

TIL HJÆLPERNE

# INSPIRATION TIL HJÆLPERNE



FACEBOOK.COM/PIGERAKETTEN



EN DEL AF  
NOGET STØRRE

# KÆRE HJÆLPER

## Din indsats har haft stor betydning for pigerne på Pigeraketten.

Tak, fordi du har hjulpet til med Pigeraketten. Som frivillig hjælper har du været med til at åbne op for og invitere pigerne ind i foreningslivet. Du tænker måske ikke over det, men din indsats kan have haft en kæmpe betydning for pigerne – måske for resten af deres liv.

Fodboldklubben danner rammen for gode oplevelser, der binder mennesker sammen. Her er du sammen med dine venner og møder nye mennesker. Sammen har I fodboldklubben tilfælles. I spiller fodbold sammen, griner sammen,

udvikler jer sammen og løser måske hverdagens udfordringer sammen. På fodboldholdet oplever I sejre og nederlag – oplevelser der bringer jer tættere sammen. I fodboldklubben kan man få oplevelser og venner for livet!

Hvis du tænker på din tid i klubben, er der garanteret nogle personer, der har en kæmpe betydning for dig og som betyder, at du stadigvæk er i klubben. Det kan være din træner, dine venner og/eller personen, der altid er i klubben og spreder god stemning.

Som medlem og frivillig i fodboldklubben er du en del af det gode klubmiljø og med til at skabe gode rammer for en masse andre mennesker!



Spørger man børn efter deres grunde til at deltage i idrætten, så er de absolutte topscorere: Relationer, Udvikling og Sjøv – kort og godt: RUS

## ROLLEMODEL

Du har en kæmpe betydning for at de nye piger føler sig velkomne i klubben. Vi ved, at deltagerne på Pigeraketten er glade for din indsats. De ser måske endda op til dig. Du vil være et kendt ansigt for dem. Du kan give pigerne en god oplevelse ved at hilse på dem, når du møder dem i klubben, i skolen eller på gaden. Desuden kan du hjælpe dem med at svare på spørgsmål, vise pigerne rundt i klubben og præsentere dem for andre piger.

## BUDDY ORDNING

Det kan være, klubben har besluttet at lave en buddyordning. Hvis du er buddy for en eller flere af pigerne, har du ansvaret for at introducere de nye piger til fodboldklubben og klublivet. Som buddy er du også en rollemodel. Din rolle som buddy er for eksempel at fortælle, hvem pigerne har som træner, hvordan en træning foregår, hvor pigerne bader og så videre. Desuden kan det være, du deltager i en eller flere af pigernes træninger, hvor du kan hjælpe pigerne med øvelserne.

## HJÆLPETRÆNER

Måske synes du, det har været sjovt at have haft ansvaret/stået for en af øvelserne på Pigeraketten og hjulpet pigerne med øvelsen. Du behøver ikke at have spillet på landsholdet

for at være hjælpetræner. Her er din rolle at hjælpe træneren og sørge for, at spillerne har det godt. Som hjælpetræner tager du ansvar og udvikler dig som træner, spiller og som menneske.

## HJÆLPE TIL I KLUBBEN

Klublivet er ikke kun, det der sker på banen – det er også alt det, der foregår uden for banen. Måske har du lyst til at skabe et godt klubmiljø ved at være med til at arrangere sociale aktiviteter i klubben. Det kan for eksempel være at hjælpe med at få klubben på de sociale medier, at arrangere en filmaften for et/dit hold i klubben eller noget helt fjerde. Det kan være, der er nogle af dine klubkammerater, der har lyst til at arrangere det sammen med dig. At hjælpe til i klubben behøver altså ikke at være noget, der sker på faste tidspunkter hver uge.

## Tak fordi du har hjulpet til med Pigeraketten. Din hjælp betyder meget.

Dine erfaringer som frivillig kan du bruge uden for fodboldklubben. Arbejdsgivere ser positivt på frivilligt arbejde, så husk at bruge det på dit CV, og vedlæg eventuelt dit diplom fra Pigeraketten til dine fremtidige ansøgninger.



LÆS MERE PÅ [WWW.DBU.DK/PIGERAKETTEN](http://WWW.DBU.DK/PIGERAKETTEN)



Dansk Boldspil-Union  
Telefon 46 34 07 71 • [www.dbu.dk](http://www.dbu.dk)