



GET MOVIN'

- retten til fodbolddrømmen

**NORDEA
FONDEN**

Vi støtter gode liv

Ida-modellen

Skole samarbejde i Get Movin'

Sidst opdateret 1. oktober 2023



Ida-modellen

Skole samarbejde i Get Movin'

Dette dokument er til Get Movin' ambassadører, der skal stå for skole samarbejde. Er du i tvivl om noget i dette dokument, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.

Fodboldpiger har i langt de fleste tilfælde fundet inspiration, opmuntring og interessefællesskab i sporten gennem deres omgangskreds – ofte forældre (typisk fædre), søskende (typisk brødre) eller veninder, der selv spiller fodbold.

Derfor vil vi gerne præsentere piger på mellemtrinnet, der ikke har fodbold tæt inde på livet, for rollemodeller, de kan se op til og spejle sig i. Det er din opgave som ambassadør via skole samarbejdet at åbne pigernes horisont for fodbold og vise, at sporten er lige så naturlig for piger som for drenge.

Hvorfor Ida modellen?

I Get Movin' kalder vi skole- og SFO samarbejdet for Ida-modellen. Det gør vi, fordi samarbejdet er stærkt inspireret af Ida Kvist Andersen, der i hendes sabbatår på egen hånd har gennemført fodboldbesøg i SFO'er på Sydfoyn. Der deltog mellem 20-30 piger per gang, og Ida rekrutterede 2-4 pigespillere til den lokale fodboldklub per besøg. I nogle klubber blev der endda startet nye pigehold som resultatet af samarbejdet.



Programmet for både skole- og SFO samarbejdet er en ramme. Hvis du ønsker at justere eller bytte enkelte spil eller øvelser ud, så er du velkommen til det. Det er dog afgørende, at du som Get Movin' ambassadør har en legende og inddragende tilgang til børnene, og at du har fokus på glæde og fællesskab.

Vi håber, du og børnene får nogle gode oplevelser sammen – både i skolen, og når I efterfølgende ses igen i klubben.

God fornøjelse!

Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.



Før og efter skolebesøg

Før du tager på skole besøg, er der nogle ting, der skal være på plads. Tag fat i din Get Movin' kontaktperson i klubben, hvis du har spørgsmål til nogle af punkterne herunder.

Før skolebesøg

- ➔ Du er som Get Movin' ambassadør via online gennemgang og ambassadør-camp forberedt til at varetage skolebesøg.
- ➔ Klubben skal lave en aftale med en nærliggende skole ([skabelon til invitation findes på materialesiden](#)). Forsøg så vidt muligt at lave aftaler med skoler, der ligger tæt på klubben. Det skaber en tilgængelighed for de børnefamilier, der efterfølgende vælger at begynde til fodbold.
- ➔ Husk at gøre skolen opmærksom på, hvad de skal bidrage med.
 - Skolen skal afsætte to på hinanden følgende lektioner og deltage med en-to lærere og ca. 24 elever (både drenge og piger) fra mellemtrinnet (4.-6. klasse).
 - Til skolebesøg skal der være en fodboldbane eller en hal til rådighed.
- ➔ Du skal i samarbejde med trænere fra de relevante årgange tage stilling til, hvordan I tager imod pigerne til åben træning efter skolebesøg.
- ➔ Medbring en flyer til hver pige med information om åben træning i klubben ([skabelon findes på materialesiden](#)).

Efter skolebesøg

- ➔ Du siger tak for lån af børnene til skolen.
- ➔ Du deler flyer ud med information om åben træning i klubben.
- ➔ Du kan henvise lærere til yderligere materiale til at undervise i fodbold i skoleregi. Du kan henvise til materialer fra projektet "11 for Health", der er frit tilgængelige på [DBU's hjemmeside](#). Der kan desuden hentes inspiration til fodboldlege og øvelser i [DBU's øvelsesbank](#).
- ➔ Du deltager herefter de to-tre gange, der er åben træning i klubben. Her er genkendelighed vigtigt, og du er pigernes relation ind i klubben. Det kan derfor også være en god idé, at du laver en eller flere af de samme lege/spil, som blev præsenteret i skolen, enten kun for nye piger eller for hele årgangen. Tag aktivt stilling til, hvordan I inkluderer de nye piger bedst. Det afhænger af antal piger på holdet og deres fodboldmæssige niveau. Find eventuelt inspiration i denne [træningsmanual til rekruttering og træning af nye spillere i alderen 10-13 år](#).
- ➔ Du kan spørge ind til pigernes motivation for at fortsætte til fodbold og tilbyde hjælp til at blive meldt ind i klubben.

Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.



Skolebesøg

Formål

Formålet med skolebesøget er at stimulere elevernes interesse for fodbold og samtidig vise dem og lærerne, at sporten er lige dele for drenge og mænd som for piger og kvinder.

Målgruppe

Den primære målgruppe er piger og drenge på 4.-6. klassestrin, og den sekundære målgruppe er lærerne.

Et skolebesøg

Et skolebesøg er for ca. 24 elever (en til to klasser) i to på hinanden følgende lektioner á 45 min. Forsøg så vidt muligt at holde hele skolebesøget på en græsplæne eller i en hal alt efter årstid og vejrforhold.

Besøget består af et kort oplæg, fodboldaktiviteter og en quiz. Oplægget er med ambassadørernes egne erfaringer med at være kvinde i fodbold, og oplægget understøttes af en quiz om dansk fodbold for piger og kvinder. Til fodboldaktiviteter kan alle være med uanset niveau. Fokus skal være på relationer, samarbejde, medbestemmelse og mestring snarere end konkurrence.

Program for skolebesøg*

Velkommen	Personlig hilsen til alle Get Movin' ambassadør byder velkommen	2 min
En fodboldfortælling	Get Movin' ambassadør fortæller om, hvordan fodbold har haft en betydning og rolle i hendes liv	10 min
Opvarmning	Leg (evt. halefange) og footwork	14 min
Spil 1	Småspil 3v3 eller 4v4 – blandet køn og niveau	20 min
Quiz	Get Movin' ambassadør faciliterer en quiz om fodbold for piger og kvinder	12 min
Spil 2	Småspil 3v3 eller 4v4 – opdelt i køn og eventuelt niveau	20 min
Afrunding	Evalueringsleg: https://surveys.analyzer.com?pid=raffm8si Fælles afrunding med spørgsmål, refleksion og pointer fra besøget	12 min
Total		90 min

Get Movin' ambassadøren indfører drikkepauser efter behov.

**Hvis eleverne skal bruge tid på transport og/eller omklædning, så reduceres tiden på de enkelte punkter. Ved 60 min kan tiden fx fordeles:*

Velkommen (2 min), En fodboldfortælling (8 min), Opvarmning (7 min - undlad halefange eller footwork), Spil 1 (12 min), Quiz (10 min), Spil 2 (12 min), Afrunding (9 min)

Læs mere om programmet på de kommende sider.

Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.



Materialer til skolebesøg

Medbring materialerne fra klubben, eller aftal med skolen, hvad de har i forvejen.

- Noter til egen fodboldfortælling (hvis du har brug for det)
- Quizspørgsmål
- Beskrivelse af program og øvelser (hvis du har brug for det)
- Toppe eller kegler
- Veste (til alle deltagerne)
- Stopur/armbåndsur (brug ikke telefon til tidsstyring)
- Fodbolde (str. 4 og til alle eleverne)
- Flyer til uddeling til pigerne med information om åben træning i klubben

Velkommen (2 min)

Du samler eleverne i en rundkreds. Du siger tak, fordi du må komme, og du byder velkommen til et par timer i fodboldens tegn. Gå gerne en runde og sig hej til alle børn, hvor du også hører, hvad de hedder – eller gør det løbende, når de ankommer.

En fodboldfortælling (10 min)

Stil dig som en del af rundkredsen, så alle kan se dig. Lav herefter din fodboldfortælling. Fortællingen skal tage cirka 10 minutter inklusiv tid til spørgsmål. Du vælger selv, hvad du vil fremhæve, men din fortælling kan for eksempel indeholde:

Hvem er jeg?

Navn, alder, hvor er du vokset op?

Hvor har jeg spillet fodbold?

Hvilke(n) klub(ber) har du spillet i?

Andre tilknytninger til fodboldfællesskabet

Har du været træner, dommer, bestyrelsesmedlem eller haft andre roller i fodboldfællesskabet?

Min favorit fodboldoplevelse

Har du en favorit fodboldoplevelse? Er det en træningslejr? Er det kolde aftener på kunstgræsbanen og efterfølgende hygge i omklædningsrummet? Er det lange fodboldaftener på en ferie? Er det et mål du har scoret?

Er der noget, der har været udfordrende i mit fodboldliv?

Har du haft nogle oplevelser, der har været udfordrende i dit fodboldliv? Har du for eksempel været nødt til at rejse langt for at spille på et hold? Har du spillet på et hold, som har manglet en træner?

Hvorfor er jeg stadig en del af fodboldfællesskabet?

Er det fordi du elsker spillet, er det på grund af relationer, hvad er så fedt, at du bliver hængende?

Har jeg nogle kvindelige forbilleder i fodbold?

Hvilke kvindelige rollemodeller har du haft i dit fodboldliv? For eksempel en træner eller en professionel fodboldspiller?

Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.



Giv børnene mulighed for at stille spørgsmål undervejs og til sidst.

Opvarmning / leg og footwork

Inden du starter programmet, kan du lave et fælles kampråb for at underbygge fællesskab og en god stemning. Lav dit eget, få nogle af eleverne til at lave et kampråb eller brug for eksempel: "3, 6, 9, 12 – hvem er verdens bedste hold – åhhhhh 4.C".

Leg (fx halefange) (7 min)

Lav en leg som opvarmning. Formålet er at give eleverne røde kinder og smil på læben. Her er nævnt halefanger som eksempel, men du kan også vælge en anden leg.

Organisering og materialer: Et afmærket område og en vest til alle.

Beskrivelse: Hver spiller udstyres med en vest, som de putter ned i deres shorts bagpå som en hale. Spillerne skal herefter bevæge sig rundt i firkanten, og forsøge at samle så mange haler som muligt. Fanger man en hale, putter man den ned til sin egen hale. Efter cirka 5 minutter stoppes legen, og den med flest haler har vundet. Man kan evt. lave en regel om, at hver spiller kun kan miste en hale ad gangen. Dette for at holde legen bedre i gang, og ingen spiller pludselig mister en masse haler på en gang. Husk at bede spillerne om at kigge op, så de ikke løber ind i hinanden.

Relation til fodbold: Du kan efter legen spørge ind til, hvad man kan overføre fra legen til fodboldbanen. Det kan for eksempel være at have et lavt tyngdepunkt, eller at have overblik og scanne området, så man kan dække sin hale eller bold bedst muligt.

Footwork (7 min)

Organisering og materialer: Et afmærket område og en bold til alle.

Beskrivelse: Alle børn dribler rundt indenfor det afmærkede område. Hver gang du pifter/fløjter, skal børnene stoppe deres egen bold. De første par gange med fodsålen, herefter kan du bede dem om at stoppe bolden med knæet, numsen, brystet eller hovedet (find selv på flere ting). Hver gang du sætter børnene i gang med at dribble, kan du ændre, hvordan de skal løbe med bolden. Det kan for eksempel være yderside/inderside, fra inderside til inderside, fodrul, baglæns eller lignende.

Relation til fodbold: Når du har piftet/fløjtet og stoppet børnene, kan du stille spørgsmål om, hvad de oplever virker godt i denne øvelse. Det kan for eksempel være at have bolden tæt på fødderne, så man kan stoppe den hurtigst muligt, eller at få kigget op, så man ikke løber ind i andre.

Spil 1: Småspil 3v3 eller 4v4 – blandet køn og niveau (20 min)

Eleverne skal spille et klassisk småspil med mål i begge ender. Fordel eleverne på tværs af køn og niveau.

Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.



- Opstil en bane per seks-otte elever på ca. 20x30 meter med mål i hver ende. Sæt gerne to mål i hver ende (små mål eller keglemål). Så bliver det lettere at score – og succeser avler glæde.
- Der spilles små fodboldkampe, tre mod tre eller fire mod fire, hvor der bruges almindelige fodboldregler, dog med indspark i stedet for indkast. Tilføj evt. følgende justeringer / progressioner løbende.
 - o Hele holdet skal være over midten for at en scoring tæller
 - o Der spilles uden fast keeper
 - o Spil med en eller flere jokere (en joker er en spiller, der er med det hold, der har bolden. Så er det boldbesiddende hold altid i overtal), hvis det ene eller begge hold har svært ved at score

I dette spil er fokus på at være en god træningsmakker. Det vil sige, at dem der er vant til at spille fodbold ikke skal dribble igennem det hele. De skal for eksempel lave de gode afleveringer væk fra pres, så alle er aktive og inkluderede. Hjælp til med dette ved at fremhæve de gode eksempler undervejs i spillet.

Quiz (12 min)

Organisering og materialer: Eleverne sættes sammen to og to om en bold, gerne dreng og pige sammen. Lav en stor firkant, hvor den ene side er markeret med én farve kegler (fx rød), og den anden side er markeret med en anden farve kegler (fx gul).

Beskrivelse: Eleverne skal dribble rundt inden i firkanten sammen to og to imellem hinanden. Når du råber FRYS, skal eleverne stå stille. Du stiller et spørgsmål med to svarmuligheder. Når du har stillet et spørgsmål, beslutter hvert par i fællesskab, om de tror på svarmulighed A (fx rød) eller svarmulighed B (fx gul). Herefter løber hvert par hen til enten rød eller gul side i firkanten.

Du tæller og siger for eksempel "fire hold tror rød er det rigtige svar, og otte hold tror gul er det rigtige svar". Herefter giver du det rigtige svar. Der gives et point per rigtigt svar, og hvert makkerpar tæller deres egne point. Det er også muligt for dig at give bonusinfo ved nogle af quizspørgsmålene.

Spørgsmål til quiz

Der er lavet otte spørgsmål. Du kan bruge dem alle eller vælge nogle ud. Du er også velkommen til at lave egne quiz spørgsmål, der har med din lokale klub at gøre. Det afhænger af, hvad din tidsplan kan rumme, og hvad eleverne er motiveret for.

1. **Spørgsmål:** Ved europamesterskabet i kvindefodbold i 2017 blev Holland europamestre. EM blev holdt i Holland, og hjemmeholdet vandt altså guld. Men hvilken placering fik Danmark ved EM i 2017?
 - **Svarmulighed A:** Danmark vandt sølv
 - **Svarmulighed B:** Danmark blev nr. 4
 - **Bonusinfo:** Tyskland har været europamestre i kvindefodbold flest gange. I alt otte gange ('89, '91, '95, '97, '01, '05, '09 og '13). Danmark vandt i øvrigt også bronze ved EM i 2013.

Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.



2. **Spørgsmål:** Dansk Boldspil-Union blev grundlagt i 1889. Dengang blev der kun arrangeret turneringer for mænd. Den første organiserede kvindefodbold i Danmark begyndte i 1959 som pauseunderholdning til mændenes fodboldkampe. Men kvinderne var kommet for at blive. I 1972 blev kvindefodbold officielt en del af Dansk Boldspil-Union. Men hvad skete der egentlig i årene op til 1972?
 - **Svarmulighed A:** Danmark vandt et uofficielt EM i Italien i 1971
 - **Svarmulighed B:** Danmark vandt det officielle VM i 1970 i Italien og i 1971 i Mexico
 - Bonusinfo:** I Mexico spillede de foran 110.000 tilskuere

3. **Spørgsmål:** Kathrine Kühl spillede frem til januar 2023 fodbold i FC Nordsjælland. Allerede som 17-årig debuterede Kühl på det danske fodbold A-landshold for kvinder. Hvilken stor udenlandsk klub skiftede 19-årige Kathrine Kühl til i januar 2023?
 - **Svarmulighed A:** Arsenal FC
 - **Svarmulighed B:** Chelsea FC
 - **Bonusinfo:** I øvrigt var der også to andre, der skiftede til store europæiske klubber i januar 2023. Sofie Lundgaard skiftede fra Fortuna Hjørring til Liverpool og Amalie Vangsgaard skiftede fra Linköping til Paris Saint Germain

4. **Spørgsmål:** Hvad er navnet på den bedste danske kvindelige fodboldspiller gennem tiderne, som i 2020 blev kåret til verdens bedste kvindelige fodboldspiller?
 - **Svarmulighed A:** Pernille Harder
 - **Svarmulighed B:** Nadia Nadim

5. **Spørgsmål:** Den 17. marts 2023 var der registreret 13.381 aktive fodbold drenge på U11 årgangen (drenge født i 2012) i de danske fodboldklubber. Hvor mange fodboldpiger var der registreret på U11 samtidigt?
 - **Svarmulighed A:** 6.691 piger (ca. halvdelen af drengene)
 - **Svarmulighed B:** 4.485 piger (ca. en tredjedel af drengene)
 - **Bonusinfo:** Hvis vi tæller alle fodboldspillere i Danmark i alle aldersgrupper, er det pt. 20 procent, der er piger/kvinder. Det svarer til 4 drenge/mænd for hver 1 pige/kvinde.

6. **Spørgsmål:** I UEFA's Champions League for kvinder deltog i sæson 21/22 et dansk hold. Hvilket hold var det?
 - **Svarmulighed A:** Brøndby IF
 - **Svarmulighed B:** HB Køge

7. **Spørgsmål:** I sommeren 2023 havde det danske kvindelandshold kvalificeret sig til VM, der blev holdt i Australien og New Zealand. Hvilke tre hold var Danmark sammen med i det indledende gruppespil?
 - **Svarmulighed A:** Spanien, Tyskland og Australien
 - **Svarmulighed B:** Kina, England og Haiti

8. **Spørgsmål:** Både kvinder og mænd kan være fodboldtrænere og -dommere. Men er der egentlig flest mænd eller kvinder, der er uddannet som fodboldtræner i Danmark?
 - **Svarmulighed A:** Mænd

Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.



- **Svarmulighed B:** Kvinder
- **Bonusinfo:** Men kvinder kan sagtens – og derfor vil vi gerne have, at endnu flere kvinder uddannes som både trænere og dommere, så vi kan få endnu flere dygtige trænere og dommere på banen.

Efter quizzen samler du børnene i en rundkreds. Du spørger, hvor mange rigtige svar de havde, og om der var noget, der overraskede dem. Vidste de for eksempel, at Danmark har vundet EM sølv i 2017? Du giver også eleverne mulighed for at stille spørgsmål.

Spil 2: Småspil 3v3 eller 4v4 – opdelt i køn og eventuelt niveau (20 min)

Eleverne skal igen spille et klassisk småspil med mål i begge ender. Fordel denne gang eleverne så de er opdelt i køn og eventuelt niveau, hvis du kan overskue det.

- Opstil en bane per seks-otte elever på ca. 20x30 meter med mål i hver ende. Sæt gerne to mål i hver ende (små mål eller keglemål). Så bliver det lettere at score – og succeser avler glæde.
- Der spilles små fodboldkampe, tre mod tre eller fire mod fire, hvor der bruges almindelige fodboldregler, dog med indspark i stedet for indkast. Tilføj evt. følgende justeringer / progressioner løbende.
 - o Hele holdet skal være over midten for at en scoring tæller
 - o Der spilles uden fast keeper
 - o Spil med en eller flere jokere (en joker er en spiller, der er med det hold, der har bolden. Så er det boldbesiddende hold altid i overtal), hvis det ene eller begge hold har svært ved at score

Fortsæt med at have fokus på at være en god træningsmakker. Sørg så vidt muligt for at alle er aktive og inkluderede.

Afrunding (12 min)

Du laver en evalueringssleg med tre spørgsmål. Følg vejledningen via dette link eller QR kode, og tryk svar direkte via din telefon, når du står på banen: <https://surveys.analyzer.com?pid=raffm8si>.



Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.



Gennemgå legen via link/QR kode inden du står på banen. Når du tester, skal du bare undlade at trykke på "afslut" til sidst. Det tager ca. 3 minutter at gennemføre legen.

Efter evalueringslegen samler du eleverne i en rundkreds. Fortæl hvad du tager med fra besøget (for eksempel deres evne til at samarbejde, god energi eller andet). Fortæl også at du til dagligt er en del af fodboldklubben, og at du håber at se nogle af dem i klubben.

Du stiller et eller flere af følgende spørgsmål med henblik på at skabe refleksion hos eleverne. Bed eleverne om at gå sammen to og to og svare på spørgsmålene. Vælg et par stykker ud til at fortælle deres svar til alle.

- Nævn en ting, der har været sjovt i dag
- Nævn en ting, der har overrasket dig i dag
- Oplevede I en forskel på første og anden gang vi spillede kamp?

Hør om der er nogle elever, der har spørgsmål. Herefter:

- Du slutter besøget af med et fælles kampråb
- Du går en runde og siger tak for i dag til alle børn
- Du deler en flyer ud til alle piger med information om træning i klubben

Husk – er du i tvivl om noget, så tag fat i klubbens Get Movin' kontaktperson eller Get Movin' klubrådgiver. Der er hjælp at hente.