

# FLERE FODBOLDPIGER I KLUBBEN

## Mission

Fodbold er passion, glæde, stolthed, holdfællesskab, klubtilhørsforhold, modstandere og regler – for begge køn. Derfor er fodbold i vores klub for både piger og drenge

## Vision

Motivation for fodbold deltagelse er Relationer, Udvikling og Sjov (RUS) i en individuel og ikke kønnet vægtning. Derfor er kvaliteten i vores træningstilbud ens for både piger og drenge og vores frivillige – hvernes, ledes og motiveres til at dygtiggøres til glæde for alle vores medlemmer.

## Strategi

Hvordan ser det ud i din klub? Er I parate til, at rekruttere piger og tilbyde dem et udviklingsmiljø, der kan fastholde dem i klubben?

### Fra tanker til handling

Potentialet for flere medlemmer er stort – spørgsmålet er så, hvordan I får deres opmærksomhed, får dem ned i klubben og fastholder deres interesse. Find jeres egne svar og udarbejd klubbens strategi for flere fodboldpiger i klubben.

#### Kortlæg udgangspunktet – stil spørgsmål

(medlemstal og medlemsårgange, lokalområdet)

#### Sæt et mål – vær ærlig og konstruktiv fremadsynene

(hvilken/hvilke årgange skal styrke – hvor skal vi sætte ind – hvad er succeskriterierne)

#### Udviklingspotentiale – styrker og svagheder

(træningstilbuddet, ressourcer og kompetencer)

#### Hvad står vi for – det første indtryk

(hvad er vores værdier og hvordan skal de komme til udtryk)

#### Hvad gør vi – handlingsplan (træet)

(Afdække mulige tilbud og aktiviteter, afgræns – hvad passer til os og vores målsætninger)

#### Hvordan følger vi op – videregivelse af klubkulturen

(Vores klubkultur – ubevidst oplæring eller bevidst videregivelse af forventninger)

# VÆRD AT VIDE

## Hvorfor skal piger spille fodbold...

Mange giver udtryk for, at foreningslivet i fodboldklubben har været med til at forme dem som mennesker i deres barndom og ungdom og givet dem en grundlæggende forståelse af fællesskab og aktiv samfundsdeltagelse. Derfor er "foreningsliv og frivillighed" repræsenteret i vores Danmarkskanon - 10 værdier for fremtidens samfund.

I fodboldklubben samles vi om fodboldspillet. Her lærer vi – børn, unge som voksne, respekt og tolerance, for selvom vi ikke er ens, er vi gensidigt afhængige af hinanden som et hold og som en klub.

I fodboldklubben indgås nye, tætte og vigtige venskaber, her findes rollemodeller som vi kan spejle os i, både blandt jævnaldrende, ældre spillere og de mange frivillige, der hver uge bruger mange timer på at skabe gode oplevelser med fodbolden i centrum.

Fysisk aktivitet i grupper motiverer os, styrker båndet til vores venner og fremmer et socialt netværk. Når vi indgår i fællesskaber, oplever vi en følelse af at høre til, og det er godt for, hvordan vi går og har det. I fodbolden støtter spillerne hinanden og bidrager til den holdånd, der gør det muligt at forfølge et fælles mål. De vil sammen opleve bump på vejen for det er ikke alle fodboldkampe, der kan vindes, men sammen vil de lære at tackle modgang og finde de løsninger, der kan bringe dem videre.

Mental sundhed handler om at have det godt og fungere godt. Det vil sige, at du for det meste er glad og tilfreds, at du har det godt med andre, at du kan tackle problemer og udfordringer, og at du bidrager positivt til fællesskabet. I fodboldklubben er vi en del af et hold og et stærkt fællesskab, hvor holdet sammen har en opgave, og hvor alle har en rolle at spille – alene og sammen.

Fodbold handler i bund og grund om at udvikle sig og lære at mestre nye ting i spillet – i fodbolden udfordrer vi os selv og lærer nye ting, det ved vi via spillerundersøgelser, er vigtigt for lysten til at blive ved med at spille fodbold, men det er også godt for selvværdet og trivsel. At bruge sig selv og sin krop til at mestre nye færdigheder, er derudover også godt for vores fysiske sundhed, for udover at fodbold og fodboldens fællesskab bidrager til vores mentale trivsel, selvværd, koncentrationsevne og læringsparathed, så er fodbold også alsidig og intens motion, der giver piger en god fysisk form og en bedre hjerte- og knoglesundhed.

” Fodbold er en sjov og social aktivitet, hvor man samtidig får en god og alsidig træning, ja, faktisk træner man både kondition, udholdenhed og styrke på én gang ”

Christina Ørntoft,  
Idrætsforsker på SDU og tidligere landsholdsspiller

# FLERE FODBOLDPIGER I KLUBBEN



# Handlingsmuligheder for rekruttering og fastholdelse

