

INSPIRATION TIL TRÆNING

TIL TRÆNERE OG HJÆLPETRÆNERE



[FACEBOOK.COM/PIGERAKETTEN](https://www.facebook.com/pigeraketten)



EN DEL AF
NOGET STØRRE

KÆRE TRÆNER OG HJÆLPETRÆNER

Din klub har valgt at afholde Pigeraketten og derfor også valgt at sætte fokus på det fodboldtilbud, som I tilbyder pigerne. Vi har udarbejdet dette hæfte til dig, så du kan hjælpe klubben med at sikre en god effekt af at have besøg af Pigeraketten.

Når pigerne kommer til første træning efter Pigeraketten, så er det dig, de møder, og det er dig, der skal sikre, at de føler sig velkomne i klubben. Derfor er det vigtigt, at du tænker over, hvordan du modtager dem og giver dem en god og tryk oplevelse.

Udover konkrete øvelser får du i dette hæfte også anbefalinger og tips til, hvordan du kan tilrettelægge en træning. Alt sammen for at øge chancen for, at pigerne går hele vejen fra Pigeraketten til pigerekret, for i sidste ende at blive medlem i klubben og fodboldspiller på dit hold.

RELATIONER, UDVIKLING OG SJOV

Spørger man pigerne til, hvorfor de deltager i idrætsaktiviteter, svarer de primært, at det er på grund af relationer, udvikling og sjov – kort og godt: RUS.

I dette hæfte kan du finde eksempler på øvelser, der tager udgangspunkt i RUS. Disse øvelser kan benyttes som inspiration og kan plukkes ud, som et supplement til egne øvelser. I den nedenstående boks, kan du se, hvad det vigtigste for de nye piger er.

R	Forholdsvist hurtigt få en relation til dig, de øvrige trænere samt de piger, der allerede er på holdet (blive en del af holdet)
U	Føle at de bliver bedre til fodbold – det er derfor, de har valgt sporten
S	Har en sjov oplevelse, hvor de har medbestemmelse og ikke falder igennem

Rigtig god fornøjelse med at introducere Pigeraket-pigerne til fodbolden og klubbens øvrige medlemmer og aktiviteter.

TRÆNERVÆRKTØJER TIL INTRODUKTION OG TILPASNING AF ØVELSER

VIS-FORKLAR-VIS

Ved at præsentere og igangsætte kort og præcist, kommer I hurtigt i gang med øvelsen - uden at miste spillernes koncentration. Ved at VISE og FORKLARE øvelsen, tilgodeser træneren ovenikøbet enhver læringstype.

VIS – Færdighed, øvelse eller aktivitet så kort og præcist som muligt

FORKLAR – med færrest mulige ord og kortest mulig tid (men så det giver mening og har effekt for modtager)

VIS - færdighed, øvelse eller aktivitet så kort og præcist som muligt

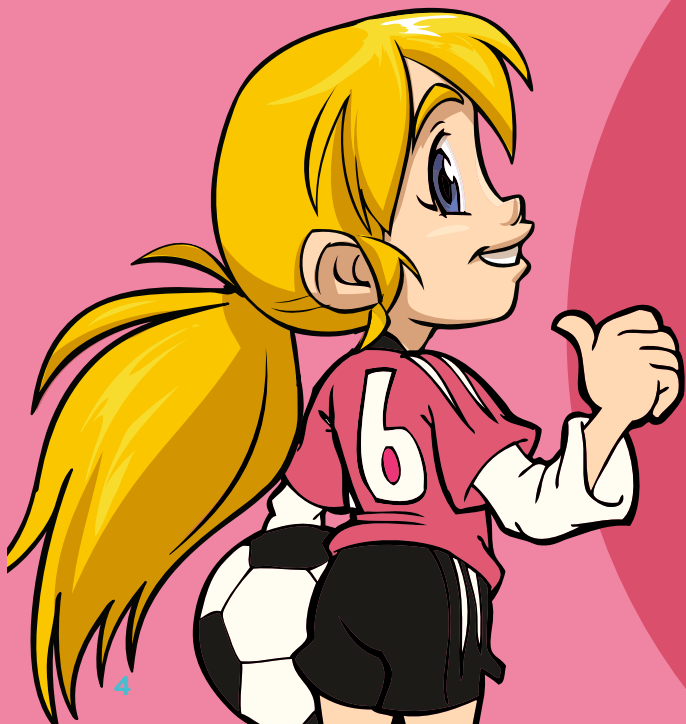
Det vigtigste er at komme i gang – det hele behøver ikke være perfekt eller forstået af alle fra start.

SPILHJULET

Spilhjulet er et refleksions- og planlægningsværktøj, du som træner kan anvende til at justere øvelser. Spilhjulet består af seks parameter, der kan ændres ved: Mål, bold, spillerantal, regler/betingelser, bold og bane. Vurdér hvilket parameter, det giver mening at justere på i den pågældende situation.



FØRSTE TRÆNING



DAGENS ANBEFALINGER TIL TRÆNEREN

BRUG DEN BEDSTE FORMULERING

Undgå at sige "Har I forstået det?". Ofte vil børn ikke turde sige højt, hvis de ikke har forstået øvelsen, fordi de på den måde bliver udstillet. Sig i stedet "Er der nogen, som har spørgsmål?".

LEG SELV MED

Børnene har godt af at opleve, at de voksne viser engagement. Så tag del i legen.

DEN GODE AFRUNDING

Slut træningen af med at samle pigerne i en rundkreds, hvor alle sidder ned. Snak om, hvordan træningen gik: Synes de det var sjovt? Hvad var sjovest? Hvad var svært? Blev de dygtigere? Som træner er det vigtigt, at du sørger for, at alle bliver hørt, og at der rundes godt af.

DAGENS FOKUS – DE GODE VENSKABER

ALLE HILSER PÅ ALLE

Begynd træningen med at fortælle dit hold, at her i klubben, der hilser alle på hinanden – uanset hvor lidt eller hvor meget, man kender hinanden. Begrundelsen er ganske simpel – når et barn bliver hilst på i klubben, føler barnet sig typisk set og velkommen, og barnet får en fornemmelse af at høre til – altså at være en del af et fællesskab.

Vær derfor selv en god rollemodel – hils på de nye piger og deres forældre, når de ankommer. Snak også gerne med de piger, som allerede er i klubben om, hvordan man tager godt imod nye piger på holdet. Spørg dem fx “hvad synes I var svært, da I startede?” og “hvordan hilser vi på nye holdkammerater?”.

START OG SLUT TRÆNINGEN SAMMEN

Det er altid en god idé at starte og slutte træningen sammen og dermed styrke holdånden og skabe et socialt opbyggende miljø. Det gør, at pigerne oplever, at de er en del af holdet og at de hører til. Samtidig giver en fælles start og afslutning gode muligheder for, at du som træner kan give fælles holdbeskeder.

Start gerne træningen med, at alle samles og hilser på hinanden – præsentér gerne evt. nye spillere. Indfør “hilselege”, hvor pigerne hver uge sammen finder på forskellige hilsevarianter fx fodhilsen, albuehilsen, high five, klappehilsner mv. imens de siger “god træning”.

Lav gerne en kort afslutning, fx ved at råbe “1-2-3 tak for i dag!” eller ved at lave jeres eget kampråb på holdet. Det behøver ikke være langt. Det skal bare være sjovt og nemt at huske. Husk også altid at introducere nye spillere til kampråbet.

VENNESTAFETTEN

For at sætte fokus på kammeratskab og tydeliggøre værdien i at være en god kammerat, kan du motivere spillerne til at gøre en ekstra indsats for netop dét, ved at indføre en vennestafet. Vennestafetten kan fx være en bamse eller T-shirt. Træneren udpeger hver uge en spiller, som har gjort noget særligt for at være en god kammerat, og som dermed modtager vennestafetten. Det kan fx være at rose sine holdkammerater, at bakke op om en spiller, som har misset en målchance eller tage godt imod en ny spiller.

Start vennestafetten op ved at tale med holdet om, hvad en god kammerat er. Som træner er det dit ansvar at sørge for, at alle prøver at have stafetten og at grunden for tildelingen varierer, så alle har en fair chance for at få stafetten. Sæt også gerne ord på, hvorfor vedkommende får vennestafetten, så det bliver tydeligt for alle, hvilke værdier der er på holdet. Inddrag også gerne pigerne og bed dem fortælle, hvorfor deres holdkammerat har været en god veninde. På den måde øver pigerne sig også i at rose hinanden.

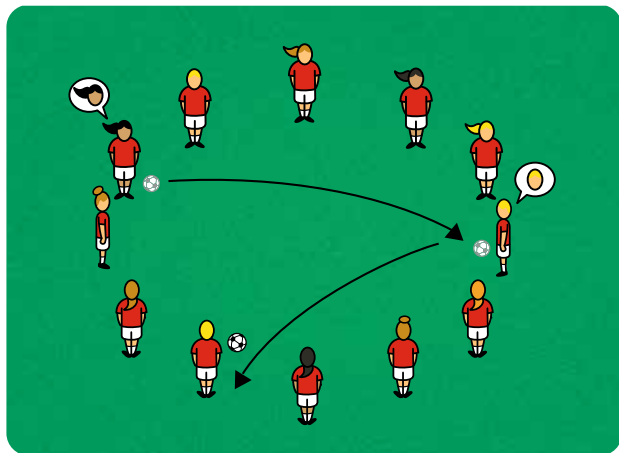
NAVNELEG 1

FOKUS

At lære hinanden at kende.

MATERIALER

- 1 fodbold



FORBEREDELSE

Del spillerne op i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20. Ellers forbliv én gruppe.

SÅDAN GØR I

1. Spillerne danner en cirkel. Du siger: "Jeg hedder Sara, hvad hedder du?" og sparker en bold til en spiller, som på samme måde siger: "Jeg hedder Anna, hvad hedder du?".
2. Fortsæt, til alle i cirklen har modtaget og spillet bolden.

TIP

- Variér øvelsen ved at gentage hinandens navne. Første person siger: "Jeg hedder Sara, hvad hedder du?". Næste person siger: "Du hedder Sara, jeg hedder Anna, hvad hedder du?". Tredje person siger: "Du hedder Sara, du hedder Anna, og jeg hedder Sofie, hvad hedder du?". Fortsæt, til alle har prøvet. Hvis nogen har svært ved at huske et navn, kan du eller sidemanden hjælpe med forbogstavet.
- Hvis alle spillerne kender hinandens navne på forhånd, kan øvelsen varieres ved, at en spiller starter med "Jeg hedder Sara, jeg kan lide ..." (fx navnet på en fodboldklub, en ret eller noget tredje)".
- En tredje variant er, at du træder ind i cirklen, siger dit navn og laver en bevægelse. Herefter gentager spillerne: "Du hedder ... (navn)", mens de laver bevægelsen. Den næste i cirklen siger sit navn og laver en bevægelse, som gentages af de øvrige spillere.

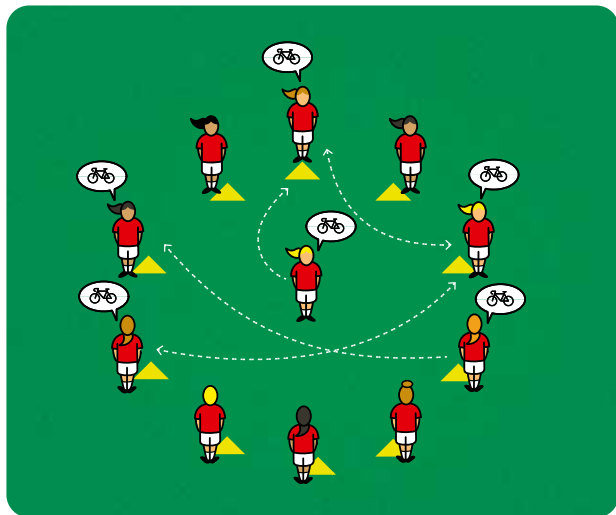
ALLE DEM, DER...

FOKUS

At lære hinanden at kende.

MATERIALER

- Kegle/toppe
- Evt. fodbolde



FORBEREDELSE

Del spillerne op i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20. Ellers forbliv én gruppe.

SÅDAN GØR I

1. Alle spillerne står i en rundkreds. Den enkeltes plads markeres med en ting, fx en kegle eller en trøje.
2. Du går ind i midten og kommer med et udsagn, som gælder for dig selv, fx: "Alle dem, der kan lide frikadeller/... der kan lide at cykle/... der har gul som yndlingsfarve/... der har søskende".
3. Alle de spillere, som er enige i udsagnet, træder frem og bytter plads med hinanden. Du eller den person, som står i midten, forsøger også at få en af pladserne.
4. Den, som ikke får en plads, stiller sig i midten og kommer med det næste udsagn.

TIP

- Lav øvelsen, mens spillerne sidder ned. Det får pulsen op at skulle rejse sig og sætte sig.
- Lav øvelsen med en bold, der skal dribles med rundt.

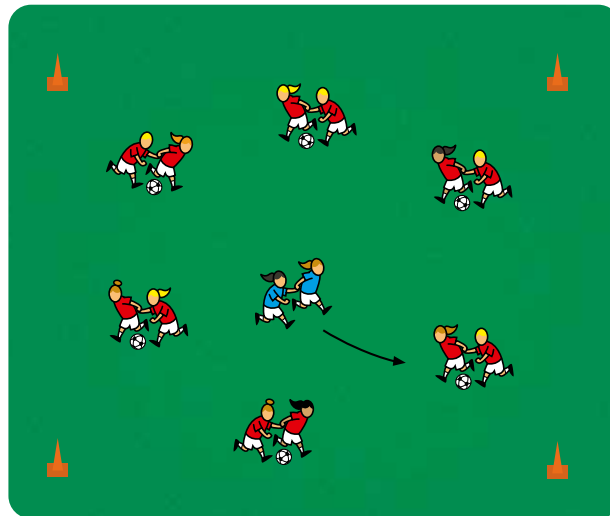
PAR EROBRER BOLDEN

FOKUS

Samarbejde og kommunikation.

MATERIALER

- 4 høje kegler
- Fodbolde



FORBEREDELSE

1. Sæt kegler op i en firkant. Firkanten skal være så stor, at alle deltagerne har plads til at bevæge sig.
2. Sæt spillerne sammen to og to. Alle par holder i hånd. Hvert par – undtaget ét – har en bold.

SÅDAN GØR I

1. Alle parrene med bold dribler rundt inden for det markerede område.
2. Parret uden bold skal nu forsøge at erobre bolden fra de par, der har en bold. Når et par erobrer bolden fra et andet par, bytter de to par roller.
3. Det nye par uden bold skal nu forsøge at erobre en bold fra de øvrige par.

TIP

- Er der flere end seks par, anbefales det, at der er flere par, som er uden bold. Du vælger samtlige par.
- Går der for lang tid, inden dem uden bold får erobret en bold, så indfør kommandoen "NY BOLD", hvor alle par skal finde sig en ny bold.

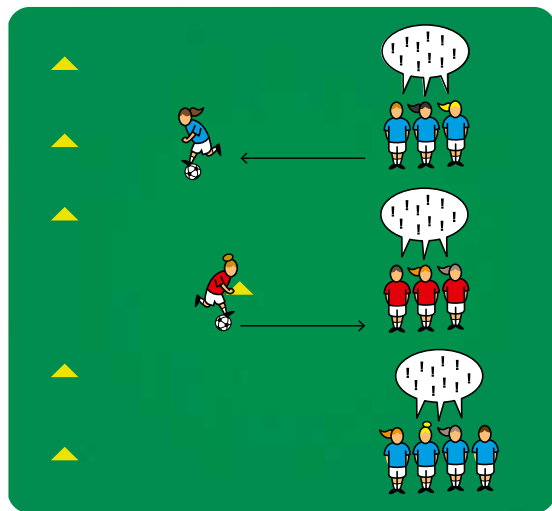
FIND FÆLLESNÆVNERE

FOKUS

At lære hinanden at kende.

MATERIALER

- 20 kegletoppe/motorikskiver
- Fodbolde



FORBEREDELSE

1. Del spillerne op i grupper på tre-fire piger. Placér grupperne på en linje med afstand imellem dem. Hver gruppe skal have en fodbold.
2. På en linje med passende afstand fra grupperne, placeres 20 kegletoppe/motorikskiver.

SÅDAN GØR I

1. Hver gruppe skal finde en fællesnævner, som gælder alle i gruppen. Det kan fx være hårfarven, hårlængden, T-shirttryk, strømpefarve, antal søskende, bogstaver i ens navn eller livretter osv.
2. Når gruppen har fundet en fællesnævner, må én af pigerne dribble hen og tage en kegle/motorikskive med tilbage til gruppen.
3. Det gælder for grupperne om at få så mange kegler som muligt. Du som træner fastsætter, hvor lang tid øvelsen skal vare.

TIP

- Tag gerne flere runder med nye grupper, så de lærer flere på holdet at kende.
- Spørg grupperne bagefter, hvilke ting de havde tilfælles.

ANDEN TRÆNING



DAGENS ANBEFALINGER TIL TRÆNEREN

VÆR FORBEREDT OG KEND ØVELSEN

Sørg for at have læst øvelsen igennem før træningen, så du kender den og kan instruere uden nødvendigvis, at skulle læse den op.

GIV EN KORT OG KLAR INSTRUKTION

Det er vigtigt, at alle børnene både kan se og høre dig, når du giver instruktioner. Et godt fif er at stille børnene i en gruppe med solen i ryggen. Hvis det blæser meget, virker det bedst, hvis du har vinden i ryggen under instruktionen. Husk også at fortælle pigerne, hvorfor I laver øvelsen.

START MED EN LEG ELLER SIMPLE ØVELSER

På den måde lærer børnene hinanden lidt bedre at kende og får mulighed for at opbygge tillid til hinanden. Og du får mulighed for at vise, at træningsmiljøet er trygt, hvilket vil sige, at der er fokus på, at børnene opbygger troen på sig selv og egne færdigheder og ikke på at finde fejl.

DAGENS FOKUS – PIGER SPILLER FODBOLD FOR AT BLIVE BEDRE

UDVIKLING ER AT EKSPERIMENTERE OG VÆRE NYSGERRIG

At opfordre spillerne til at eksperimentere og være nysgerrige på løsninger giver kreative spillere, der leger sig til udvikling. Du kan med fordel involvere spillerne ved at stille spørgsmål. På den måde skabes der en bevidsthed hos spillerne og på den lange bane får du plantet følelsen af ansvar for egen udvikling hos spilleren.

Spørgsmål kan være:

- Undersøgende - fx “er der flere muligheder for dig?”
- Ledende – fx “hvad sker der, hvis du løber derhen?”
- Åbne - fx “hvad synes du, har været bedst ved dagens træning?”
- Lukkede – fx “har det været en god træning i dag?”

Spørgsmål kan anvendes:

- Til enkelte spillere, grupper og holdet
- Til specifikke færdigheder, trufne valg og udførte handlinger
- I en aktuel situation, i små-spil og i kamp

FEEDBACK ER EN GAVE

Som træner kan du med rette opfatte dig som en vejleder til pigernes udvikling. Ved at bruge feedback kan du skabe bevidsthed og sætte nye mål, eller indgå aftaler med dine spillere enkeltvis og som hold. For at din feedback giver mening, er det en forudsætning, at der er tillid mellem afsender og modtager – altså at I har en god relation. Sørg for at din feedback er kort, venlig, konkret og med tydelige pointer. Undgå at skabe en fejlfinderkultur, som skaber utryghed og en angst for at fejle og falde igennem, ved at basere din feedback på, hvad du vil se mere af, og ikke hvad vedkommende skal lade være med.

Eksempler på feedback kan være:

- “Du er dygtig til at guide dine medspillere – bliv endelig ved med det”
- “Jeg bliver så glad, når jeg hører en spiller rose en medspiller – TAK for det”

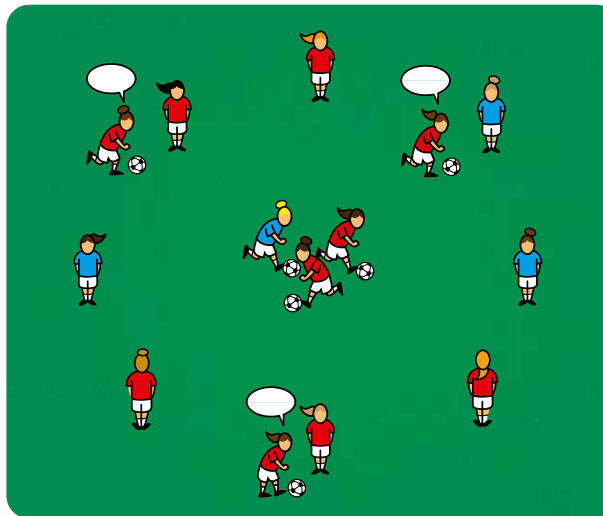
NAVNELEG 2

FOKUS

Samarbejde og kommunikation.

MATERIALER

- Fodbolde
- Overtræksveste



FORBEREDELSE

Del spillerne op i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20.

SÅDAN GØR I

1. Lad halvdelen af gruppen danne en cirkel, som bliver stående under øvelsen. Den anden halvdel starter inde i midten af cirklen med en bold hver.
2. Spillerne med en bold skal nu finde en makker ude i cirklen, som er ledig. Derefter kaldes vedkommendes navn og pigen med bolden afleverer bolden. Pigen, som modtager bolden, tæmmer den og afleverer den tilbage og siger navnet på vedkommende, som nu skal finde en ny holdkammerat at aflevere bolden til.
3. Øvelsen fortsættes i 2-3 minutter, inden de to hold bytter roller.

TIP

- Udfordr pigerne teknisk ved at stille krav til deres afleveringer. Fx afleveringer kun med inderside, højre eller venstre fod etc.
- Variér øvelsen ved at pigerne uden bold løber rundt blandt pigerne med bold.

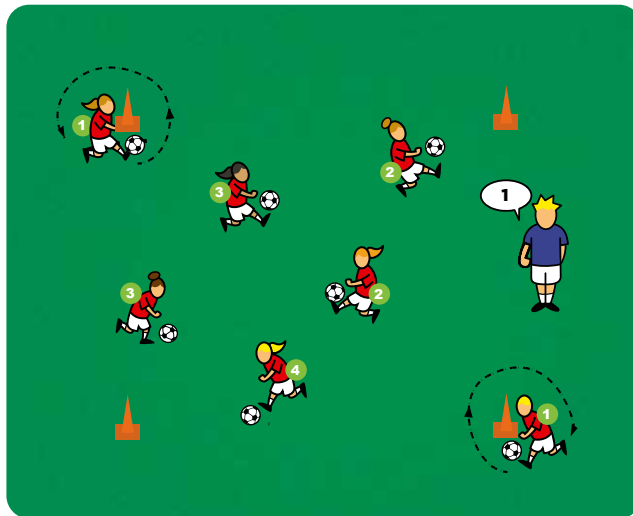
RUNDT OM KEGLEN

FOKUS

At blive opmærksomme på hinanden og boldkontrol.

MATERIALER

- 4 høje kegler
- Fodbolde



FORBEREDELSE

1. Sæt kegler op i en firkant. Firkanten skal være så stor, at alle deltagerne har plads til at bevæge sig rundt. Hver pige har en bold.
2. Giv hver spiller et nummer eller et navn (fx navnet på en frugt, en kvindelandsholdsspiller eller et klubhold). Når fire spillere har fået et nummer eller et navn startes der forfra, så flere får det samme nummer eller navn.

SÅDAN GØR I

1. Alle piger dribler rundt inden for det markerede område, indtil du giver signal ved at råbe et navn eller nummer. På signalet skal spillerne med det pågældende navn/nummer dribble ud til den nærmeste kegle og runde den.
2. Herefter dribler spilleren videre rundt i firkanten.

TIP

- Variér øvelsen ved, at alle spillerne - når du siger: "Vend rundt" - ændrer retning og dribler en anden vej.
- Variér øvelsen ved, at alle spillerne - når du siger: "Stop" - skal lægge bolden død.

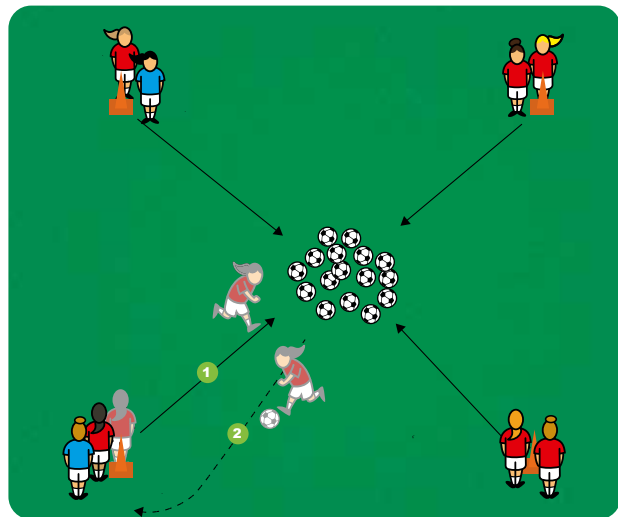
STJÆL BOLDE

FOKUS

Boldkontrol og overblik.

MATERIALER

- 4 høje kegler
- Fodbolde



FORBEREDELSE

1. Placér fire kegler, så de danner en firkant (ca. 20x20 meter). I midten af firkanten lægges ca. 10 bolde.
2. Pigerne fordeles ligeligt bag de fire kegler.

SÅDAN GØR I

1. På signal fra træner løber de fire forreste piger ind i midten og 'hugger' en bold. Bolden tages retur til kegler og næste pige løber ind.
2. Når der ikke er flere bolde i midten, må der stjæles fra de andre. Spillerne må ikke forhindres i at 'hugge' bolden fra de andre.
3. Øvelsen stoppes ved signal fra træneren.

TIP

- Øvelsen kan laves med både hænder og fødder.

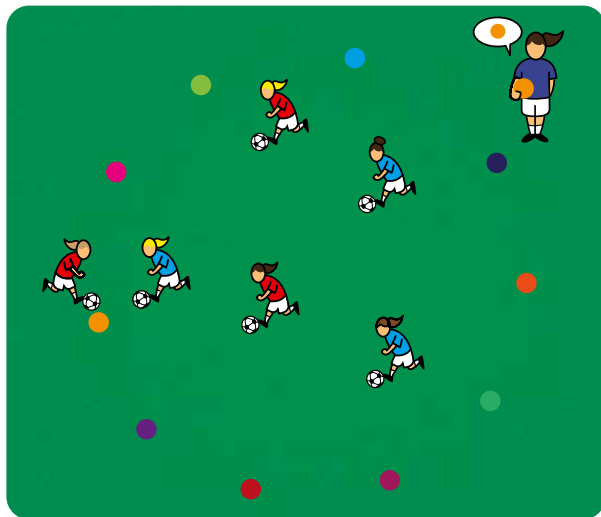
REAKTIONSCIRKEL

FOKUS

At blive opmærksomme på hinanden, boldkontrol og reaktion.

MATERIALER

- 19 motorikskiver
- Fodbolde



FORBEREDELSE

1. Placér 15 motorikskiver i tilfældig farveorden, så de danner en stor cirkel.
2. Alle piger skal have en bold og træneren skal have et sæt motorikskiver (én af hver farve).

SÅDAN GØR I

1. Pigerne dribler rundt blandt hinanden og afventer signal fra træneren.
2. Træneren siger en farve højt og viser det med den motorikskive med tilsvarende farve. Det gælder nu for pigerne om at orientere sig og dribble ud til den farve motorikskive, som blev sagt højt og vist.

TIP

- Banens størrelse kan varieres.
- Udfordr pigerne teknisk ved at stille krav til deres driblinger. Fx driblinger med ydersiden, kun højre fod, kun venstre fod, at spille bolden frem og tilbage mellem fødderne osv.

TREDJE TRÆNING



DAGENS ANBEFALINGER TIL TRÆNEREN

DU INDELER

Som træner er det dig, der har ansvaret for at inddelere grupper, sætte par sammen og vælge rækkefølge, så ingen børn føler sig fravalgt eller udelukket. Det er også dig, der har indblikket i pigernes fodboldtekniske niveau og hvordan niveauforskellene med fordel kan bruges.

SØRG FOR, AT ALLE BØRN FØLER SIG INDDRAGET I ØVELSERNE

Sørg for god aktivitet. Ingen må stå og kede sig, fryse eller vente for længe på, at det bliver deres tur. Sørg for at planlægge træningen med små spil og meget boldkontakt.

DAGENS FOKUS – HVAD ER SJOVT?

Når børn skal beskrive både hvorfor de henholdsvis går til sport og hvorfor de holder op, så er ”sjov” en afgørende faktor.

Derfor er det vigtigt at huske på, at fodbold skal være en sjov oplevelse for børnene, som i fodbolden værdsætter mange boldberøringer, spilletid, at være aktiv med deres venner og muligheder for at spille med høj intensitet.

Som træner kan du skabe sjove oplevelser for børnene ved at sikre en god organisering, sørge for at fodbolden sker under gode forhold og at I har fokus på udviklingsorienteret matchning.

SJOV PÅ BANEN ORGANISERES AF TRÆNEREN VED...

- at planlægge og organisere en træning med god intensitet og mange boldberøringer
- at overveje, hvordan spillerne opdeles og sættes sammen varieret på match og relationer
- at sikre at alle føler sig som en del af gruppen, har et tilhørsforhold og føler sig vigtige
- at vælge opgave orienterede øvelser med fokus på at udvikle sig

SJOV PÅ BANEN SKABES AF TRÆNEREN VED...

- at være klar, tydelig og positiv i kommunikationen og stille flere spørgsmål end udstikke ordrer
- at opmuntre til at prøve nyt og anerkende indsatsen
- at skabe et træningsmiljø, hvor fejl er en naturlig del af det at prøve nyt og udvikle sig
- at give positiv feedback, så børnene udvikler en tro på egne bevægelsesevner
- at anerkende indsatsen og have mindre vægt på at rose resultatet
- at være lyttende og inddragende, så alle føler sig anerkendt – set og hørt.

Og så er sjov også latter og grin – så husk legen

Her kan du
læse mere om
forskningen bag



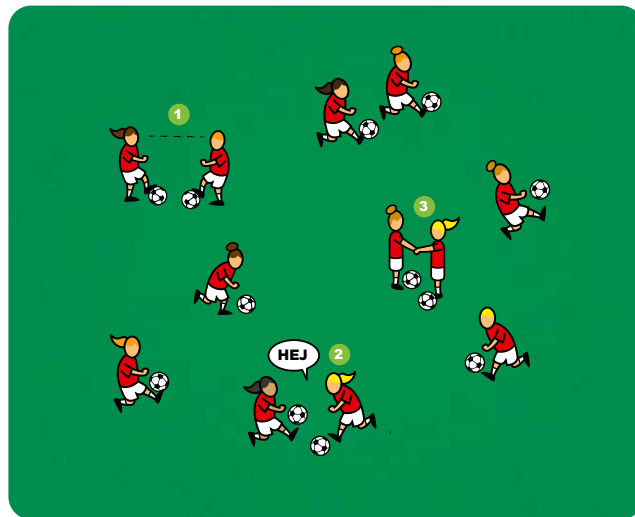
HILSELEG

FOKUS

Opmærksomhed på hinanden.

MATERIALER

- Fodbolde



FORBEREDELSE

Del spillerne op i to eller flere grupper, hvis antallet af spillere er over 20. Ellers forbliv én gruppe.

SÅDAN GØR I

1. Du og alle spillerne dribler rundt imellem hinanden. Du vælger, hvor mange runder, I skal igennem. Hver runde tager 60 sekunder.
2. I første runde er opgaven at kigge dem, man møder, i øjnene.
3. I anden runde siger spillerne "hej" til dem, de møder.
4. I tredje runde stopper spillerne op og giver hånd til dem, de møder.

TIP

- I de kommende runder kan spillerne fx bukke eller neje, lægge en hånd på hinandens skulder eller hilse fjollet.
- Inddrag meget gerne pigerne i legen ved fx at spørge dem "Hvad synes I, vi skal gøre i næste runde?".

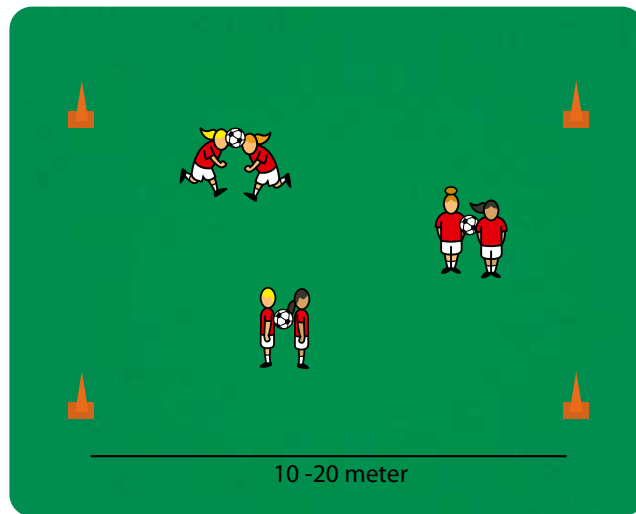
BOLDTRANSPORT

FOKUS

Samarbejde og kreativitet.

MATERIALER

- 4 høje kegler, evt. flere
- Fodbolde



FORBEREDELSE

1. Placér fire kegler, så de danner en firkant. Længden på firkanten skal passe til pigernes alder og niveau.
2. Spillerne går to sammen om én bold.

SÅDAN GØR I

1. Hvert par skal forsøge at flytte bolden 10-20 meter på forskellige måder.
2. Du starter med at give dem tre forskellige måder at transportere bolden på. Fx transportere bolden med to hoveder, to bagdele eller hånd mod knæ.
3. Derefter skal de selv finde på forskellige måder at løse udfordringen på.

TIP

- Variér øvelsen ved at stille kegler eller lignende op på banen, så de skal gennem en forhindringsbane samtidig med, at bolden skal transporteres.

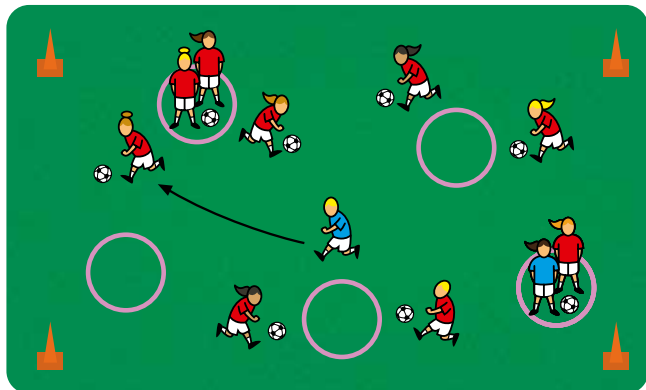
FANGELEG MED HELLEZONER

FOKUS

Blive opmærksomme på hinanden og boldkontrol.

MATERIALER

- 4 høje kegler
- 5 tøndebånd
- Fodbolde
- Overtræksveste



FORBEREDELSE

1. Sæt kegler op i en firkant eller vælg et område, der er naturligt afgrænset og passer til antallet af børn.
2. Inde på banen fordeles fem tøndebånd, som hver markerer en hellezone.

SÅDAN GØR I

1. Pigerne dribler med hver sin bold inden for det markerede areal. En pige, uden bold, er fanger og skal forsøge at fange de andre piger.
2. Pigerne kan undgå at blive fanget ved at dribble bolden og sig selv ind i en hellezone.
3. Når pigen uden bold har fanget en pige med bold, bytter de rolle.

TIP

- Inddrag pigerne ved fx at spørge dem, hvor mange sekunder, man må være i hellezonen.
- Variér øvelsen, ved at pigerne skal ud og lave en øvelse uden for banen, når de bliver fanget. I denne version skal du som træner skifte, fanger hvert tredje minut. Her kan du inddrage pigerne ved at spørge dem om, hvilken øvelse de skal lave, når de bliver fanget.

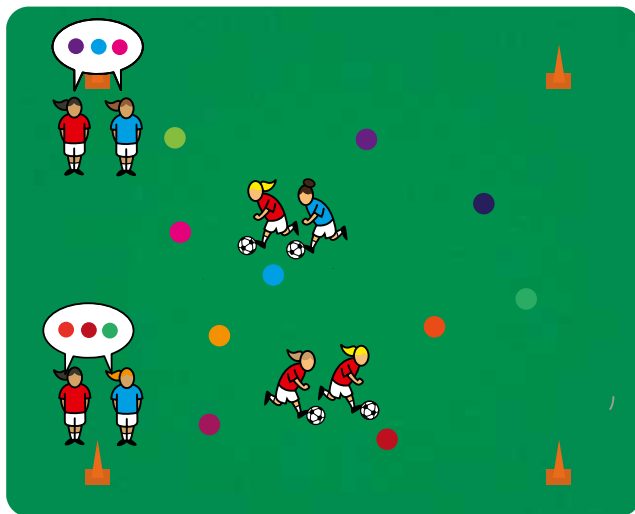
HUSK RÆKKEFØLGEN

FOKUS

Samarbejde og kommunikation.

MATERIALER

- 4 høje kegler
- 20 motorikskiver
- Fodbolde



FORBEREDELSE

1. Placér fire kegler, så de danner en firkant. Firkanten skal være så stor, at alle spillerne har plads til at bevæge sig indeni den.
2. Placér 8 motorikskiver i forskellige farver tilfældigt i firkanten.
3. Pigerne går fire sammen om to bolde og et sæt motorikskiver.

SÅDAN GØR I

1. Holdene stiller sig ved banens kant forskellige steder rundt om firkanten. To af pigerne har en bold.
2. De to piger uden bold modtager et sæt motorikskiver (én af hver farve) af deres træner. Sammen laver de en farvekombination. Fx blå-rød-grøn.
3. Pigerne med boldene dribler nu efter hinanden rundt om en blå, rød og grøn motorikskive og tilbage til holdet.
4. Når pigerne er tilbage ved holdet, byttes der roller.

DEN GODE TRIVSEL ER ALLES ANSVAR

BLAND DIG, HVIS DU SER NOGET UHENSIGTSMÆSSIGT

Du skal støtte børnene i at være gode kammerater. Bland dig også, hvis du ser nogle ignorere andre eller være aggressive. Sæt grænser og beskyt den, der er udenfor. Hvis du har mistanke om, at et barn ikke er en del af fællesskabet eller ikke trives, er det en god idé at tage en snak med barnet. En snak i sig selv kan være en stor hjælp - vigtigst af alt viser du barnet, at barnet bliver set og ikke er alene.

Nedenfor finder du et par tips til, hvordan du taler med et barn, der måske ikke trives.

Spørg ind

Vent ikke på, at barnet kommer til dig, men sig fx til barnet: "Du virkede ked af det til træning i dag, har du lyst til at tale om det?"

Lyt

Det kan lyde som en selvfølge, men som voksen kan det være svært at lade være med at kommentere og komme med rationelle forklaringer og løsninger. Fokusér derfor på at lytte og respektere, at barnet har det, som det har det.

Indgå aftaler

Aftal med barnet, hvad I kan gøre for, at hun kan føle sig som en del af fællesskabet. Indgå fx en aftale om måden, du deler børnene ind i grupper på. Hvis der er en medspiller, som barnet har det særligt godt med, så kan du være med til at styrke deres kammeratskab ved at sørge for, at de ofte laver øvelser sammen. I kan også aftale, at holdet tager en generel snak om kammeratskab. Aftal også gerne, hvornår og hvordan forældrene inddrages.

FORÆLDRENE SOM MEDSPILLERE

At have forældrene som medspillere er af stor vigtighed, så prioritér at mødes med dem og involvér forældrene allerede fra pigerne er helt små. Sæt holdopgaver og trivsel på dagsordenen – det er en stor motivation for børnene at se, at deres forældre er involveret i deres fritidsinteresse og har sociale relationer til trænerne og de andre forældre. Fortæl forældrene, hvordan børnene har det med hinanden, hvordan kulturen er og snak om, hvad I sammen kan gøre for at styrke sammenholdet.

ØVRIGE TRÆNERVÆRKTØJER

UGENTLIGE TRÆNINGSPROGRAMMER

DBU udsender ugentligt træningsprogrammer tilpasset netop den aldersgruppe, du træner. For at få træningsprogrammerne tilsendt pr. mail skal du være oprettet som holdkontakt i KlubOffice. Er du ikke det, skal du have fat i den ansvarlige for KlubOffice i din klub.

UEFA C1

Find dit kursus her



GRATIS FODBOLDDAG FOR PIGER

5-11 år



PIGER PÅ BANEN

Du har mulighed for at tilmelde dig DBU Breddes pigenyhedsbrev "Piger på banen" og ca. fire gange om året få opsamling på alle pigerelevante nyheder direkte til din mailboks. Tilmeld dig her



DBU'S FODBOLD APP

Et hav af muligheder i DBU's Fodbold app, bl.a. flere øvelser. Læs mere her





LÆS MERE PÅ WWW.DBU.DK/PIGERAKETTEN



Dansk Boldspil-Union
Telefon 46473502 • www.dbu.dk

