



GET MOVIN'

- retten til fodbolddrømmen

**NORDEA
FONDEN**

Vi støtter gode liv

Ida-modellen

Skole samarbejde i Get Movin'

Sidst opdateret 28. oktober 2024



Ida-modellen

Skole samarbejde i Get Movin'

Dette dokument er til klubrådgivere og klubpersoner, der skal stå for skole samarbejde. Der findes også en videogennemgang på materialesiden, Hvor materialet gennemgås.

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 mellemtrinet, der ikke har fodbold tæt inde på livet, 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 Sydfyn. 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 I ønsker at justere eller bytte enkelte spil eller øvelser ud, så er I velkomne til det. Det er dog afgørende, at I har en legende og inddragende tilgang til børnene, og at I har fokus på glæde og fællesskab.

Vi håber, I og børnene får nogle gode oplevelser sammen.

God fornøjelse!



Før og efter skolebesøg

Før I tager på skole besøg, er der nogle ting, der skal være på plads.

Før skolebesøg

- ➔ Get Movin' klubrådgiver og klubben har aftalt, hvem der deltager til skolebesøg.
 - Det er klubrådgiverens ansvar at booke, afvikle og følge op på skolebesøgene.
 - Det vil ofte være hensigtsmæssigt, at der deltager en eller flere personer fra klubben til skolebesøget – enten i rollen som afvikler eller i en understøttende funktion og som kobling til klubben.
 - Get Movin' ambassadører eller spillere fra ældre pigeårgange kan med fordel deltage som rollemodeller og som kobling til klubben.
- ➔ I har sat jer ind i Get Movin' skolebesøg og set videogennemgang af materialet.
- ➔ I har lavet 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.
- ➔ I 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 eleverne med information om åben træning i klubben ([skabelon til flyers og plakater findes på materialesiden](#)).

Efter skolebesøg

- ➔ I siger tak for lån af børnene til skolen.
- ➔ I deler flyer ud med information om åben træning i klubben. Medbring evt. plakat til ophæng, hvis det er aftalt med skolen.
- ➔ I kan henvise lærere til yderligere materiale til at undervise i fodbold i skoleregion. 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](#).
- ➔ I tager i klubben imod de nye piger, som aftalt med årgangens trænere forud for skolebesøget.
- ➔ I kan spørge ind til pigernes motivation for at fortsætte til fodbold og tilbyde hjælp til at blive meldt ind i klubben.



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 en samtale om fodbold for piger og kvinder, fodboldaktiviteter og en quiz. Samtalen sætter fokus på at fodbold er for alle, og det 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' klubrådgiver / klubperson byder velkommen	2 min
Fodbold for piger og kvinder	En samtale med eleverne om fodbold for piger og kvinder	10 min
Opvarmning	Leg (evt. halefange) og footwork	14 min
Spil 1	Småspil 3v3 eller 4v4 – blandet køn og niveau	20 min
Spil 2	Småspil 3v3 eller 4v4 – opdelt i køn og eventuelt niveau	20 min
Quiz	Quiz om fodbold for piger og kvinder	12 min
Afrunding	Evalueringsleg: https://surveys.enalyzer.com?pid=raffm8si Fælles afrunding med spørgsmål, refleksion og pointer fra besøget	12 min
Total		90 min

Der indføres 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), Fodbold for piger og kvinder (10 min), Opvarmning (7 min - undlad halefange eller footwork), Spil 1 (12 min), Spil 2 (12 min), Quiz (10 min), Afrunding (9 min)*



Materialer til skolebesøg

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

- Noter til samtale om fodbold for piger og kvinder
- Quizspørgsmål
- Beskrivelse af program og øvelser (hvis I 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 med information om åben træning i klubben

Velkommen (2 min)

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

Fodbold for piger og kvinder (10 min)

Stil jer som en del af rundkredsen, så alle kan se jer. Samtalen skal tage cirka 10 minutter. I vælger selv, hvad I vil fremhæve, men samtalen kan for eksempel indeholde:

Introduktion

For eksempel navn, alder, hvilke(n) klub(ber) har du spillet i og eventuelle andre tilknytninger til fodbolden i form af træner, dommer, bestyrelsesmedlem osv.

Hvad ved I om fodbold for piger og kvinder?

Hvorfor går drenge til fodbold og piger til pigefodbold?

I DBU ønsker vi at fodbold ikke har et køn, men at vi er mange der går til fodbold, og så er der både hold med piger, drenge eller alle køn.

Forbilleder i fodbold?

Har du nogle kvinder i fodbolden, som du vil fremhæve som et forbillede? For eksempel Frida Mia Klarlund, Danmarks højest rangerede FIFA dommer, der er kvinder, en landsholdsspiller eller den træner, du måske selv havde som barn?

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



Opvarmning / leg og footwork

Inden I starter programmet, kan I lave et fælles kampråb for at underbygge fællesskab og en god stemning. Lav jeres 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 I 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: I 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 I 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 I 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 I har piftet/fløjtet og stoppet børnene, kan I 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.

- 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.

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

Spillet foregår på de samme baner som i spil 1. Nu er eleverne bare opdelt efter niveau.

I spil 2 er det ekstra vigtigt, at du justerer spillene efter elevernes niveau.

- o De mindst øvede elever kan f.eks. have større eller flere mål.
- o De mere øvede kan spille med regler om, at alle spillere skal have rørt bolden eller skal være over midten før en scoring tæller.

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 I råber FRYS, skal eleverne stå stille. I stiller et spørgsmål med to svarmuligheder. Når I 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.

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

Spørgsmål til quiz

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



- 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.
- 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 uofficielle VM i 1970 i Italien og i 1971 i Mexico
 - **Bonusinfo:** I Mexico spillede de foran 110.000 tilskuere
- Spørgsmål:** En af kvindelandsholdets spydspidser er angriberen Amalie Vangsgaard. Amalie skiftede i 2024 fra PSG til en anden stor udenlandsk klub – hvilken?
 - **Svarmulighed A:** Juventus
 - **Svarmulighed B:** Chelsea FC
 - **Bonusinfo:** Der er flere og flere danskere der skifter til store udenlandske klubber og gør fodbolden til deres levevej.
- 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
- Spørgsmål:** Den 28. oktober 2024 var der registreret 14.096 aktive fodbold drenge på U11 årgangen (drenge født i 2014) i de danske fodboldklubber. Hvor mange fodboldpiger var der registreret på U11 samtidigt?
 - **Svarmulighed A:** 7.048 piger (ca. halvdelen af drengene)
 - **Svarmulighed B:** 4.824 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.
- Spørgsmål:** UEFA's Champions League spilles selvfølgelig også for kvinder, men hvem vandt Champions League i 2024?
 - **Svarmulighed A:** PSG
 - **Svarmulighed B:** FC Barcelona
- Spørgsmål:** Danmark har kvalificeret sig til EM i sommeren 2025. Hvor bliver det holdt?
 - **Svarmulighed A:** Tyskland
 - **Svarmulighed B:** Schweiz



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
 - **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 quizen samler I børnene i en rundkreds. I 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.

○

Afrunding (12 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 I eleverne i en rundkreds. Fortæl hvad I tager med fra besøget (for eksempel deres evne til at samarbejde, god energi eller andet). Fortæl også, at I håber at se nogle af dem i klubben.

I 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?



GET MOVIN'

- retten til fodbolddrømmen

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

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

- I slutter besøget af med et fælles kampråb
- I går en runde og siger tak for i dag til alle børn
- I deler en flyer ud med information om træning i klubben (evt. til både piger og drenge)