



GET MOVIN'

- retten til fodbolddrømmen

**NORDEA
FONDEN**

Vi støtter gode liv

Ida-modellen

SFO samarbejde i Get Movin'



Ida-modellen

SFO samarbejde i Get Movin'

Dette dokument er til Get Movin' ambassadører, der skal stå for SFO 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 i indskolingen, 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 SFO 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 Syd fyn. 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 SFO'en, 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 SFO besøg

Før du tager på SFO 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 SFO besøg

- ➔ Du er som Get Movin' ambassadør via online gennemgang og ambassadør-camp forberedt til at varetage SFO forløb.
- ➔ Klubben skal lave en aftale med en nærliggende SFO ([skabelon til invitation findes på materialesiden](#)). Forsøg så vidt muligt at lave aftaler med SFO'er, der ligger tæt på klubben. Det skaber en tilgængelighed for de børnefamilier, der efterfølgende vælger at begynde til fodbold.
- ➔ Husk at gøre SFO'en opmærksom på, hvad de skal bidrage med.
 - SFO'en skal afsætte en time på to forskellige dage og deltage med ca. 20 piger og en eller flere pædagogisk personale per gang.
 - Til SFO besøg 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 SFO forløb.
- ➔ Medbring en flyer til hver pige med information om åben træning i klubben ([skabelon findes på materialesiden](#)).

Efter SFO besøg

- ➔ Du siger tak for lån af børnene til SFO'en.
- ➔ Du deler flyer ud med information om åben træning i klubben.
- ➔ Du kan henvise pædagoger til yderligere materiale til at spille fodbold i SFO regi. Du kan for eksempel henvise til materialer fra Fit First 10, der er tilgængeligt på [DIF's hjemmeside](#), eller til 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 SFO'en, 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.
- ➔ 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.



SFO besøg

Formål

Formålet med SFO forløbet er at stimulere fodboldglæde og -fællesskab hos piger, der går i SFO, og at skærpe SFO-pædagogers bevidsthed om, at fodbold er lige så naturligt for piger som for drenge.

Målgruppe

Den primære målgruppe er piger, der går i SFO (ca. 6-10 år), og den sekundære målgruppe er SFO pædagoger.

Et SFO forløb

Et SFO forløb består af to besøg af én times varighed, og det er tilrettelagt efter at ramme ca. 20 piger per gang. Besøget afvikles på en græsplæne, på en asfaltbane eller i en hal alt efter årstid og vejrforhold.

Program for SFO besøg

Velkommen	Personlig hilsen til alle Get Movin' ambassadør byder velkommen	5 min
Opvarmning	Leg (fx halefange) og footwork	14 min
Spil 1	Bevæg bolden i par	10 min
Spil 2	Scor mange mål	10 min
Spil 3	3v3 eller 4v4	14 min
Afrunding	Evalueringsleg: https://surveys.enalyzer.com?pid=raffm8si Fælles afrunding og mulighed for spørgsmål	7 min
Total		60 min

Get Movin' ambassadøren indfører drikkepauser efter behov.

Læs mere om programmet på de kommende sider.

Materialer til SFO besøg

Medbring materialerne fra klubben, eller aftal med SFO'en, hvad de har i forvejen.

- 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 (opmærksom på boldstørrelse 3 eller 4, medbring til alle børn)
- Flyer til uddeling med information om åben træning i klubben
- Telefon til evalueringsleg til sidst

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



Velkommen (5 min)

Du samler pigerne i en rundkreds. Du siger tak, fordi du må komme, og du byder velkommen til en time i fodboldens tegn. Du går en runde og siger hej til alle piger, hvor du også hører, hvad de hedder. Du fortæller lidt om dig selv, for eksempel navn, alder og din tilknytning til fodbold.

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

Leg (fx halefange) (7 min)

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

Organisering og materialer: En afmærket firkant og en vest til alle.

Beskrivelse: Hver spiller udstyres med en vest, som de putter ned i deres shorts/bukser bagpå som en hale. Hvis nogle har kjole eller buksedragt på, så sættes halen fast et andet sted. 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: Bevæg bolden i par (10 min)

Organisering og materialer: Et afmærket område (fx 20x20 meter). Børnene skal være sammen i par og have en bold per par.

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



Beskrivelse: Du kan vælge at lave både a, b og c beskrevet herunder, eller at udvælge en eller to af øvelserne. Det afhænger af tid og børnegruppe.

a) Eleverne inddeles i par, som alle stiller op på baglinjen, hvert par har en bold. Parrene skal nu transportere sin bold, uden at den rører jorden, fra den ene linje til den anden (ca. 20 meter væk) og tilbage ved:

- Ikke at holde med hænderne
- Kun at røre med én hånd og en mave
- Kun at røre med én arm (ikke hånd) og en ryg

b) Nu skal bolden ned til fødderne. Hvert par holder i hånd, og de skal nu bevæge sig på tværs af banen og aflevere en bold til hinanden med fødderne imens.

Efter et par ture på tværs, kan der åbnes op for, at man kan bevæge sig rundt mellem hinanden på kryds og tværs.

c) Når parrene har vænnet sig til at løbe rundt med bolden, skiftes til en kamp om at have bolden. Max halvdelen af parrene skal starte med en bold. De par der ikke har en bold skal hele tiden forsøge at erobre en bold fra de par, der har en.

Relation til fodbold: Du kan efterfølgende spørge ind til, hvad man kan overføre fra legen til fodboldbanen. Det kan for eksempel være samarbejdet eller at have overblik og scanne området, så man kan erobre en bold eller beskytte egen bold.

Spil 2: Scor mange mål (10 min)

Organisering og materialer: Børnene skal være sammen i par og have en bold per par. Der opstilles ca. ti keglemål på et område på ca. 20x20 meter.

Beskrivelse: Børnene er sammen to og to og skal score mål ved, at man afleverer bolden til sin makker gennem et keglemål. Derefter løber man videre til næste mål. Der må ikke scores på samme mål to gange i træk. Man skal score så mange mål man kan på 2 minutter. Herefter samler du børnene og hører, hvor mange mål, de har scoret.

Giv børnene tid til at gå sammen og lave en strategi for, hvordan de vil lave flere mål i runde to.

I anden runde får de tre minutter (uden at vide det), så alle slår deres eget antal mål.

Relation til fodbold: Du kan efterfølgende spørge ind til, hvad man kan overføre fra legen til fodboldbanen. Det kan for eksempel være samarbejdet eller gode pasninger.

Spil 3: 3v3 eller 4v4 (14 min)

Dette er et klassisk småspil.

- Opstil en bane per seks-otte børn på ca. 20x30 meter med mål i hver ende. Sæt gerne to mål i hver ende (små mål eller keglemål). Eller et 5-mandsmål i midten, som giver to mål ved scoring, og en regel om at det også giver et mål at dribble bolden kontrolleret ud over

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



mållinjen (den linje, hvor målet er placeret). 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.
- Tilføj følgende variationer alt efter pigernes niveau og motivation:
 - o Hele holdet skal være over midten for at en scoring tæller
 - 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
 - o Fjollefodbold (for eksempel: de næste to minutter har vi alle armene over hovedet)

Sørg for at fordele pigerne, så holdene er cirka lige gode, og byt eventuelt rundt undervejs, så alle får en god oplevelse. Sørg for at alle er aktive og inkluderede. Byt eventuelt modstander undervejs.

Afrunding (7 min)

Du laver en evalueringsleg 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>.



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 pigerne 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 pigerne i klubben.

Du stiller et eller flere spørgsmål, dels for at skabe refleksion hos børnene, og dels for at blive klogere på, hvad denne gruppe piger bedst kunne lide. Det kan du bruge ved dit næste besøg i SFO'en, eller hvis pigerne kommer til træning i klubben. Du kan for eksempel spørge om:

- Nævn en ting, der har været sjovt i dag
- Nævn en ting, der har overrasket dig i dag

Hør om der er nogen, der har spørgsmål. Herefter:

- Du slutter besøget af med et fælles kampråb

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



- Du går en runde og giver high five og siger tak for i dag til alle pigerne
- Du deler en flyer ud med information om træning i klubben

Alternative forslag til SFO besøg

Som udgangspunkt er det fint at køre samme program begge gange til SFO besøg, da pigerne så oplever genkendelighed og tryghed i øvelserne. Hvis du har tid til overs, eller hvis du ved første SFO besøg erfarer, at en eller flere af legene/spillene ikke fungerer, er du velkommen til at justere programmet.

Du kan bruge velkendte lege som ståtrold, kædefange, tre på stribe eller alle mine kyllinger. Eller du kan finde inspiration til flere øvelser i for eksempel [DBU's øvelsesbank](#) eller fra fodbolddelen i projektet [Fit First 10](#), der er målrettet indskolingen. Det er dog vigtigt, at du har en fælles velkomst og en fælles afrunding, og at aktiviteterne derimellem har fokus på glæde, relationer og samarbejde.

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