

# Balance mellem skole og eliteidræt

- et dialogredskab



UNDERVISNINGS  
MINISTERIET  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Et dialogredskab

---

”Highfive”-folderen er et dialogredskab, som viser, hvordan man kan skabe et godt børneliv for elever, der dyrker eliteidræt. Her spiller både eleven, skolen, forældrene, træneren og kommunen afgørende roller. En elev, der dyrker eliteidræt, har behov for at møde forståelse og fleksible rammer. Det kræver, at alle aktører omkring eleven forventningsafstemmer og møder hinanden med forståelse og respekt for de forskellige perspektiver. Samarbejdet er et godt udgangspunkt for at skabe balance mellem læring, trivsel og idræt. Dialogredskabet kan både anvendes i forhold til elever i en almindelig folkeskoleklasse og elever i en elite-, sports- eller idrætsklasse. Highfive-folderen tager udgangspunkt i eleven selv og alle de aktører, der er omkring eleven. Den giver gode råd, som bygger på viden om, at dialogen mellem aktørerne er den styrende faktor for, at det gode børneliv sikres. Dialogredskabet kan være med til at understøtte samarbejdet mellem skole, familie og idræt.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Hvad siger loven?

Folkeskolelovens § 33, stk. 9, giver mulighed for, at en elev i begrænset omfang kan opfylde undervisningspligten ved at dyrke eliteidræt:

*”Efter anmodning fra forældrene, jf. § 54, kan skolens leder tillade, at en elev i begrænset omfang opfylder sin undervisningspligt ved at deltage i undervisning i en kommunal eller statsligt støttet musikskole eller ved eliteidrætsudøvelse i en idrætsforening.”*

Det er skolelederens afgørelse, om en elev kan opfylde dele af sin undervisningspligt via eliteidræt og i givet fald, hvordan skoledagen bedst tilrettelægges.

Der kan altså skabes fleksible rammer, som giver eleven mulighed for at leve op til forventninger fra både skolen og idrætten.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET

Skolelederen bør vide, at fritagelsen:

- gives på baggrund af en vurdering af, hvad der er fagligt forsvarligt for den enkelte elev.
- som udgangspunkt bør placeres i valgfagstimer eller i understøttende undervisning.
- kun i begrænset omfang kan gives i fagene.
- ikke må være til gene for klassens øvrige elever, f.eks. i forbindelse med projektopgave.
- ikke må erstatte et helt fag i fagrækken, f.eks. idræt.
- typisk har et omfang på 2-4 timer om ugen.



# Sådan bruger du dialogredskabet

Dialogredskabet kan medbringes og inddrages på for eksempel dialogmøder mellem skole og forældre, træner og kontaktlærer. Tag sammen udgangspunkt i de råd, som folderen indeholder, og vær åben omkring, hvordan I kan være med til at skabe fleksible, synlige og gode samarbejder omkring eleven.

I folderen finder du en hånd med fem råd til hver af aktørerne:

- >> *Eleven*
- >> *Forældrene*
- >> *Skolen*
- >> *Træneren*
- >> *Kommunen*



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET

Håndens fem råd foldes ud på de efterfølgende sider og skal fungere som et redskab til et godt samarbejde, der bygger på dialog.

Samlet set giver folderen følgende anbefalinger:

- **Undersøg mulighederne** for at skabe et godt børneliv for eleven.
- **Skab synlighed** omkring eleven og dennes forhold og prioriteter i forhold til klassekammeraterne.
- **Vær fleksibel** i forhold til tid, rammer og forventninger.
- **Skab gode samarbejder på tværs og husk at eleven er en aktiv part**, som alle skal inddrage – men eleven må ikke stå med hele ansvaret.
- **Se også elevens særlige kompetencer som en ressource** og lad eleven bidrage med sine særlige kompetencer, hvor det er muligt.



Vær medansvarlig

Din skole er  
vigtig

Vær åben

Planlæg din  
tid og indsatser

Spørg om hjælp

**Eleven**



UNDERVISNINGS  
MINISTERIET  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET

- >> Forsiden
- >> Eleven
- >> Forældrene
- >> Skolen
- >> Træneren
- >> Kommunen

# Spørg om hjælp

---

Inddrag dine lærere, forældre og trænere, så de kan hjælpe dig. Når du inddrager andre, giver du dem mulighed for at forstå din situation og støtte dig i at træffe de gode valg. Det er vigtigt, at du har en på skolen, som du er tryk ved, og som du ved, har tid og lyst til at lytte til dig. Det kan for eksempel være din idrætslærer eller kontaktlærer.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Vær åben

---

Fortæl hvordan du har det – del dine op- og nedture med dine venner, skole, familie og træner. Du skal trives både i skolen, i foreningen og i din fritid. Når du er åben, giver du de andre mulighed for at forstå din begejstring og dine frustrationer. Fortæl om det, der gør dig nervøs, spændt og begejstret, så de får en større forståelse for dine valg og fravalg.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Vær medansvarlig

---

Vær med til, i samarbejde med skolen og din forening, at prioritere og finde løsningsmodeller, der gør, at du kan kombinere din skole og din idræt. Du kan for eksempel bede om et møde, hvor du fortæller, hvornår du synes, det er nemt, og hvornår det opleves svært.

I tilfælde af at du ikke kan få træningstider, der passer med dit skoleskema, så tag et medansvar og gør de voksne omkring dig opmærksom på udfordringen og bed om hjælp til at løse den.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET





# Din skole er vigtig

---

Prioriter din skole, så du også udvikler dine kompetencer uden for idrætten. Du skal have en uddannelse – også selvom du er god til din idræt. Det vil hjælpe dig at være meget organiseret og på forkant med pressede perioder både i skolen og i idrætten. Skab en hverdag der er overskuelig og synlig for flere. Husk at have fokus på din faglige udvikling - nogle gange kræver et enkelt fag en særlig indsats. Tal med din lærer, hvis du synes, du har udfordringer i et fag. Prøv også om du kan bruge dit mindset fra idrætten til at sætte målrettet ind på at skabe gode resultater i for eksempel et fag i skolen.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Planlæg din tid og indsatser

---

Øv dig i at planlægge og del dine planer med din lærer, træner og forældre. Du kan lave en fælles kalender på din telefon, så det er synligt for din træner, hvornår du har for eksempel afleveringer og for din kontaktlærer, hvornår du har en presset træningskalender. Det gør det nemmere for skolen at tilgodese dine muligheder for at deltage i både faglige og sociale arrangementer.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET





Vær en aktiv  
medspiller

Skolen er vigtig

Understøt dit barns  
udvikling

Tag ansvaret og  
giv medansvar

Lær dit barn  
færdigheder

**Forældrene**



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET

- >> Forsiden
- >> Eleven
- >> Forældrene
- >> Skolen
- >> Træneren
- >> Kommunen

# Lær dit barn færdigheder

---

Lær dit barn de grundlæggende færdigheder (life skills), der er vigtige for at håndtere livet som et ungt og talentfuldt menneske. Det handler om grundlæggende planlægningsfærdigheder og evnen til at prioritere, samarbejde og kommunikere.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Understøt dit barns udvikling

---

Understøt dit barns udvikling, både når det gælder skole, idræt og socialt – og hav for øje, at der er sammenhæng mellem udviklingen af dit barns faglige, sociale, menneskelige og idrætslige kompetencer. Det er vigtigt at skabe rum for, og accept af, at dit barn deltager i sociale arrangementer med klassekammerater og venner. Vær den støtte, der gør det muligt uden dårlig samvittighed. Inspirer og motiver dit barn i dets udvikling og ambitioner og hjælp dit barn med den langsigtede planlægning – et tidligt idrætsligt resultatfokus strider ofte mod et langt og godt forløb.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Vær en aktiv medspiller

---

Gå i dialog med skolen og foreningen, så I kan få et godt samarbejde i gang og sammen kan skabe fleksible rammer og muligheder for dit barn. Læg vægt på at finde fælles løsningsmodeller, der skaber gode rammer for dit barns samlede udvikling.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Skolen er vigtig

---

Vær med til at sikre, at dit barn har mulighed for at prioritere skolen og opgaverne her. Dit barn har et idrætsligt talent, men har som alle andre børn brug for det fundament af viden og færdigheder, som folkeskolen tilbyder. Skab gode rammer for at lave lektier, have lyst til skole og læring – og bak op om dit barns skolegang.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Tag ansvaret og giv medansvar

---

Vær opmærksom på at inddrage dit barn i beslutninger om hans eller hendes egen situation, men sørg for at dit barn ikke står alene med ansvaret. Det er vigtigt, at barnet ikke står imellem to aktører og skal forhandle værdier og prioriteter. Tag ansvaret for denne form for udfordring, men sørg altid for at høre dit barns stemme.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET







Udpeg en  
kontaktperson  
for eleven

Makkerordning

Vær en aktiv  
medspiller

Synlig  
planlægning

Se eleven som  
en ressource

Skolen



UNDERVISNINGS  
MINISTERIET  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET

- >> Forsiden
- >> Eleven
- >> Forældrene
- >> Skolen
- >> Træneren
- >> Kommunen

# Se eleven som en ressource

---

Inddrag eleven og lad eleven vise sine evner - betragt eleven som en ressource i undervisningen. For eksempel kan eleven med fordel få opgaver i idrætsundervisningen med at instruere de andre eller fungere som eksperten. Eleven har ofte en større kompetence indenfor disciplin, overblik, struktur og organisering, som han eller hun kan bidrage med i mange sammenhænge i klassen. Sæt elevens kompetencer aktivt i spil – og lad eleven være en inspiration for de andre i klassen.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Vær en aktiv medspiller

---

Indgå aktivt i samarbejdet om elevens uddannelsesmæssige og idrætslige ambitioner og inddrag forældre og trænere, når eventuelle udfordringer skal løses. Det er for eksempel vigtigt at tale med trænerne om skolens idrætsundervisning, så træneren ved, det er undervisning og ikke træning – og derfor deltager eleven på lige fod med de øvrige elever. Udvis altid forståelse i forhold til træningsperspektivet og gør også jeres eget perspektiv klart.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Udpeg en kontaktperson for eleven

---

Udpeg en kontaktperson for eleven, det kan være elevens idrætslærer eller kontaktlærer, og sørg for, at denne er klædt på til at hjælpe eleven med at planlægge og prioritere.

Det er kontaktpersonens ansvar at videregive vigtige informationer, som barnet eventuelt går glip af på grund af fravær. Det kunne for eksempel være om et socialt arrangement efter skoletid, hvor det vil give mening, at eleven er med, eller om ting der vil påvirke elevens dagligdag, for eksempel ny lærer, vikar eller andet. En kontaktperson vil oftest fungere som en neutral person for eleven i forventningspresset fra hjemmet, træneren og skolen.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Makkerordning

---

Opret en makkerordning, der sikrer, at eleven ved eventuelt fravær har en person i klassen, der hjælper med at tage noter og videregive informationer til eleven om undervisningen og sociale arrangementer efter skoletid. En makkerordning kan være med til at skabe et tilhørsforhold til klassen og styrke elevens bånd til de andre elever.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Synlig planlægning

---

Sørg for at afleveringer med videre er planlagt i god tid, så eleven kan tilrettelægge sin tid, og så I kan prioritere i samarbejdet. Det kan for eksempel være afleveringer, tests, projektopgaver, gruppearbejde. Spørg ind til elevens spidsbelastede perioder eller tidspunkter, hvor eleven har svært ved at få tid til afleveringer. Skolen skal samarbejde med forening (træner) og specialforbund om planlægning og koordination for at sikre en realistisk udviklingsplan og et sammenhængende hverdagsliv for barnet.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET





Vær en aktiv  
medspiller

Find fleksible  
løsninger

Udvikl elevens  
færdigheder

Se helheden i  
elevens udvikling

Er mere træning  
et reelt behov?

# Træneren



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET

- >> Forsiden
- >> Eleven
- >> Forældrene
- >> Skolen
- >> Træneren
- >> Kommunen

# Er mere træning et reelt behov?

---

Sørg for at træning og konkurrence følger principperne for det aldersrelaterede træningskoncept 2.0 (ATK 2.0) og træn ikke flere timer, end der anbefales for den givne aldersgruppe. Der skal skabes en balance mellem skole og idræt.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET





# Find fleksible løsninger

---

Udvis fleksibilitet og tilrettelæg elevens træning, så der tages højde for spidsbelastninger i skoleåret og for elevens langsigtede plan. Er der for eksempel tidspunkter på dagen, hvor træningen forstyrrer elevens faglige læring mindst muligt? Måske kan eleven træne i morgentimerne, fremfor midt på dagen, i perioder med spidsbelastninger. Det vigtige er fleksibiliteten, så tag kontakt til skolen og skab en dialog om mulighederne for træningstider. Udvis altid forståelse i forhold til skoleperspektivet og gør også jeres eget perspektiv klart.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Vær en aktiv medspiller

---

Trænings- og konkurrenceplanen skal tage udgangspunkt i ATK 2.0 og værdisæt for talentudvikling. Del konkurrence- og træningsplan med skolen, så de har indblik i elevens forhold. Det kan være med til at skabe et overblik og dermed overskud til andre ting. Samarbejd og vær i dialog med skole og hjem.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Udvikl elevens færdigheder

---

Udvikl elevens grundlæggende færdigheder og forudsætninger (life skills). Det handler om planlægningsfærdigheder og evnen til at prioritere, samarbejde og kommunikere, som er vigtige for at eleven kan håndtere livet som et talentfuldt ungt menneske.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Se helheden i elevens udvikling

---

Tænk helhed og hav for øje, at der er sammenhæng mellem udvikling af elevens sociale, menneskelige og idrætslige kompetencer. Sæt jer ind i anbefalingerne for udvikling af gode talentmiljøer.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET





Skab et  
fælles sprog

Forstå kravene til  
god talentudvikling

Kompetenceudvikling

Samarbejd på tværs  
af forvaltninger

Skab rammer for  
gode talentmiljøer

Kommunen



UNDERVISNINGS  
MINISTERIET  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET

- >> Forsiden
- >> Eleven
- >> Forældrene
- >> Skolen
- >> Træneren
- >> Kommunen

# Skab rammer for gode talentmiljøer

---

Understøt foreningsudvikling i de relevante idrætsgrene, så de kan skabe gode klub- og talentmiljøer, med udgangspunkt i ATK 2.0 og et godt samarbejde med specialforbundene.

Udvis fleksibilitet i forhold til adgang til træningsanlæg m.v., så det harmonerer med skolernes og foreningernes behov. Udpeg eventuelt en koordinator, der kan være brobygger mellem elevens forskellige arenaer.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Forstå kravene til god talentudvikling

---

Sæt jer ind anbefalingerne for udvikling af gode talentmiljøer, så eleven sikres den bedste skolegang og talentudvikling. Indhent for eksempel erfaringer fra kommuner, hvor det lykkes godt.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Skab et fælles sprog

---

Husk at sikre, at der er et fælles sprog omkring talentarbejdet, når forvaltningerne omkring eleven taler sammen, så både ledere, lærere og trænere har samme sprog og samme forståelse for elevens skole såvel som idræt. Det kan for eksempel ske gennem en styregruppe.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET





# Kompetenceudvikling

---

Understøt skolerne og foreningerne omkring eleven i arbejdet med kapacitetsopbygning af lærere, skoleledere og trænere, så det tværgående samarbejde mellem de forskellige aktører styrkes og forenes. Det kan ske i faglige netværk med skoler og foreninger, der har elever med talent, så de kan videndele.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Samarbejd på tværs af forvaltninger

---

Sørg for at de forskellige forvaltninger, som er inde over eleven, har en fælles handleplan for, hvordan en elev med talent lykkes bedst i både skoleregion og foreningsregion. For eksempel kan der nedsættes en styregruppe med personer fra begge forvaltninger. Det er en klar fordel, hvis der samtidig indgår repræsentanter fra skoleledelsen og foreningerne samt en forældrerepræsentant.



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



# Læs mere

---

Team Danmark. ATK 2.0 – Træning af børn.

[www.e-pages.dk/teamdanmark/147/html5/](http://www.e-pages.dk/teamdanmark/147/html5/)

Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund.

Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt – TalentHuset.

[www.e-pages.dk/teamdanmark/154/](http://www.e-pages.dk/teamdanmark/154/)



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET

