



Get Movin' Akademi

Den 26. oktober 2025 i Taastrup FC

Pointer fra formiddagens videndeling

For mere inspiration se Get Movin' [materialesiden](#).

Flytbar Fællestræning

- Der skabes sociale relationer for pigerne og trænerne til flytbar fællestræning.
- Det er muligt at matche pigerne på det niveau de er på – både de dygtige og begynderne (fordi antallet af spillere er højere).
- Flytbar Fællestræning kan være med til at modne pigerne til kamp, da de møder andre piger og træner/spiller små kampe med piger fra andre klubber.

SFO-besøg

- Det hjælper at have ambassadører med ude til SFO-besøg og den optimale alder er 16-22 år.
- Forventningsafstem med SFO'en inden besøget, så SFO'en får så mange piger med til besøget som muligt.
- Man kan strukturere SFO-besøgene, så man efter SFO-besøg har pigeraketten og på den måde få pigerne ned i klubben. Efter pigeraketten skal klubben/trænerne være klar til at gribe de nye piger, når de dukker op til træning.

Get Movin' Ambassadør

- Formålet skal gøres tydeligt for ambassadørerne – hvorfor gør vi som vi gør, og hvad vil klubben gerne opnå.
- Spørg jeres ambassadører hvor meget og hvordan de ønsker at blive inddraget.
- Struktur fra klubberne ift. ambassadørernes arbejdsopgaver – nogle vil for eksempel gerne kende til datoer med SFO og skoler i bedre tid, være klædt på til aktiviteter og planer for dagen, inddrages ift. planlægning.
- Ambassadørerne til stede på Akademiet vil gerne have en større stemme i klubben – de vil gerne inddrages i processer og høres.
- Udvid ambassadørmålgruppen. Yngre piger kan også blive ambassadører – afhold evt. åbne møder med klubbens U14-U16 hold og lad dem bidrage ind samt melde sig. Nogle gange misser vi potentielle ambassadører ved kun at prikke specifikke piger på skuldrene.

Dommer

- Obligatorisk kamplederkursus for f.eks. U16 piger og drenge (eller andre ungdomshold i klubben). Fordelene ved dette er, at du kan spotte hvem, der kunne være interesseret i et dommergrundkursus. Alle deltagere får mere respekt for dommergerningen.



- Opbakning er afgørende. Sørg for at have en ressource person i klubben, som kan understøtte den nye dommer.
- Sørg for at præsentere unge piger og drenge i klubben for kvindelige dommere som rollemodeller. Eventuel ved at invitere en kvindelig dommer til klubben, som kan fortælle om hendes dommergerning til de unge potentielle kommende dommere.

Træner

- Rekruttere trænere der er kvinder, når de spiller fodbold i klubben omkring U13, så fanger du deres interesse for trænergerningen inden kærester, ungdomsuddannelser, fritidsjobs mv. kommer til at fylde i deres liv.
- Overvej målgruppen når I som klub arrangerer et klubkursus (C1 eller C2). Det er ok at lave et klubkursus kun for kvinder eller et for både mænd og kvinder som f.eks. træner piger og kvinder i klubben. Det vigtigste er blot at kvinderne føler sig som en del af målgruppen og dermed velkommen på kurset.
- Flere trænere der er kvinder på herre og/eller drengehold kan skubbe til fordomme og stereotyper. Kvinder skal ikke kun have holdledertjansen, de skal være trænere og dermed være synlige på banen for at skubbe til kulturen og aflive fordommene. Få kvinderne med fra start i trænerteamet allerede fra U5, så kan de vokse fodboldfagligt samtidig med at holdet bliver ældre, hvis de kommer uden fodbold baggrund.

Aktiviteter der understøtter klubmiljøet

- Sociale aktiviteter på tværs af køn i klubben (fx udenlandsture, fællesspisninger og lignende) kan medvirke til et samlet klubmiljø
- Sprog: Tjek klubbens hjemmeside og SoMe og det sprog, I bruger. Står der fx bare "1. holdet" med den indirekte mening, at det er herrerne, der er tale om, selvom klubben har et 1. hold for både kvinder og mænd? Eller står der "børn" og "piger"? Eller "U10" og "U10 piger"?
- Klubhus: Gå en runde i klubhuset og tjek hvilke billeder m.m. I har på væggene. Har I helt simpelt både billeder af drenge og mænd og piger og kvinder?
- Omklædningsrum: Spørg klubbens piger og kvinder om behov ift. omklædningsrum – nogle tilføjer hårtørrere, spejle, hygiejneprodukter m.m.

Organisatorisk forankring

- Se Lige Muligheder – Trappen (model drøftet på Akademiet) – tag den med på bestyrelsesmøde som en samtalestarter ift. hvordan der arbejdes med ligestilling i klubben
- Inddrage kvinder og unge piger i udvalg, arbejdsgrupper eller bestyrelse for at sikre perspektiver og ejerskab.

For mere inspiration se Get Movin' [materialesiden](#).