevægelsesleg. Video som kontekstuel redskab – til udvikling af mentaliseringsevnen hos børn med autisme i folkeskolen. *UCN Perspektiv* #10, s.64-71.

Pan, C. et al., 2017. The impacts of physical activity intervention on physical and cognitive outcomes in children with autism spectrum disorder, *Autism: the international journal of research and practice*, vol 21, no 2, pp. 190-202.

Rask, S. et al. (2022). *Danskernes motions- og sportsvaner 2020*. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.

Ravn, K. (2023) *Rekordmange skoleelever går i specialskole eller specialklasse* <https://www.folkeskolen.dk/inklusion-kl-specialpaedagogik/rekordmange-skoleelever-gar-i-specialskole-eller-specialklasse/4696788>

Shaw, P.; Eckstrand, K.; Sharp, W.; Blumenthal, J.; Lerch, J. P.; Greenstein, D.; Clasen, L.; Evans, A.; Giedd, J. (2007). Attention-deficit/hyperactivity disorder is characterized by a delay in cortical maturation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, vol 104, no 49, 19649-19654

Sheldrick-Michel, T. M. (2017) *Autismespektrumforstyrrelser hos voksne*. I: E. Simonsen & B. Møhl (red). *Grundbog i Psykiatri* (2. udgave, pp.595-608). København: Hans Reitzels Forlag

SIF (2022) *Dødelighed blandt personer med udviklingshandicap*. SDU. Statens Institut for Folkesundhed. Identificeret 020823 https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2022/doedelighed_udviklingshandicap

SIMB (2020) *Udviklingstendenser i forhold til børn og unge med psykiatriske diagnoser*. København: Social- og Indenrigsministeriets benchmarkingenhed. 2020

Sullivan, C. 2018. The effects of a gross motor development program on executive functions in children with intellectual disabilities, autism spectrum disorders, attention deficit-hyperactivity disorders, and learning disabilities. US: ProQuest Information & Learning.

Thomsen, P. H. (2020). *ADHD-årsager*. Lokaliseret d.20. april 2021 på: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke-hos-boern/sygdomme/adhd/adhd-aarsager/>

VIVE (2022) *Unge på vej på arbejdsmarkedet – Betydningen af fysisk og mental sundhed*. Kbh.

Wachob, D. & Lorenzi, D.G., 2015. Brief Report: Influence of Physical Activity on Sleep Quality in Children with Autism, *Journal of Autism and Developmental Disorders*, vol 45, no 8, pp. 2641-2646.



En del af HOLDET

DER ER HJÆLP AT HENTE

Uanset om det er hjælp til at komme på et fodboldhold, hjælp til træningen, hjælp til etablering af et nyt hold eller noget helt fjerde, er du velkommen til at kontakte:
Ildrætskonsulent i Parasport Danmark Stine Sloth Jensen
på tlf. 61185703 eller e-mail ssj@parasport.dk

Du kan også høre mere om 'En del af holdet' ved at kontakte:

DANSK BOLDSPIL-UNION

www.dbu.dk · dbu@dbu.dk · 4326 2222

DBU BORNHOLM

www.dbubornholm.dk · info@dbubornholm.dk · 5695 7007

DBU FYN

www.dbufyn.dk · info@dbufyn.dk · 6617 8218

DBU JYLLAND

www.dbujylland.dk · info@dbujylland.dk · 8939 9999

DBU KØBENHAVN

www.dbukoebenhavn.dk · info@dbukoebenhavn.dk · 3927 7144

DBU LOLLAND-FALSTER

www.dbulolland-falster.dk · info@dbulolland-falster.dk · 5482 6768

DBU SJÆLLAND

www.dbusjaelland.dk · info@dbusjaelland.dk · 4632 3366

