



GET MOVIN'

- retten til fodbolddrømmen

**NORDEA
FONDEN**

Vi støtter gode liv

Flytbar Fællestræning

Klubsamarbejde, kompetenceløft
og spillerudvikling

Sidst opdateret 16. januar 2025



Indhold

| | |
|---|----|
| Introduktion | 3 |
| Forventninger til deltagende klubber | 3 |
| Flytbar Fællestræning | 4 |
| 1. Spillergrundlag og ressourcer | 6 |
| Hvilke klubber og hvilke årgange deltager? | 6 |
| Invitation | 6 |
| Rekruttering af Get Movin' træner | 6 |
| Hvornår og hvor? | 6 |
| Tilmelding | 6 |
| 2. Træningsplanlægning | 7 |
| Træningsmiljøets afsæt | 7 |
| Træningsstruktur | 7 |
| Variation og relevans | 7 |
| 3. Afvikling af fire træningspas | 8 |
| Involvering af klubtrænere | 8 |
| Træningsprogram sendes til klubtrænere | 8 |
| Faciliteter (bane, udstyr m.m.) gøres klar | 9 |
| Get Movin' træner og klubtrænere gennemgår program på banen | 9 |
| Træning gennemføres med efterfølgende refleksion | 9 |
| Socialt arrangement | 9 |
| 4. Videre samarbejde | 9 |
| Baggrund og inspiration | 10 |
| Profil: Get Movin' træner til Flytbar Fællestræning | 11 |
| Forventninger | 11 |
| Faglig viden og kompetencer | 11 |
| Økonomi | 12 |



Introduktion

Flytbar Fællestræning bygges op om et samarbejde mellem pigehold fra forskellige fodboldklubber i samme geografiske område. En eller flere Get Movin' klubber fungerer som det geografiske omdrejningspunkt for samarbejdet.

Et forløb med Flytbar Fællestræning består af fire fællestræninger faciliteret af en Get Movin' træner. De fire fællestræninger skal fungere som katalysator for et længerevarende samarbejde mellem deltagende klubber.

Formålet med Flytbar Fællestræning er at etablere et samarbejde, hvor man træner på tværs af klubber, giver et fagligt løft i kompetencer hos klubtrænere og på sigt medvirker til spillerudvikling. Gennem Flytbar Fællestræning ønsker vi at skabe et træningsmiljø, hvor man oplever glæde ved at træne sammen, og hvor man lærer noget som både spiller og træner, som kan bringes med hjem til egen træning i klubben.

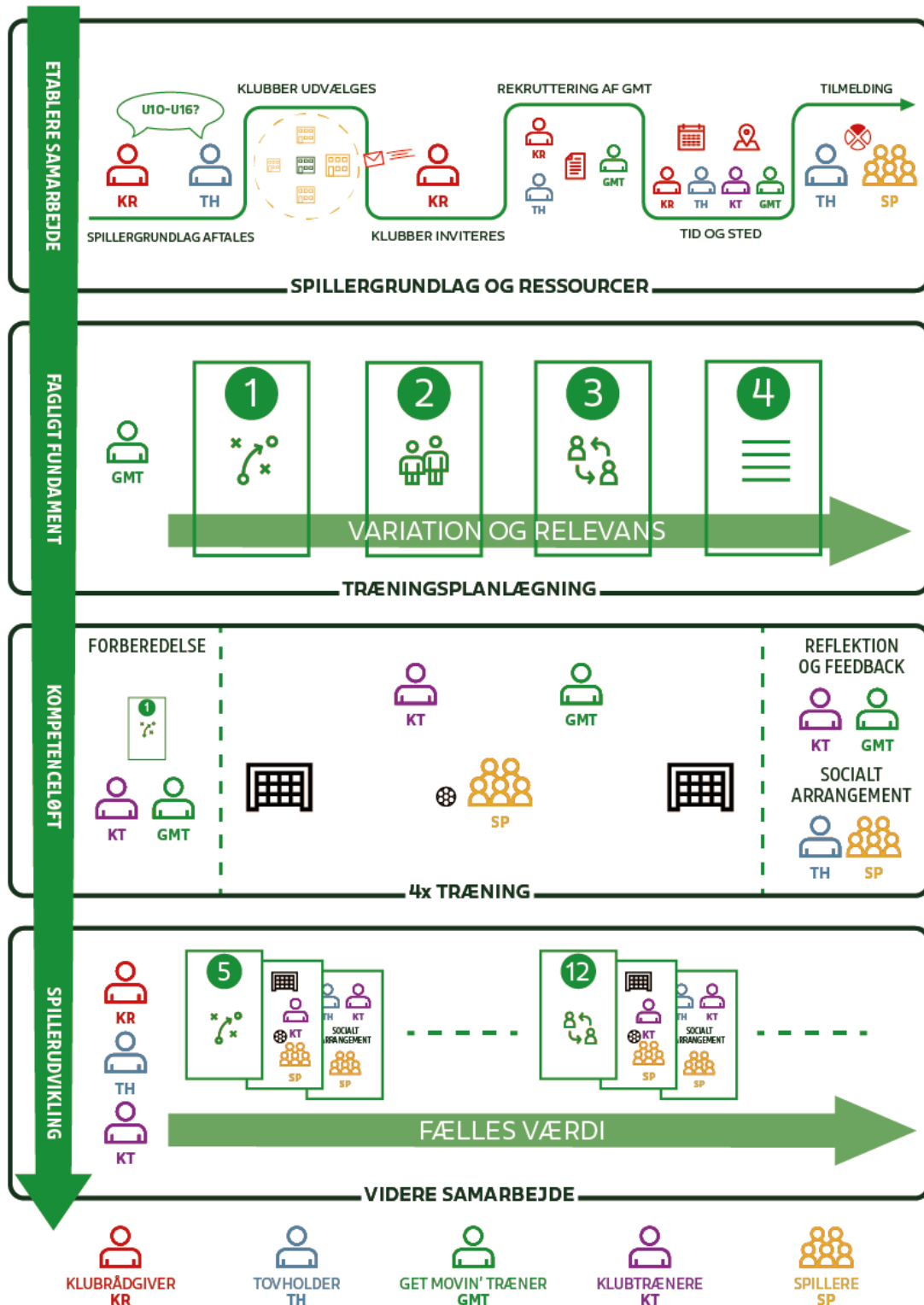
Målgruppen er piger i aldersgruppen 10-16 år, der spiller fodbold i en af de deltagende klubber, og trænere for de pågældende pigehold. Tilbuddet er til alle spillere, der er motiveret for det, og det skal organiseres, så spillerne så vidt muligt matches og udfordres på deres nøglefærdigheder og livskompetencer. Der er ingen selektion, da der vælges en eller flere aldersgrupper per forløb afhængigt af lokale ønsker, deltagerantal og behov. En fællestræning kan arrangeres for op til ca. 50 spillere, men det aftales altid lokalt alt efter antal spillere i området, og hvad der logistisk kan lade sig gøre. Flytbar Fællestræning fokuserer på spiller- og trænerudvikling og handler ikke om klubsifter.

Forventninger til deltagende klubber

- ✓ **Tovholder:** Get Movin' klubben skal udpege en tovholder, der sammen med Get Movin' klubrådgiveren har ansvar for at koordinere hele forløbet
- ✓ **Trænerdeltagelse:** Hver klub deltager med en træner per 8-10 spillere. Klubtrænerne forventes at deltage aktivt som medtræner efter Get Movin' trænerens anvisninger
- ✓ **Værtsklub:** Værtsklubben har i samarbejde med tovholder ansvar for, at der er tilstrækkelige faciliteter og rekvisitter til rådighed
- ✓ **Videre samarbejde:** Hver deltagende klub er motiveret for at fortsætte et samarbejde efter de fire første træningspas, hvis fællestræningen vurderes at skabe værdi for spillerne

Flytbar Fællestræning

Flytbar Fællestræning kan inddeles i fire faser. Herunder er forløbet præsenteret som illustration, skema med opgavefordeling og uddybende tekst.





| | Klubrådgiver (KR) | Tovholder i Get Movin' klubben (TH) | Get Movin' træner (GMT) | Klubtrænere (KT) | Kerneydelse |
|---|-------------------|-------------------------------------|-------------------------|------------------|--|
| 1. Spillergrundlag og ressourcer | | | | | |
| Målgruppe fastlægges (en eller flere årgange mellem U10-U16) | x | x | | | Etablere samarbejde mellem klubber i samme geografiske område |
| 1-4 klubber i nærområdet udvælges | x | x | | | |
| Udvalgte klubber inviteres (Get Movin' invitation) | x | | | | |
| Get Movin' træner rekrutteres (jævnfør trænerprofil) | x | x | | | |
| Datoer og steder for træning aftales | x | x | x | x | |
| Datoer, steder og information om tilmelding meldes ud per mail | x | | | | |
| Aktiviteter oprettes i KampKlar og udvalgte årgange tilknyttes fra alle klubber | | x | | | |
| 2. Træningsplanlægning til de første fire træningspas | | | | | |
| Træningsplanlægning med variation og relevans | | | x | | Fagligt fundament |
| 3. Afvikling af fire træningspas | | | | | |
| Træningsprogram sendes til klubtrænere med fordeling af opgaver | | | x | | Løft af trænerkompetencer hos KT Opleve værdien af samarbejde |
| Faciliteter (bane, udstyr m.m.) gøres klar | | x | | x | |
| Get Movin' træner og klubtrænere gennemgår program før træning på banen | | | x | x | |
| Træning gennemføres | | | x | x | |
| Spillere samles til socialt arrangement | x | x | | | |
| Get Movin' træner og klubtrænere runder dagens træning af | | | x | x | |
| 4. Videre samarbejde (gentages for hvert kommende træningspas) | | | | | |
| Datoer, steder og ansvarlige trænere for kommende træninger planlægges | x | x | | x | Spillerudvikling Styrket spiller- og træneretværk |
| Datoer, steder og information om tilmelding meldes ud | x | x | | | |
| Træningsplanlægning med variation og relevans | | | | x | |
| Træningsprogram sendes til øvrige klubtrænere med fordeling af opgaver | | | | x | |
| Faciliteter (bane, udstyr m.m.) gøres klar i værtsklub | | | | x | |
| Klubtrænere gennemgår program før træning på banen | | | | x | |
| Træning gennemføres | | | | x | |
| Spillere samles til socialt arrangement | | x | | | |
| Klubtrænere runder dagens træning af | | | | x | |



1. Spillergrundlag og ressourcer

Hvilke klubber og hvilke årgange deltager?

Get Movin' klubben vurderer i samarbejde med Get Movin' klubrådgiver, hvilken eller hvilke årgange (i aldersspændet 10-16 år) i klubben og i nærområdets klubber som Flytbar Fællestræning vil give mening for. Det afhænger af antallet af spillere, og hvilke årgange der vurderes lokalt at have gavn af Flytbar Fællestræning. Herefter vælges 1-4 klubber i nærområdet, der inviteres til at deltage.

Invitation

Get Movin' klubrådgiver sender en invitation til de aftalte klubber. Der findes en skabelon til invitation på Get Movin' materialesiden under Flytbar Fællestræning. Invitationen har Get Movin' klubrådgiver som afsender. Invitation sendes per mail og følges op med en telefonisk henvendelse, hvis nødvendigt.

Rekruttering af Get Movin' træner

En træner til Flytbar Fællestræning udpeges af Get Movin' klubrådgiver og tovholder. Træneren skal leve op til profilbeskrivelsen. Det kan for eksempel være en trænerudvikler fra DBU (LU) eller en anden fagligt kompetent person. Get Movin' træneren må ikke være træner i en af de deltagende klubber. Get Movin' delprojektleder skal godkende personens faglige kompetencer, før der kan søges om løn via klubpuljen.

Hvornår og hvor?

Klubrådgiver planlægger i samarbejde med deltagende klubber og Get Movin' træner hvornår og hvor de fire træningspas afvikles.

De fire gange kan afvikles på forskellige måder, for eksempel over en halv eller en hel sæson. Deltagende klubber kan skiftes til at være værtsklub, men det er ikke et krav. Det kan give værdi og inspiration for både spillere og trænere at komme rundt i lokalområdet og se hinandens træningshverdag. Værtsklubben skal kunne stille baner, mål, bolde, veste, rekvisitter og omklædningsrum til rådighed.

Flytbar Fællestræning kan fungere som et ekstra træningstilbud, eller det kan aftales mellem deltagende klubber, at det fungerer som erstatning for almindelig klubtræning de pågældende uger.

Tilmelding

Klubrådgiver sender information om datoer, steder og tilmelding ud til deltagende klubber per mail. Tovholder opretter herefter aktiviteterne i KampKlar, hvor de



udvalgte årgange tilknytted. Hver klub tilmelder antal piger og trænere senest en uge før træning (så vidt muligt) af hensyn til træningsplanlægning.

2. Træningsplanlægning

Træningsmiljøets afsæt

Fællestræningerne skal være baseret på principperne og de pædagogiske virkemidler og læringsværktøjer fra DBU's C træneruddannelse, og med et fokus på medbestemmelse og inddragelse af spillerne. Træningen skal være sjov, udfordrende og niveauinddelt, så alle spillere på tværs af klubber bliver matchet bedst muligt. En større volumen af spillere sikrer, at pigerne i højere grad kan matches på niveau. Træningen bygges op om forskellige spil, hvor der gøres brug af at matche ud fra en række parametre (fysik, spilforståelse, relationer mv.).

Træningsstruktur

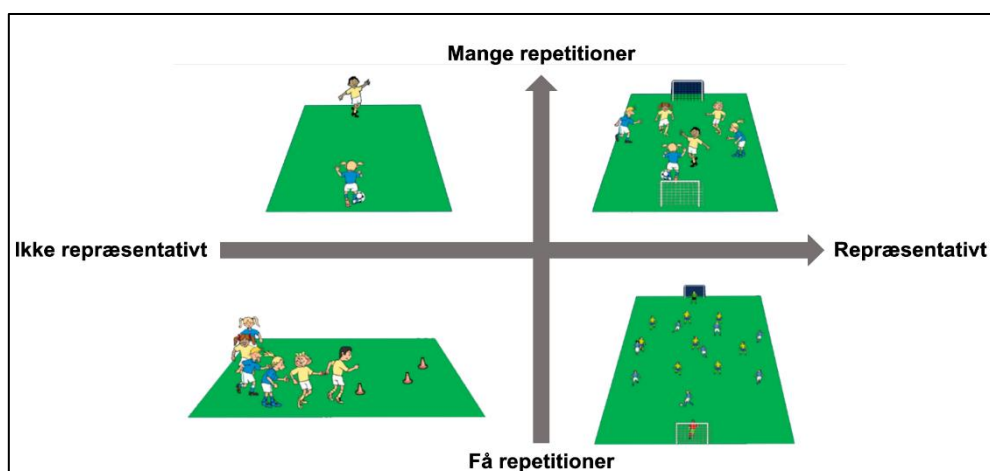
Et træningspas tager 1,5 time og har som udgangspunkt følgende overordnede struktur:

- ✓ Fælles opvarmning (det styrker fællesskabet)
- ✓ Relevante spil og øvelser i træningsgrupper med varierende matchning
- ✓ Fælles afslutning på banen med feedback fra spillerne (bevidstgørelse og oplevelse af at blive set og hørt)

Variation og relevans

Get Movin' træner er ansvarlig for træningsplanlægning og facilitering af de fire første træningspas. Get Movin' træneren er ansvarlig for at skabe et træningsmiljø med mesterlæring (dygtiggørelse gennem praksis), differentiering, matching, arbejde med gruppedynamikker, feedback og involvering af klubtrænere.

Træningen bygges op om fodbold som et spil. Hver træning har et eller flere temaer, der trænes igennem forskellige spil. Træningen foregår med mange repetitioner, og spil- og øvelser skal være så repræsentativt og overførbart til en spilsituation som muligt.



Det er vigtigt, at der arbejdes med kvaliteten af træningen og udviklingsperspektivet set fra spillerperspektiv, så træningen passer til spillernes niveau. Matchning foregår på tværs af klubtilhørsforhold og varierer afhængigt af tema. Vigtigst af alt er, at træningen så vidt muligt vil være tilpasset alle med henblik på at fremme lysten til at lære mere og til at træne mere. Spillerne skal hele tiden have en oplevelse af, at de har lært noget og går derfra med smil på læben.

3. Afvikling af fire træningspas

Involvering af klubtrænere

Flytbar Fællestræning bygger på, at klubtrænerne til de tilmeldte spillere deltager og er aktive i afviklingen af træningen. Det skyldes, at træningen er afhængig af tilstrækkelige trænerressourcer, og at Flytbar Fællestræning ønsker at være katalysator for videre samarbejde. Hver klub deltager med 1 træner per ca. 8-10 spillere.

Get Movin' træneren faciliterer de fire første træningspas, hvor involveringsgraden af klubtrænere stiger hen over de fire gange, så det til fjerde træning i højere grad er muligt for Get Movin' træneren at trække sig tilbage og give feedback til klubtrænerne.

Træningsprogram sendes til klubtrænere

Get Movin' træneren har ansvar for at klæde klubtrænerne på til hvert træningspas. Træningsprogram med fordeling af opgaver sendes per mail før træningspas.



Faciliteter (bane, udstyr m.m.) gøres klar

Tovholder og klubtrænere i værtsklubben sørger for, at der er bane til rådighed, og at der er udstyr svarende til at træningsplanen kan gennemføres.

Get Movin' træner og klubtrænere gennemgår program på banen

Get Movin' træner og klubtrænere mødes forud for træning og gennemgår program og fordeling af opgaver til dagens træning.

Træning gennemføres med efterfølgende refleksion

I umiddelbar forlængelse af et træningspas runder Get Movin' træner og klubtrænere træningen af med fælles refleksion til næste træning.

Socialt arrangement

Hver fællestræning afsluttes med omklædning og et socialt arrangement i værtsklubben. Klubrådgiver og tovholder er ansvarlig for at planlægge dette i samarbejde med værtsklubben. Det kan for eksempel være frugt og vand i klubhuset, fællesspisning, en quiz eller en fodboldkamp i tv eller live. Her kan forældre tænkes ind som ressource.

4. Videre samarbejde

Flytbar Fællestræning vil påvirke de lokale træningsmiljøer, der kan sikre spillerudvikling og bedre træning ikke bare for spillere og klubber, der har valgt at deltage, men også for øvrige spillere. De deltagende spillere og trænere bringer det lærte med hjem til egen klubtræning. Herved påvirkes de lokale fodboldmiljøers faglige kvalitet, og sammen med oplevelsen af at være en del af et større fællesskab, skal det medvirke til at pigerne og trænerne bliver motiveret til at blive i fodboldfællesskabet.

Klubrådgiver og tovholder spiller en afgørende rolle i at gøre Flytbar Fællestræning bæredygtigt. Sammen med de deltagende klubber skal de evaluere og vurdere, hvordan samarbejdet kan fortsætte og med hvilken frekvens. Klubrådgiver er ansvarlig for at sikre, at denne beslutning træffes klubberne imellem, mens tovholder sørger for at oprette træningerne i KampKlar.



Baggrund og inspiration

I baggrundsanalysen til Get Movin' efterspørger pigerne nye udfordringer, rammer og effekt af træningen, som ikke imødekommes i klubberne. På den ene side er der piger, der søger ud til nye klubber for at blive udfordret mere, og på den anden side er der piger, der vælger fodbolden fra, fordi fodbolden ikke planlægges på deres præmisser. Men i begge tilfælde kan den manglende oplevelse af kvalitet blive anledningen til at prioritere anderledes i et ungdomsliv, hvor skole, lektier, venner, fester og fritidsjob i stigende grad fylder. Dette er et stort tab af potentiale, fordi pigerne på trods af fravalget oftest stadig er rigtig glade for sporten, og fordi *lysten* til at blive ved med at spille fodbold på det samme hold, hvor ens veninder går, stadig er lyslevende. Gentagne gange ser vi fra både baggrundsanalysen og litteraturen, at både piger og unge kvinder oplever fodbolden som et frirum fra tidspress og perfektionskultur i livet og skolen. Fodbolden bliver et sted, hvor pigerne oplever en kropslig frigørelse. Derfor er fravalget af ens hold eller fodboldtræning for de fleste forbundet med stor tvivl og ambivalens, idet de oplever at skulle sige farvel til noget, der har været godt for dem.

Flytbar Fællestræning bygger på inspiration fra forskellige stærke erfaringer fra fællestræning i lokale praksisser rundt i Danmark. Flytbar Fællestræning kan og skal tilpasses til den specifikke lokale kontekst.



Profil: Get Movin' træner til Flytbar Fællestræning

Træner til Flytbar Fællestræning udpeget af lokalunion og Get Movin' klub skal:

Forventninger

- planlægge fællestræning med variation og relevans for målgruppen
- forpligte sig til at køre et sammenhængende forløb med klubberne på minimum fire gange med fællestræning
- ikke være træner i en af de deltagende klubber

Faglig viden og kompetencer

- have stærke kompetencer til facilitering, kunne træne træneren og se samt skabe relevans i træningen
- have forudgående og indgående erfaring med træning af målgruppen
- have en C-licens
- facilitere et nærværende træningsmiljø kendetegnet ved mesterlæring, differentiering, matchning og spiller- og trænerfeedback
- være inddragende og nysgerrig over for enhver deltagende træner og spiller uanset alder, erfaring og klubtilhørsforhold
- være god til at koordinere og kommunikere tydeligt både forud, under og efter træning og fungere som en gennemgående fodboldfaglig og pædagogisk ansvarlig leder



Økonomi

Get Movin' klubben kan søge 9.500 kr. til Flytbar Fællestræning via Get Movin' klubpuljen jævnfør nedenstående budget.

Budget per forløb med Flytbar Fællestræning

| Budgetpost | Bemærkning | Beløb |
|-----------------------------|--|------------------|
| Get Movin' træner | 4 træningsforberedelse a 1 time til 400 kr. i timen 4 træningspas a 1,5 time til 400 kr. i timen Transport op til 30 km. fra afviklingssted er inkluderet i honoraret* | 4.800 kr. |
| Tovholder i Get Movin' klub | Planlægning og koordinering af tilmelding, faciliteter, fællesarrangementer og videre samarbejde 11,75 timer til 400 kr. i timen | 4.700 kr. |
| Total | | 9.500 kr. |

*Ved transport på mere end 30 km til og fra adressen for afviklingsstedet af den flytbare fællestræning kan Get Movin' træneren skrive til rada@dbusjaelland.dk for yderligere kørselsrefusion.