



# FANTASTISK FODBOLDSTART FOR PIGER

FÅ FLERE PIGER I FODBOLDKLUBBEN



## SÆRLIGT KLUBTILBUD

”Fantastisk Fodboldstart for piger” er et forløb, der har til formål at understøtte klubberne i opstarten af pigehold.

Forløbet afvikles i samarbejde med DBU og består af et forberedelsesmøde efterfulgt af en ugentlig træning i 5 uger, hvor både piger og forældre tages godt imod på banen og i klubben.



## OVERVEJELSER I KLUBBEN

Det er af stor vigtighed, at projektet forankres i klubbens bestyrelse/ pigeudvalg, således at klubben har mulighed for at gentage forløbet året efter.

Forløbet kan sættes i gang med Pigeraketten, skolesamarbejdet ”Hovedet, Kroppen, Klubben” eller som Åbent Hus-arrangement.

# SÅDAN FOREGÅR DET

- 1 Forløbet starter med et forberedelsesmøde mellem DBU instruktøren og din klub.
- 2 Herefter sørger klubben for, at pigerne inviteres til "Fantastisk Fodboldstart for piger".
- 3 Første træning afholdes ca. 1 måned efter forberedelsesmødet. De første træninger varetages af en DBU instruktør i samarbejde med klubfrivillige og varer ca. en time. Til disse træninger spottes også de kommende trænere for pigerne.
- 4 I forbindelse med fjerde træning afholdes et forældre-møde med deltagelse af trænerne samt medlemmer af pigeudvalg eller bestyrelse.

## PRIS

Pigevækst er et indsatsområde, der investeres i.

Derfor er det muligt for 40 klubber i henholdsvis 2018 og 2019 at ansøge om "Fodboldstart for piger" for kun

kr. **2.000,-**

”

**10 års forskning har vist, at børn har stor gavn af fodboldtræning. Både på kort sigt med positive effekter på fysisk form, sundhed, trivsel og læring - og på lang sigt som en effektiv forebyggelse af livsstilssygdomme.**

”

*Peter Krstrup, professor i sport og sundhed, SDU*





# .FANTASTISK FODBOLDSTART FOR PIGER

## KONTAKT OG BESTIL

**DBU Fyn:**

[info@dbufyn.dk](mailto:info@dbufyn.dk)

**DBU Jylland:**

Katrine Korsgaard - [kors@dbujylland.dk](mailto:kors@dbujylland.dk)

**DBU København:**

Anja Kouly Lethin - [anko@dbukoebenhavn.dk](mailto:anko@dbukoebenhavn.dk)

**DBU Sjælland:**

[udvikling@dbusjaelland.dk](mailto:udvikling@dbusjaelland.dk)

**DBU Lolland-Falster:**

[info@dbulolland-Falster.dk](mailto:info@dbulolland-Falster.dk)

**DBU Bornholm:**

Morten Blem - [blem@dbubornholm.dk](mailto:blem@dbubornholm.dk)

