



SPILLERNE'S BOG

DET GODE KAMMERATSKAB

Navn:

Hold:

Træningstider:



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

EN DEL AF
NOGET STØRRE

TILLYKKE

du har gennemført Pigeraketten og har måske mødt nogle nye holdkammerater.

På Pigeraketten har du gennemført en masse opgaver og hjulpet med at få samlet nøglen til klubhuset, så flere piger kan starte til fodbold.



Du har lært om koordination og bevægelse og sammen har I lavet mange øvelser og lege. Var der nogle, du ikke havde prøvet før?



Du har lært at samarbejde med de andre pigerekutter – var der mange nye, du ikke kendte? Tror du de skal starte på dit hold?



Du har spillet kamp med andre bolde end dem du plejer – var det sjovt?



Du har lavet et mega sejt kampråb – kan du huske hvordan det lød?



Du har driblet en masse og afleveret til de andre pigerekutter – spillede du også bolden til nogle af de nye piger?



Har du haft det sjovt på Pigeraketen? Er du klar til at byde nogle af de nye piger velkommen på dit hold?



DET ER COOL AT VÆRE FODBOLDPIGE!

Vil du hjælpe de nye piger til
at blive en sej fodboldpige ligesom dig?



Fortæl en af de nye, hvad klubben hedder



Vis en af de nye piger klubbens logo




Fortæl en af de nye, hvornår dit hold træner



Fortæl en af de nye, hvad din træner hedder

Du kan også tage en veninde med til træning.
For fodbold er bare lidt sjovere, når man er flere.

Din veninde eller skolekammerat kan prøve  antal træningsgange i din klub, inden hun beslutter sig for, om hun vil være en fodboldpige ligesom dig.



1. TRÆNING

- Velkommen til nye piger

Du har gennemført Pigeraketten og skal nu tilbage til træning på dit eget hold.

Måske er der nye piger til den første træning efter Pigeraketten.

De nye piger er sikkert rigtige spændte og lidt nervøse, kan du genkende nogle? Så sig hej til dem og fortæl, hvad du hedder.

Du kan hjælpe dem med at føle sig godt tilpas på holdet - spørg om de glæder sig.

De nye piger til træning vil blive dine nye holdkammerater, så husk at tage dem med i legen eller spil bolden til dem i øvelserne.

Du kan også hjælpe dem ved at:

- **Vise, hvem jeres trænere er og hvad de hedder**
- **Vise dem rundt i klubben**
- **Hjælpe med at fylde vanddunk**

Som belønning for at være god til at tage imod de nye piger, får du her et klistermærke fra Pigeraketten.



HOLDKAMMERATER

Navne på dine holdkammerater – både nye og gamle:



2. TRÆNING

- Flere nye piger i klubben?

Der er måske startet flere nye piger til træning, som skal have en god velkomst. Kan du huske, hvordan du gjorde til sidste træning?

I dag skal du lægge mærke til, om nogle piger står alene og har brug for din hjælp for at komme med i lege og øvelser.



3. TRÆNING

- Lav øvelser med dine nye holdkammerater



Dine nye holdkammerater er kommet til træning igen – det må betyde at dig og dine holdkammerater har taget godt imod dem.

Måske pigerne stadig er lidt usikre. Du kan hjælpe ved at træne sammen med en af pigerne og hjælpe hende med øvelserne. Gå hen til en af de nye piger, når I skal gå sammen to og to.

Har du grinet af noget sammen med én eller flere af de nye piger?

Som belønning for, endnu en gang, at have hjulpet dine nye kammerater til træning, får du her et klistermærke fra Pigeraketten.



RUNDTUR I KLUBBEN

De nye piger har nu været til træning nogle gange, men der er stadig meget mere de skal se, så de kan lære klubben endnu bedre at kende.

Kan du huske, da du selv startede i klubben?
Er der noget du ville ønske, at nogle havde vist dig eller fortalt dig?

Ved de nye piger, hvor I går hen efter træning, hvor I klæder om eller hvor I parkerer jeres cykler? Er der nogle af de nye piger, som bor i nærheden af dig, så I kan følges?

Som belønning for at være nysgerrig på de nye piger, også uden for banen, får du et klistermærke fra Pigeraketten.



4. TRÆNING

- Navnerunde



De nye piger på holdet, er ikke længere helt nye.
Kan du huske alle deres navne?

Eller kan de huske alle navnene på spillerne på holdet?
Spørg og hjælp, hvis ikke alle navnene sidder helt fast.
Har du fortalt dine forældre, hvad dine nye holdkammerater hedder?

KOM IGEN

Hvis du vil være bedre til fodbold, så kan du ikke undgå at lave fejl og tabe bolden. Det har du sikkert allerede lært, ligesom du også har oplevet, at det ikke nytter at sige "kan ikke" til noget du endnu ikke har prøvet eller opgive efter bare få gange. Det handler om at blive ved med at prøve.

I dag skal du opmuntre en eller flere af de nye piger til at blive ved - også selvom det måske ikke går helt nemt.

- Du kan hviske, sige, råbe:
Kom igen – den var der næsten.
- Du kan hente bolden og vise, hvordan øvelsen fungerer og rose, når øvelsen også virker for hende.
- Du kan gøre dig ekstra omhyggelig, når du afleverer til en af de nye, så bolden ligger helt rigtigt for hende.

Du får et klistermærke for at være en god holdkammerat.





KAMPDAG

- Omklædningsrummet

Kampdag er altid en spændende dag. Du har før spillet kamp mod et andet hold, men hvad med de nye holdkammerater?

Har I inviteret dem med til at heppe på jer? Hvis de er kommet for at heppe, så inviter dem med ind i omklædningsrummet efter kampen, så de kan hygge med resten af holdet.

Er der nogle af de nye, der skal spille med? Hvis ja, så kan hun godt være spændt og lidt bange for at gøre noget forkert. For at hjælpe hende, kan du fortælle hende, at I nok skal klare det og at I holder sammen som et hold. Laver man en fejl, så betyder det ingenting.

Som belønning for at have hjulpet en ny holdkammerat til kamp, får du her endnu et klistermærke fra Pigeraketten



ROS EN KAMMERAT

Venskaber og godt kammeratskab hjælpes på vej, hvis man roser hinanden.

Alle bliver glade, hvis de får at vide, at de har spillet godt, lavet en god aflevering eller lavet et godt indkast. Derfor skal du rose dine holdkammerater, så de ved, de er vigtige for holdet.

Præcis ligesom din træner roser dig, når du spiller godt. Du kan f.eks. sige 'flot spillet', 'det var en god aflevering', 'flot spark'.

Dine holdkammerater vil helt sikkert blive glade for det.

Når du har gjort det, får du dit sidste klistermærke fra Pigeraketten - som bevis på, at du er en god kammerat.



TIL FORÆLDRE

- Holdet er jer og jeres børn! Holdet drives og understøttes af det forpligtende fællesskab. Derfor er I og jeres piger afgørende for holdets funktionalitet og trivsel.

Trivslen fordi I sammen – bevidst eller ubevidst vælger, hvordan I skal udfylde de rammer, som klubben stiller til rådighed i de tre fodboldmiljøer: træningsmiljø, kampmiljø og klubmiljø.

Funktionaliteten – fordi det er frivillige kræfter, der skal drive holdets aktiviteter.

DU kan være stolt af, at din datter er medlem af en fodboldklub, og **EN DEL AF NOGET STØRRE** – nemlig et af de største idrætsfællesskaber for piger.

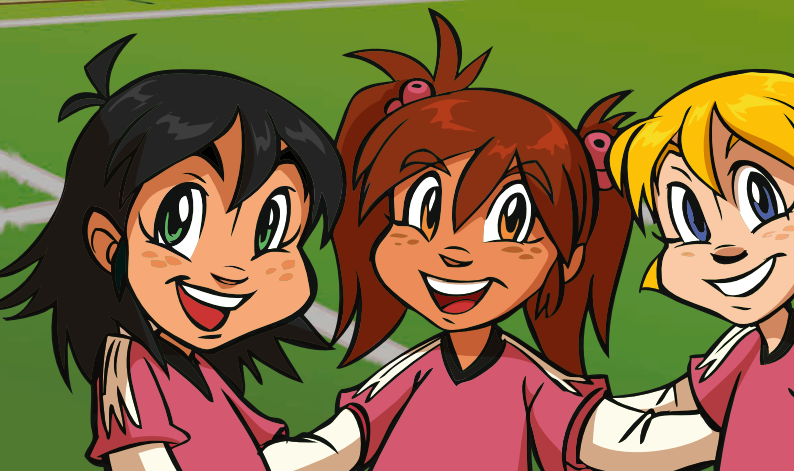
Hold øje med, hvornår der igen er forældremøde i klubben. Ved at deltage i et forældremøde får du det sidste klistermærke til din datters bog.



HVAD DIN DATTER LÆRER AF AT VÆRE EN DEL AF FODBOLDHOLDET

- Hun oplever større selvtillid som følge af holdfællesskabet
- Hun får mere tillid til egne evner og blive bedre til at håndtere udfordringer
- Hun bliver god til problemløsning og konflikthåndtering
- Hun opnår evner til at takle modgang og arbejde sig ud af den
- Hun lærer af at fejle og udvikle sig på baggrund af dem
- Hun opnår evnen til at sætte sig mål og gå efter dem
- Hun får bedre vredes- og nervøsitetskontrol end piger, der ikke dyrker sport

DET GODE KAMMERAT- SKAB



- 
- Vi siger 'hej' til dem vi møder i klubben – både fra egen og fra andre årgange
 - Vi er hjælpsomme - både overfor træner, dommer og kammerater
 - Vi tager godt imod nye spillere. Det skal være sjovt at starte til fodbold
 - Vi taler pænt til hinanden og "grimt sprog" accepteres ikke
 - Vi råber 'kom igen', når nogen begår fejl
 - Vi er alle vigtige for holdet, fordi vi kan noget forskelligt både på og uden for banen.
 - Vi laver øvelser med forskellige piger – så det ikke altid er de samme, der er sammen



LÆS MERE PÅ
WWW.DBU.DK/PIGERAKETTEN

