



Get Movin' Akademi

Den 30. august 2026 i Capelli Sport Stadion i Køge

Unge, ungtrænere og næste generation af trænere, der er kvinder

Første del af akademiet havde fokus på unge mennesker i fodbolden – og på hvordan klubber strategisk kan arbejde med at rekruttere, støtte og fastholde unge som trænere, ledere og rollemodeller.

Et centralt udgangspunkt var, at unge ikke kun skal ses som nogen, der skal "hjælpe til", men som en vigtig del af klubbens fremtid. DBU's ungdomsstrategi har netop fokus på at fastholde flere unge mellem 13 og 18 år, bl.a. gennem langtidsholdbare fodboldfællesskaber, flere ungetrænere, uddannelse og unglederindsatser.

Motivation hos unge trænere

- Unge motiveres både af indre og ydre motivationsfaktorer.
- Det indre handler bl.a. om at føle sig kompetent, have medbestemmelse og opleve samhørighed med andre i klubben.
- Det ydre kan fx være godtgørelse, tøj, kurser og andre konkrete tegn på, at klubben værdsætter deres indsats.
- For unge trænere er relationer og tryghed ofte afgørende. De skal opleve, at der er voksne og andre i klubben, som griber dem, støtter dem og hjælper dem videre.
- Det er vigtigt, at klubben ikke kun rekrutterer unge trænere, men også har en tydelig plan for, hvordan de bliver støttet og udviklet i rollen.

Inddragelse skaber ejerskab

- Unge kan bidrage med nye perspektiver i klubben.
- Når unge bliver inddraget, kan det øge lysten til at fortsætte i klubben.
- Inddragelse kan handle om små ting i hverdagen: at blive spurgt, lyttet til og få mulighed for at tage ansvar.
- Det er ikke nødvendigvis de unge, der selv rækker hånden op. Derfor skal klubben være opsøgende og turde prikke dem på skulderen.

Fra spiller til træner – Amanda Schøbel Erbs

Amanda Schøbel Erbs oplæg tog udgangspunkt i trænerrejsen fra spiller til træner og videre ind i DBU. Oplægget satte bl.a. fokus på motivation, udfordringer, barrierer for piger og kvinder i trænerrollen, klubbens rolle og hvad breddeklubber kan lære af hendes konkrete erfaringer.



Centrale pointer fra oplægget var:

- Mange trænerrejser starter gennem tilfældigheder, relationer og rollemodeller.
- En tæt relation til nogen i klubben kan være afgørende for, om man tør sige ja til trænerrollen.
- Opbakning fra bestyrelse, ledelse og trænerkolleger betyder meget.
- Klubber kan støtte unge trænere gennem anerkendelse, fleksibilitet, sociale arrangementer, ansvar, involvering og praktiske rammer som fx trænertøj.

Pointer fra interview med ungtræner

Interviewet med Vigdis fra FC Nakskov gav et konkret ungt perspektiv på, hvad der motiverer, og hvad klubber skal være opmærksomme på.

- Det er motiverende at kunne hjælpe yngre piger i klubben.
- Som ung træner kan man spejle sig i sin egen tid som yngre spiller og se betydningen af kvindelige rollemodeller.
- Get Movin' kan være med til at kickstarte unge pigers vej ind i trænerrollen, fordi klubben bliver nødt til at arbejde mere aktivt med at finde og støtte flere trænere, der er kvinder.
- Relationer i klubben er afgørende. Vigdis pegede på, at hun bl.a. sagde ja til trænerrollen, fordi klubben var god til det relationelle.
- Motivation kommer ikke kun ét sted fra, men fra en kombination af godtgørelse, fællesskab, ansvar og relationer.
- Det betyder meget, at klubben og trænerteamet er inddragende over for de unge trænere.
- Tryghed er helt centralt. Hvis man ikke føler sig tryk i klubben og i trænergerningen, er risikoen for at stoppe igen større.
- Fleksibilitet omkring træningstider og hverdagen er en nøgle, hvis unge skal kunne få trænerrollen til at hænge sammen med skole, fritid og eget fodboldliv.

Gode råd til klubberne

- Prik unge spillere på skulderen – vent ikke på, at de selv melder sig.
- Start med små opgaver – fx hjælpe på et børnehold, stå for en øvelse eller vær hjælper til Pigeraketten
- Skab tryghed omkring rollen – unge trænere skal vide, hvem de kan gå til.
- Lav makkerskaber – lad unge trænere starte sammen med en veninde, søskende eller en erfaren træner.
- Giv ansvar, men ikke for meget for hurtigt – ansvar skal følges af støtte.



- Anerkend indsatsen tydeligt – ros, tøj, godtgørelse, kurser og sociale fællesskaber kan gøre en forskel.
- Inddrag de unge i beslutninger – spørg dem, hvad der motiverer dem, og hvad de har brug for.
- Vær fleksibel – unge har skole, arbejde, fritidsliv og egen fodbold ved siden af.
- Tænk trænerrollen som fastholdelse – nogle piger bliver måske ikke ved som spillere, men kan blive i klubben som trænere, ambassadører eller frivillige.

Spørgsmål til refleksion i klubben

- Hvilke unge piger/kvinder i vores klub kunne vi prikke på skulderen?
- Hvordan gør vi det trygt at sige ja til trænerrollen?
- Hvem har ansvaret for at støtte de unge trænere i hverdagen?
- Hvordan anerkender vi unge trænere – både socialt, praktisk og økonomisk?
- Kan vi skabe et fællesskab eller makkerskab omkring de unge trænere?
- Hvordan sikrer vi fleksibilitet, så trænerrollen kan passe ind i de unges hverdag?
- Hvordan kan trænerrollen være en måde at fastholde flere piger og kvinder i klubben?

Workshop: Forankring af Get Movin'-greb

Klubberne arbejdede med fem centrale Get Movin'-greb med fokus på, hvad der er lykkedes, hvad der skal fortsætte, og hvordan indsatserne kan forankres lokalt i klubben.

Get Movin' ambassadører

- Ambassadørrollen er fortsat et af de greb, klubberne ser størst værdi i.
- Det er ikke nødvendigvis realistisk at finde én "komplet" ambassadør, der kan alt alene.
- Flere klubber har gode erfaringer med at arbejde med et lille korps af unge ambassadører, hvor opgaverne deles.
- Relationer mellem kontaktperson, trænere og unge i klubben er afgørende for rekrutteringen.
- Ambassadørerne kan med fordel inddrages mere i planlægning, møder og aktiviteter, så de bliver en større del af klubbens arbejde.

SFO- og børnehavebesøg

- Ét enkelt besøg er sjældent nok til at skabe en stærk bro til klubben.
- Flere besøg på samme institution skaber genkendelighed, tryghed og stærkere relation til ambassadørerne.
- Det fungerer godt, når besøg kobles til en tydelig næste aktivitet i klubben, fx Pigerketten eller prøvetræning.
- Samspillet mellem ambassadører og trænere er vigtigt, når pigerne skal videre fra besøget og ind i klubfællesskabet.



Skolebesøg

- Skolebesøg har potentiale til at påvirke kulturen omkring fodbold for piger og drenge.
- Klubberne oplever dog, at skolebesøg kan være svære at lykkes med i praksis.
- Et enkelt besøg ændrer sjældent opfattelser alene.
- Hvis skolebesøg skal fungere godt, kræver det tydelig rammesætning, realistiske forventninger og en klar kobling til klubben.

Flytbar Fællestræning

- Flytbar Fællestræning fungerer godt, når klubberne først er samlet og aktiviteten er i gang.
- Grebet kan styrke relationer på tværs af klubber og give pigerne et større fodboldfællesskab.
- Det kræver dog meget koordinering, og det kører sjældent videre af sig selv efter de første træninger.
- Afstand, tovholderrolle og forpligtelse mellem klubberne er centrale opmærksomhedspunkter.
- Træningskampe og stævner kan i nogle tilfælde være et mere overskueligt alternativ.

Forankring i klubledelsen

- Get Movin'-arbejdet bliver sårbart, hvis det kun bæres af én person.
- Flere personer i klubben skal involveres, og bestyrelsen bør tættere på arbejdet.
- Et udvalg, team eller fast arbejdsgruppe kan gøre indsatsen mere robust.
- Forankring handler om at få fodbold for piger og kvinder ind i klubbens almindelige organisering – ikke som noget, der kun lever i projektperioden.

Tværgående pointer

- De greb, der virker bedst, er dem, der gentages og kobles til klubbens hverdag.
- Ambassadører, trænere, kontaktpersoner og klubledelse skal tænkes sammen.
- Klubberne bør vælge få greb, som de realistisk kan tage ansvar for.
- Næste skridt er at gøre det tydeligt, hvem der gør hvad, og hvordan arbejdet lever videre lokalt.