



Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025

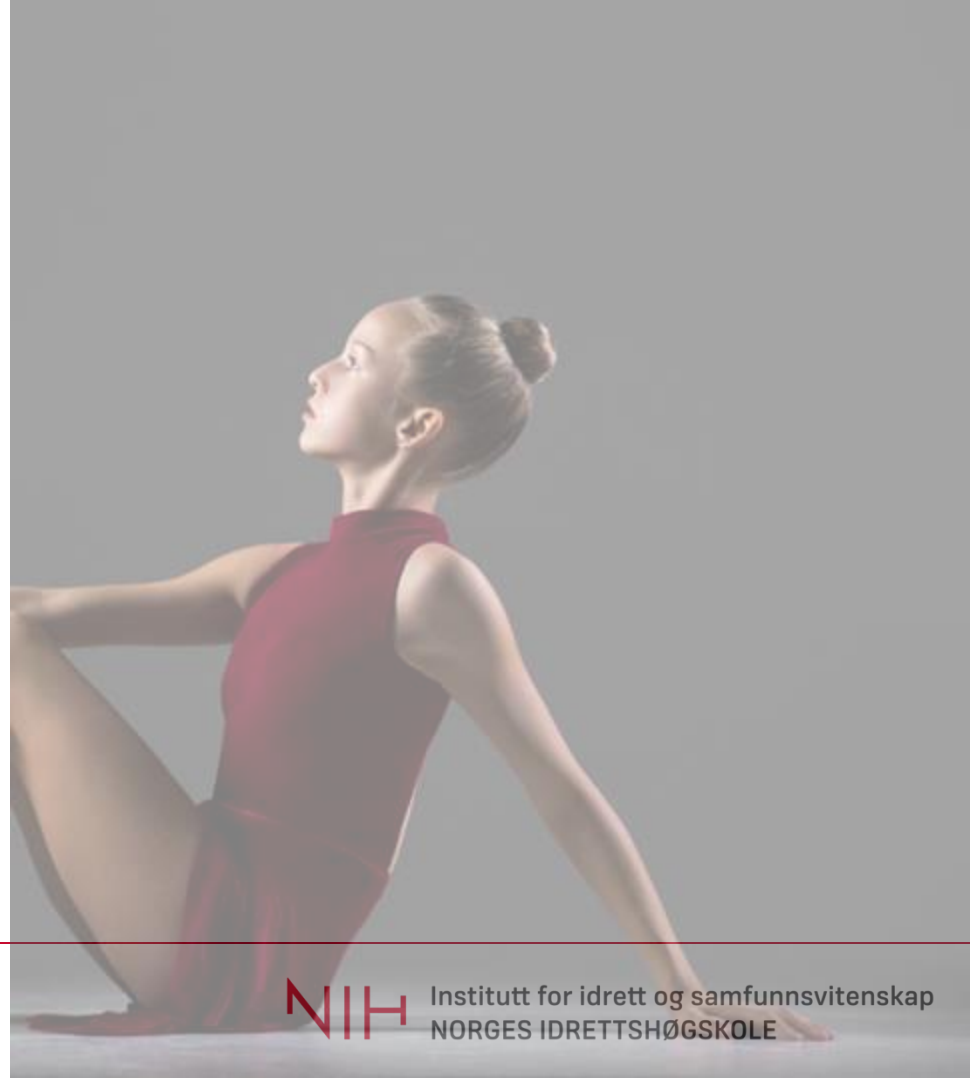


Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

**Meningen med barne-
og ungdomsidretten er
ikke talentutvikling**

**men talentutvikling kan
være ganske
meningsfullt!**

Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025



NIH

Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE



Foto: NIF

NIH

Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

- Organisert idrett står sterkt blant norsk ungdom. **74 prosent** har vært med i et idrettslag etter at de begynte på ungdomsskolen, og **92 prosent** har deltatt i organisert idrett siden de var barn.
- Mer enn 80 prosent trener én eller flere ganger i uka. I gjennomsnitt trener de 16 ganger i måneden utenom skoletid. En typisk ungdom deltar altså i rundt fire treningsøkter i uka.
- Ungdom som driver med idrett, trives bedre på skolen og er mer fornøyd med foreldrene sine enn annen ungdom.



Hva påvirker læring, utvikling og prestasjon?

Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025



Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Hva påvirker læring, utvikling og prestasjon?

- **Samfunnsendringer**
- Treningserfaring
- Læringsaktiviteter
- **Vekst og modning**
- Tanker og følelser
- Motivasjon
- **Lek**
- **Relasjoner**
- **Stress og press**

Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025

NIH

Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Agenda

- **Hvordan har barndom og ungdomstid endret seg de siste 30 årene?**
- **Hva er sammenhengen mellom deltagelse, utvikling og prestasjon som barn, ungdom og voksen?**
- **Hvordan kan vi tilrettelegge for at barn og ungdom utvikler meningsfulle, livslange forhold til idretten?**



Hvordan har barndom og ungdomstid endret seg de siste 30 årene?

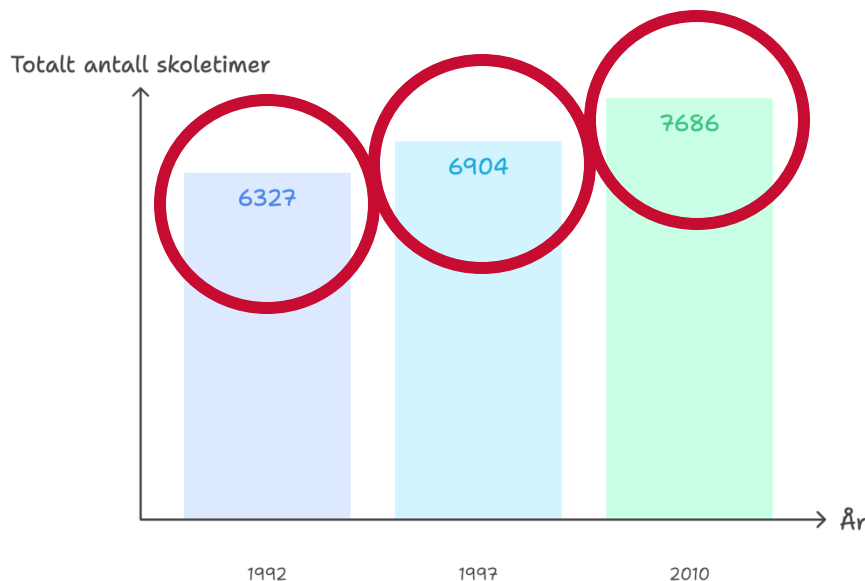
Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025



Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Endringer i skolehverdagen 1992-2010

(Djupedal, [2012](#))



Barndom 0-12 år – før og nå

- **Mer organisert aktivitet:** Barn starter tidligere med idrett, kulturskole og organiserte fritidsaktiviteter. Dette har gitt flere muligheter, men også mindre plass til frilek og selvorganiserte aktiviteter.
- **Mindre fri lek ute:** Sammenlignet med 1990-tallet tilbringer barn i dag mindre tid på gata, i skogen eller på lekeplasser uten voksne til stede.
- **Digital lek og underholdning:** Skjermbruk (nettbrett, mobil, spill) har blitt en sentral del av barndommen, og erstatter delvis fysisk lek og uteaktiviteter.
- **Foreldreinvolvering:** Oppdragelsen er preget av mer tett oppfølging, ofte omtalt som “intensivt foreldreskap”. Foreldre organiserer, kjører, følger opp og styrer barns fritid i større grad enn tidligere.
- **Tryggere oppvekst:** Barn vokser opp i et mer velstående samfunn med mindre ulykker og vold. Helse og sikkerhet har blitt mer regulert og overvåket.

Ungdomstid 13+ – før og nå

(Ungdata, [2021](#))

- **Digitalt samvær:** Vennskap og relasjoner ivaretas i stor grad digitalt. Mange tilbringer mer tid hjemme og i digitale fellesskap, og mindre tid ute sammen fysisk.
- **Utsatt voksenliv:** Unge debuterer senere med alkohol, tobakk og seksuell aktivitet, og tar senere på seg voksenroller.
- **Økt utdannings- og prestasjonspress:** Skole og karakterer har fått større betydning, og mange opplever høyere forventninger fra både skole og foreldre.
- **Organisert idrett og frafall:** Mange ungdommer er aktive i idrett, men frafallet øker særlig fra ungdomsskolealder. Organisert aktivitet konkurrerer med andre fritidsformer.
- **Psykisk helse og press:** Det rapporteres om økning i psykiske helseplager, særlig blant jenter, knyttet til kroppsbilde, sosiale medier og prestasjonspress.
- **Senere løsrivelse:** Ungdom bor lengre hjemme og bruker lengre tid på å bli økonomisk selvstendige sammenlignet med for 30 år siden.



Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025



Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Når «mer er bedre» blir normalen

(Rosa, [2019](#))

- Vi må hele tiden gjøre litt mer for ikke å «falle bak» – tempoet i samfunnet drives av sammenligning, konkurranse og måling.
- Når «forbedring» blir normen – ikke unntaket – blir stabilitet opplevd som tilbakegang.
- Dette skaper en kultur der mennesker, relasjoner og aktiviteter behandles som ressurser som skal effektiviseres, optimaliseres og utvinnes.





Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025

NIH

Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Barne- og ungdomsidretten har vokst i omfang og intensitet

(Bjørndal og Espedalen, [2025](#))

- Flere trener mer, oftere og mer organisert enn før – idretten tar større plass i hverdagen.
- Vi har fått et «økosystem» rundt barna: ekstratrening, akademier, idrettsskoler, morgentrening, styrketrening, tester.
- Foreldre, klubber og trenere investerer mer tid, penger, transport, og utstyr – idrett blir et «prosjekt», ikke bare lek.

Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025



NIH

Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Norges Fotballforbunds anbefalinger for trening

(NFF, [2024](#))

Alder	Lagsaktiviteter per uke
6-7 år	2
8-9 år	2
10-11 år	3
12-13 år	3

Premier League fotballakademi (nivå 1)

(Johnson, Cumming, Bradley & Williams, [2022](#))

Alder	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
U12	Fri	Fotball (90 min)	Fotball (45 min) S&C (45 min)	Fotball (90 min)	Fri	Fri	Kamp (80 min)
U13-14	Fri	Fotball (90 min)	Fotball (90 min)	Fotball (120 min) Fotball (45 min) Styrke (45 min)	Fri	Fri	Kamp (80 min)
U15-16	Fotball (45 min) Styrke (45 min)	Fotball (90 min)	Styrke (45 min) Fotball (120 min)	Fotball (90 min)	Fri	Kamp (80 min)	Fri

Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025



Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Fra lek til optimalisering

(Bjørndal og Espedalen, [2025](#))

- Ungdomsidrett styres i økende grad av *instrumentell* logikk: trening blir et middel for å hente ut mest mulig verdi av unge kropper og tid.
- Lek, utforskning og egenbevegelse blir «oversatt» til målinger, tester og output hvor aktivitet tolkes gjennom hva den produserer, ikke hva den betyr.
- Utøveren forstås som et prosjekt som skal *utvinnes* og forbedres – et prestasjonsobjekt mer enn et subjekt i relasjon til idretten.

Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025



NIH

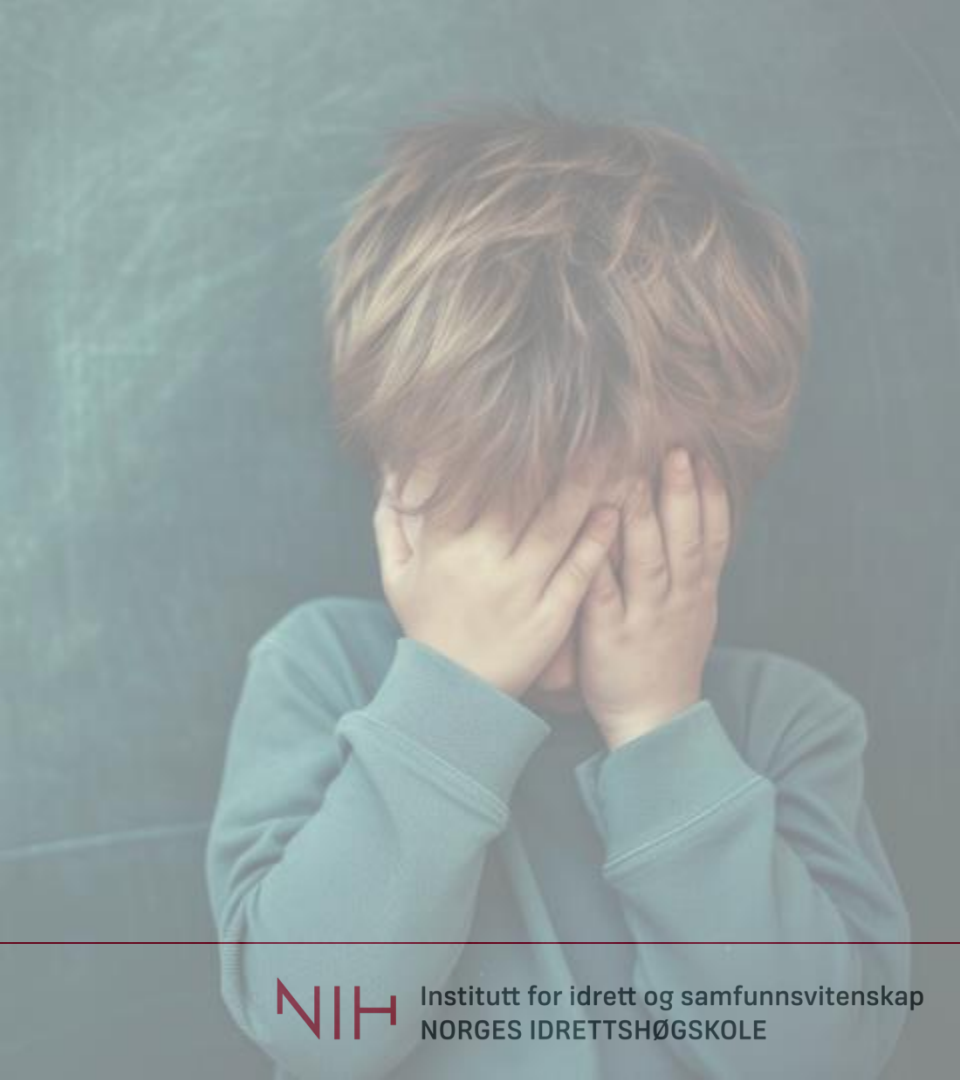
Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Hva er konsekvensene?

(Bjørndal og Espedalen, [2025](#))

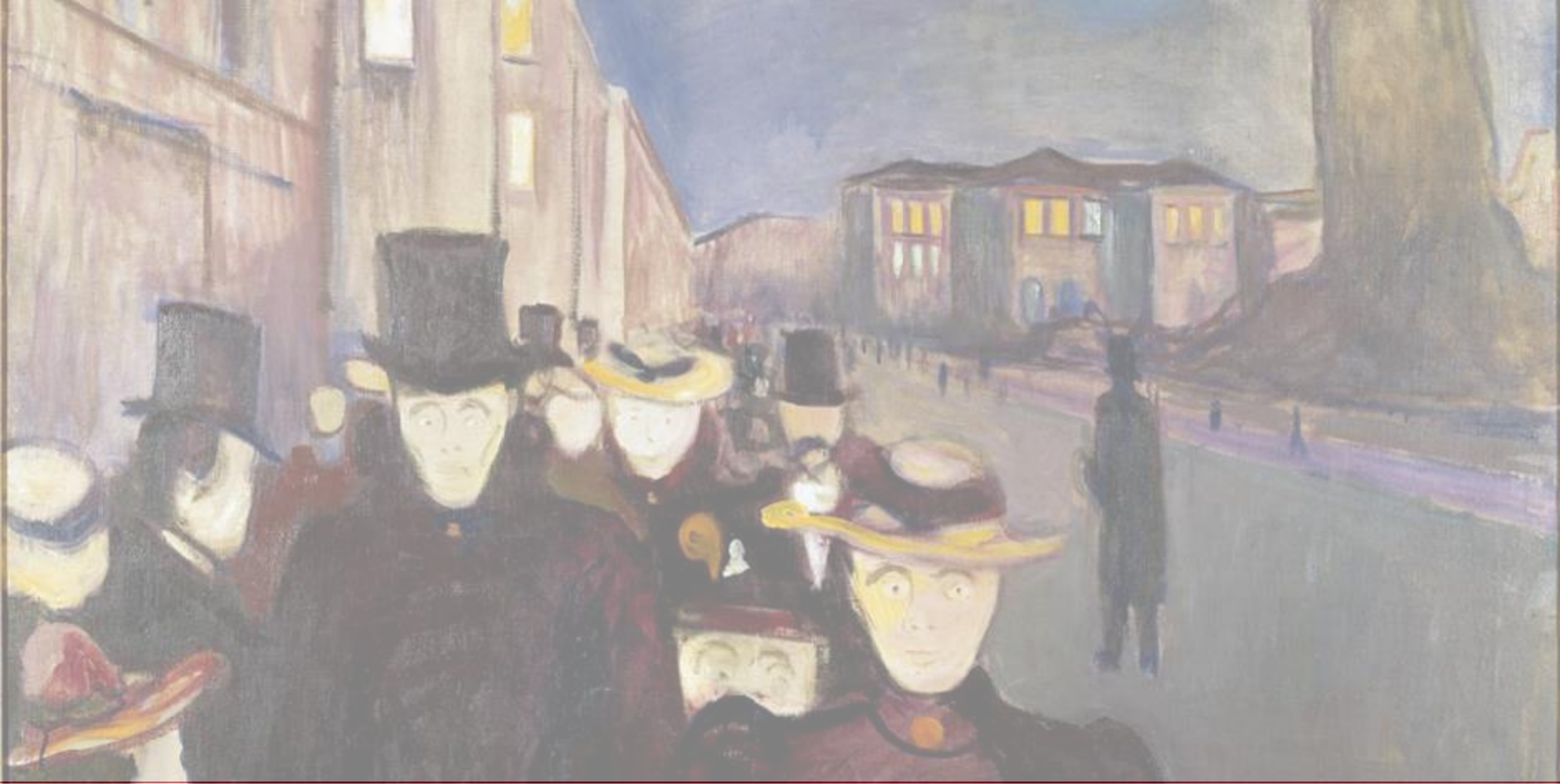
- Når idretten reduseres til produksjon og resultater, mister mange mening og egenverdi i idretten → motivasjonen blir skjør, og frafall øker når «gevinst» uteblir.
- Kroppen behandles som et verktøy som skal yte – ikke som et subjekt med grenser → økt risiko for belastningsskader, overbelastning og tidlig spesialisering.
- Presset om å alltid forbedre seg – alltid litt mer, litt tidligere, litt bedre – skaper en kronisk «ikke nok»-følelse → en av kjernedynamikkene bak utbrenthet i ungdomsalderen.

Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025



NIH

Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE



Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025

NIH

Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Stress og press hemmer læring

(Adams & Carr, [2019](#); Gennings et al, [2025](#); Lunde & Brodal, [2022](#); Matthews et al., [2024](#))



Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025

NIH

Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Stress og press hemmer læring

(Adams & Carr, [2019](#); Gennings et al, [2025](#); Lunde & Brodal, [2022](#); Matthews et al., [2024](#))

- Selv om konkurranse om utvelgelse ikke er den eneste delen av ungdomsfotball, kan det sees på som den dominerende ideen i systemer som identifiserer, selekterer og utvikler talenter. ([Episode 1, 01:30](#))
- Normer og standarder forsterkes sterkt gjennom trenernes kommunikasjon av hva som anses som nødvendig for å oppnå suksess i voksen alder. ([Episode 1, 06:19](#)) ([Episode 4, 06:56](#)).
- Det emosjonelle arbeidet som kreves for å konkurrere om plassen innebærer å håndtere intense følelser av stress, skuffelse og selvtillit, samtidig som motivasjon og motstandskraft må opprettholdes. ([Episode 2, 04:45](#))
- Idrettsutøvere må navigere i presset fra høye forventninger og den følelsesmessige belastningen av potensiell avvisning, samtidig som de jobber for å yte sitt beste kontinuerlig. ([Episode 2, 08:45](#))
- Mens håndtering av press, positiv selvsnakke og fokusjusteringsteknikker ofte konseptualiseres som individuelle psykologiske egenskaper og ferdigheter, kan de alternativt forstås som produsert gjennom hverdagslige måter å snakke om og gjøre ungdomsfotball på. ([Episode 2, 14:35](#))

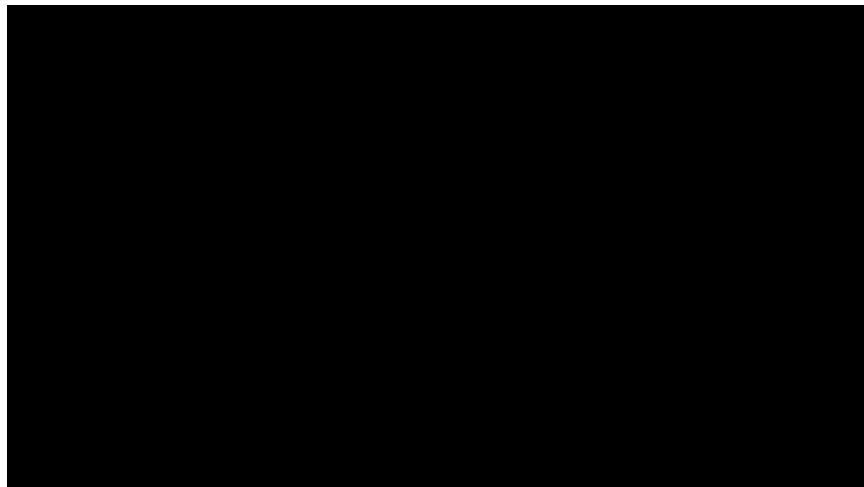
A photograph of two young children, a boy and a girl, climbing a large, thick tree trunk. They are both smiling and looking towards the camera. The tree has a rough, textured bark and is surrounded by lush green leaves. The background is slightly blurred, showing more of the tree and foliage.

Lek i tidlig barndom gir det beste grunnlaget for senere læring og vekst, og vi vet at lek er små barns foretrukne læringsform (Lunde & Brodal, [2022](#)).

Ulike måter å lære på, ulikt læringsutbytte

Bjørndal & Espedalen ([2023](#))

- **Organisert aktivitet** tilbyr struktur og rammer, veiledning og målrettet læring gjennom trenere og instruktører.
- **Selvorganisert aktivitet** stimulerer kreativitet, initiativ og utforskning uten ekstern kontroll. Barn selvregulerer hva, hvordan og når de øver; innsats og intensitet.
- **Løst organisert** tilbyr struktur, men gir barn og unge eierskap og initiativ til egen lek og læring – de bestemmer selv hva, hvordan og hvor lenge.





Hva er sammenhengen mellom deltagelse, utvikling og prestasjon som ungdom og voksen?

Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025



Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE



Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025





Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025

Tidlig innsats, bedre resultater?

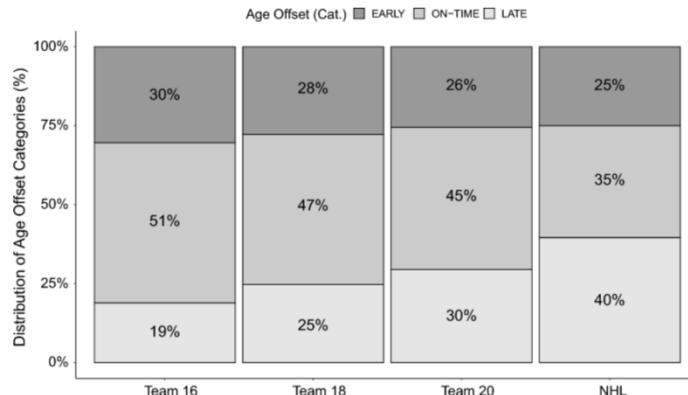
- **Store individuelle forskjeller i utviklingsforløp til elitenivå i idrett:** De fleste utøvere på elitenivå har en variert idrettsbakgrunn, starter intensivering av trening og konkurranse senere, og har en mer gradvis intensivering sammenlignet med utøvere som ikke når toppnivå (Güllich et al, [2021](#)).
- **De beste juniorene er ikke de beste seniorenne:** Juniorutøvere på internasjonalt nivå intensiverer treningen tidligere sammenlignet med de beste seniorutøverne som oppnår sitt høyeste treningsvolum senere i karrieren (Barth et al., [2022](#)).
- **De beste juniorene blir selektert til talentutviklingssystemer tidligere;** de beste seniorenne blir selektert merkbart senere (Güllich et al, [2023](#)).

Tidlig i puberteten, best som voksen?

(Lemoyne et al., [2025](#); Niklasson et al., [2024](#))

- **Tidlig fordel i ungdomsårene:** Både tidlig modne spillere og tidligfødte (Q1–Q2) er kraftig overrepresentert på aldersbestemte landslag.
- **Seleksjonssystemene favoriserer** dem som midlertidig har størst fysiske fortrinn.
- **Sen fremgang gir langsiktig suksess:** Sent modne spillere og sentfødte (Q4) er mindre synlige som ungdom, men har høyere sannsynlighet for å lykkes på seniornivå, inkludert NHL og internasjonale mesterskap.

Fig. 3

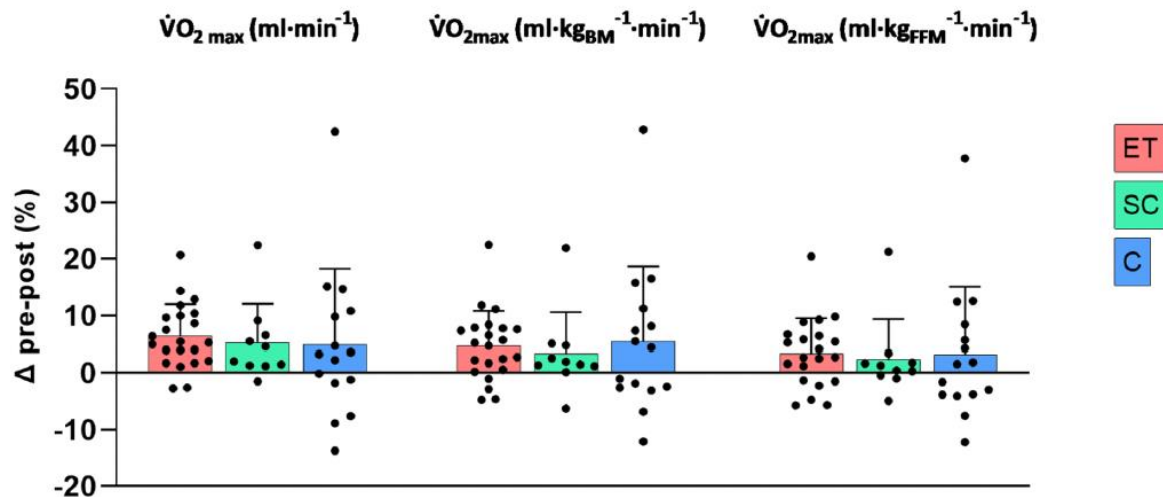


Distribution of the sample across age offset maturity categories and subgroups. The distribution of age offset maturity timing categories (late, on-time and early) across elite levels. Dark, medium and light grey represent early, on-time and late age offset, respectively

[Full size image >](#)

Hardere trening, best effekt? (Grendstad & Hallén, [2023](#))

FIGURE 2 The percentage change in maximal oxygen uptake ($\dot{V}O_{2\max}$) from pre- to posttraining period for each training group. Results are presented as mean and SD, with black dots representing individual values.



A woman with long dark hair, wearing a white t-shirt, is coaching a young girl in a black leotard. The girl is standing on a wooden floor, with her arms raised high in the air. They are in a bright room with large windows in the background. The text is overlaid on the left side of the image.

Hvordan kan vi tilrettelegge for at barn og ungdom utvikler meningsfulle, livslange forhold til idretten?

Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025



Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Fra «beste» til «neste» praksis

(Avner et al., [2024](#))

- Ikke bare gjøre **mer** av det vi alltid har gjort.
- **Stoppe opp** å stille spørsmålet hvorfor gjør vi egentlig dette slik?
- Se etter **små endringer** som kan gjøre treningen mer meningsfull – ikke bare mer effektiv.
- Prøve ut nye måter å **organisere** økter, regler og roller på.
- Tørre å **eksperimentere** litt – teste i praksis, ikke bare snakke om det.

Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025

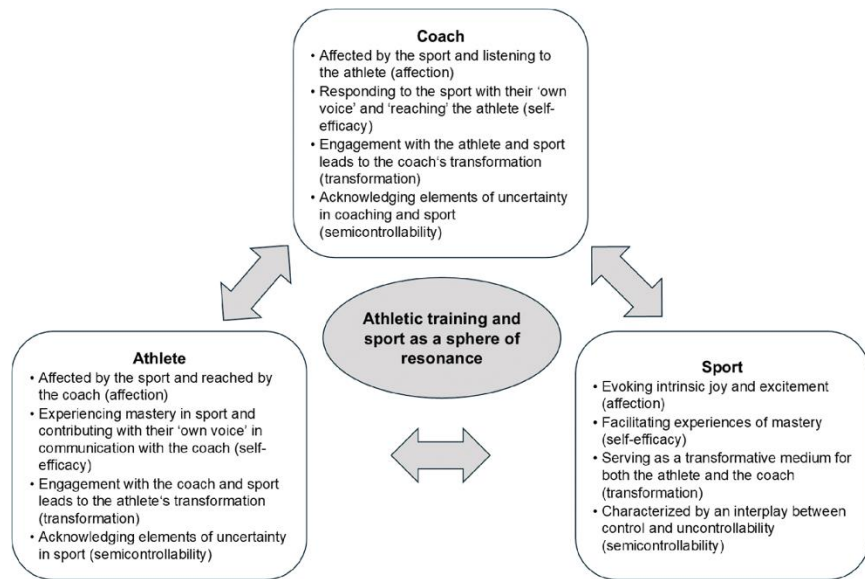


NIH

Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Coaching som resonans

(Reinold, [2025](#))



Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025

NIH

Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Idretten må føles i kroppen!

Det oppstår ingen resonans uten at idretten faktisk berører oss.

- Trening må «treffe» – kjennes ekte og engasjerende
- Opplevelsen i øyeblikket betyr noe.
- Idretten skal være levende (ikke være flat, teknisk og kald).
- Følelser gir drivstoff til motivasjon og mening.

Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025



NIH

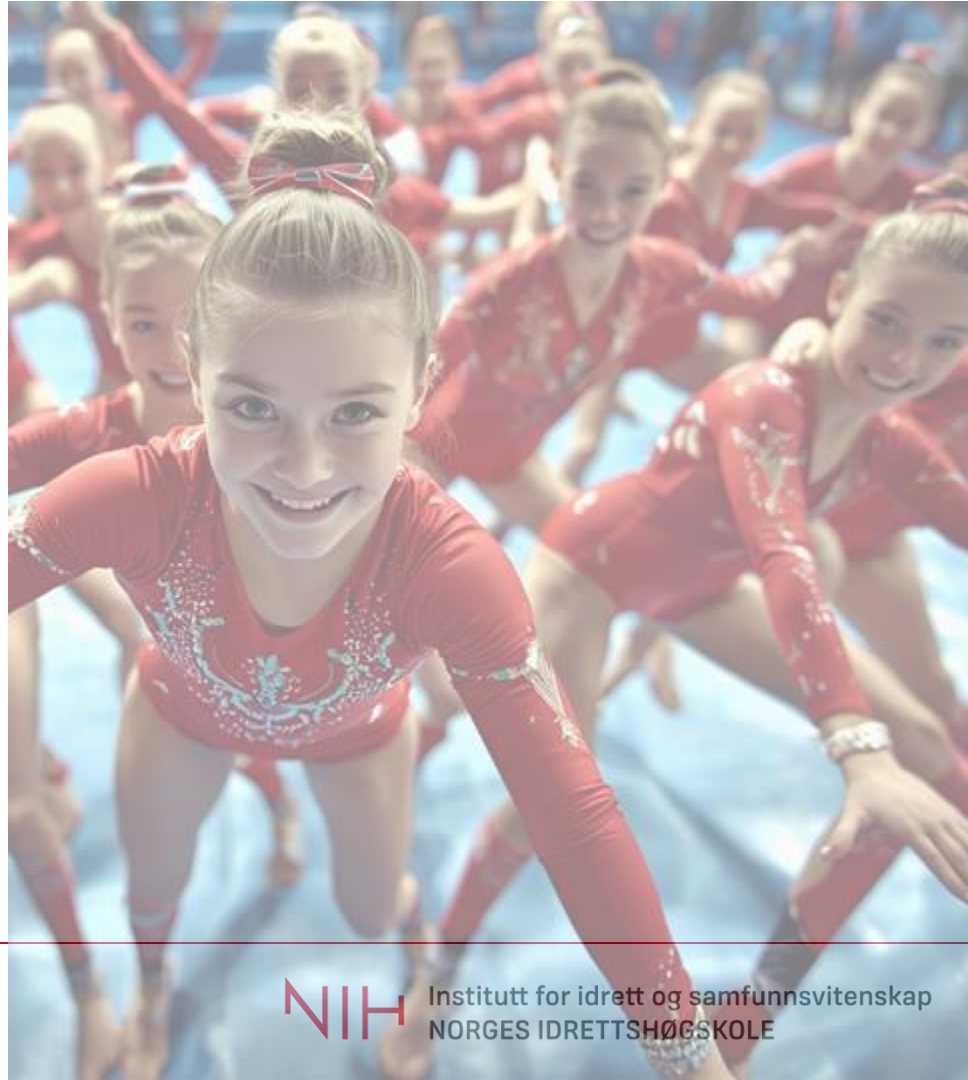
Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Utøveren må få svare!

Resonans skjer når utøveren er deltaker – ikke passiv mottaker.

- Ikke bare gjennomføre plan, men **respondere**.
- Utøveren må få teste, påvirke og bidra. Å ha en «stemme» skaper eierskap og gnist.
- Treneren åpner muligheter – ikke bare styrer.

Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025



NIH

Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Idretten forandrer oss!

Trening utvikler *hele* mennesket, ikke bare det tekniske repertoaret.

- Endring handler også om blikk, holdning og selvforståelse.
- Idrett er en måte å leve med intensitet og tilstedeværelse.
- Idrettsopplevelsen har egenverdi.

Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025



NIH

Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Mer kontroll er ikke målet!

(Bjørndal & Espedalen, [2025](#); Reinold, [2025](#))

Resonans krever rom for det som ikke kan planlegges.

- Idrett må inneholde uforutsigbarhet.
- Det er i friksjonen magien ligger.
- Vi kan tilrettelegge, men ikke garantere opplevelsen.
- Coaching handler ikke om å kontrollere eller styre mest mulig.

Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025



NIH

Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE



Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025

Takk for oppmerksomheten!

Christian Thue Bjørndal, PhD,

Førsteamanuensis/EHF master coach

Institutt for Idrett og samfunnsvitenskap, Norges idrettshøgskole

christian.bjorndal@nih.no

www.handballcoach.no

Hvordan lærer barn og ungdom best?
NGTF ALT konferansen 2025



Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE