



# Pigepartnerskaber

## - en erfaringsopsamling

**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv

**2020-2023**



A young girl with curly hair, wearing a white soccer jersey, is holding a yellow and black soccer ball with both hands. She is looking down at the ball. In the background, there is a chain-link fence and trees. The scene is outdoors on a grassy field.

## Introduktion

Otte fodboldklubber i København har i perioden 2020-2023 arbejdet med at skabe mere bæredygtige pigefodboldmiljøer.

Denne erfaringsopsamling opsummerer erfaringer og resultater med arbejdet. Forhåbentlig kan andre klubber og samarbejdspartnere få glæde af metoderne.

Pigepartnerskaberne er etableret af Københavns Kommune med støtte fra Nordea-fonden. Anledningen var en ambition om at sætte et længerevarende fokus på pigefodbolden i byen i forbindelse med København som vært for EM i herrefodbold i 2021.

### **Pigepartnerskabsklubberne**

BK Skjold

BK Union

BK Vestia

B1908

B93

Nørrebro United

Sundby Boldklub

Fremad Valby



# Hvorfor Pigepartnerskaber?



- Hvis pigefodbolden skal prioriteres og styrkes over hele landet, er det afgørende, at **klubberne har kapacitet** til at sætte ind og styrke spillernes fodboldfællesskab og oplevelse af være **en ligeværdig del af fodbolden** - samt at bakke op om de frivilliges vigtige arbejde.

- Det er vigtigt, at arbejdet med og for pigespillerne anskues og prioriteres som **en langsigtet, integreret del af fodboldindsatsen** fremfor at blive en isoleret indsats, hvis effekt forsvinder med manglende midler og prioritering.

Citat: ressourceperson i Pigepartnerskabsklub

# Pigepartnerskabet som model



Formål er at skabe gode pigemiljøer i fodboldklubberne og derved rumme flere piger – og at skubbe til kulturer og strukturer i klubberne, så pigerne forsætter med at være en del af klubberne.



Klubberne modtager midler til ansættelse af ressourceperson (5-10 t/uge)



I samarbejde med Københavns Kommune laver klubberne handleplaner og der afholdes halvårlige statusmøder (også med bestyrelsen)



Ressourcepersonerne indgår i et netværk med sparring og kompetenceudvikling, studieture, fælles arrangementer mm.



Pigepartnerskaberne koordineres tæt med indsatser i DBU København og DIF Get2Sport

Klik [her](#) og se en kort film om pigepartnerskabernes betydning

# Hvad siger pigerne selv?



*"Hvis vi var en lige så høj prioritet som drengene, og vi ikke skulle træne så mange forskellige steder hele tiden"*

*"Vi har jo altid haft problemer med trænere. Der er ikke nogen, der gider træne piger"*

*"Det ville være endnu bedre at være pigefodboldspiller, hvis ikke man skulle være bange for at blive gjort til grin"*

*"[En god træning er]... når man føler, at man har lært noget, og man føler, at alle har snakket med hinanden"*



Citater fra specialeprojekt om Pigepartnerskaberne, der lavede fokusgruppeinterview med piger fra klubberne

# Forandringsmodel for Pigepartnerskaberne

## Ressourcer

Ansæt ressourceperson 5-10 timer (midler fra KK/Nordea)

Yderligere ressourcer til ansat fra klubberne selv

Netværk og arrangementer på tværs af klubberne

Sparring og støtte fra KFF, DBU K, DIF Get2Sport og CUR

## Aktiviteter

Organisering af pigearbejdet (pigeadministrator, udvalg, struktur mm.)

Samarbejde med fritidsinstitutioner og skoler for at rekruttere nye medlemmer

Uddannelse og involvering af unge piger som trænere

Igangsættelse af nye formater for fodboldtilbud (hold, stævner, trænerkurser mm.)

Tiltag der skaber fællesskaber (ture, mix fodbold, events mm)

## Resultater

Mere fokus på pigerne i klubberne - flere der bærer på dagsordenen

Flere pigemedlemmer

Flere kvindelige trænere/ledere/frivillige

Dygtige ressourcepersoner i klubberne med de rigtige kompetencer og netværk

Nye samarbejder

Nye strukturer, metoder og modeller ift. pigemiljøet

## Effekter

Flere piger synes, at fodbold er "noget for dem"

Idrætten/klubberne er bedre til at imødekomme pigerne på deres præmisser

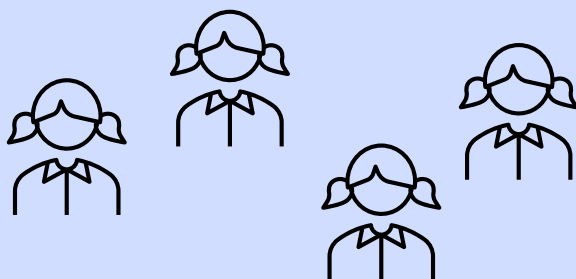
Øget trivsel og stærkere fællesskaber blandt pigerne

På den lange bane får flere piger og kvinder gode oplevelser med idrættens fællesskaber og holder ved/motiveres længere

# Resultater i tal

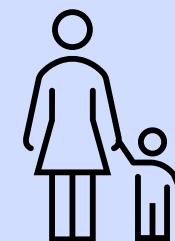
Foreningerne har samlet set fået **1.009** flere piger

Målet var 500 flere pigemedlemmer

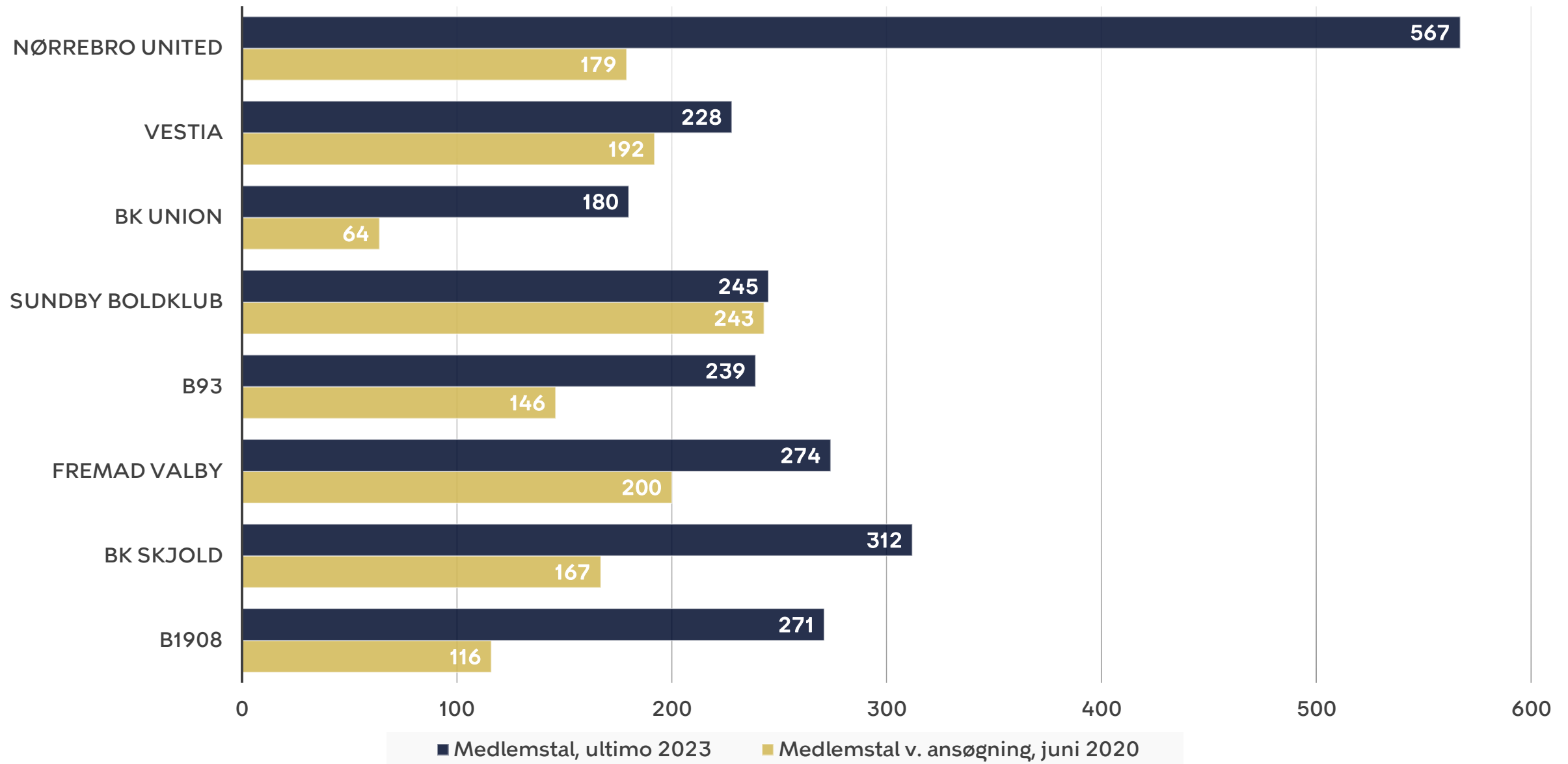


Foreningerne har samlet set fået **97** flere kvindelige frivillige

Målet var 50 nye frivillige

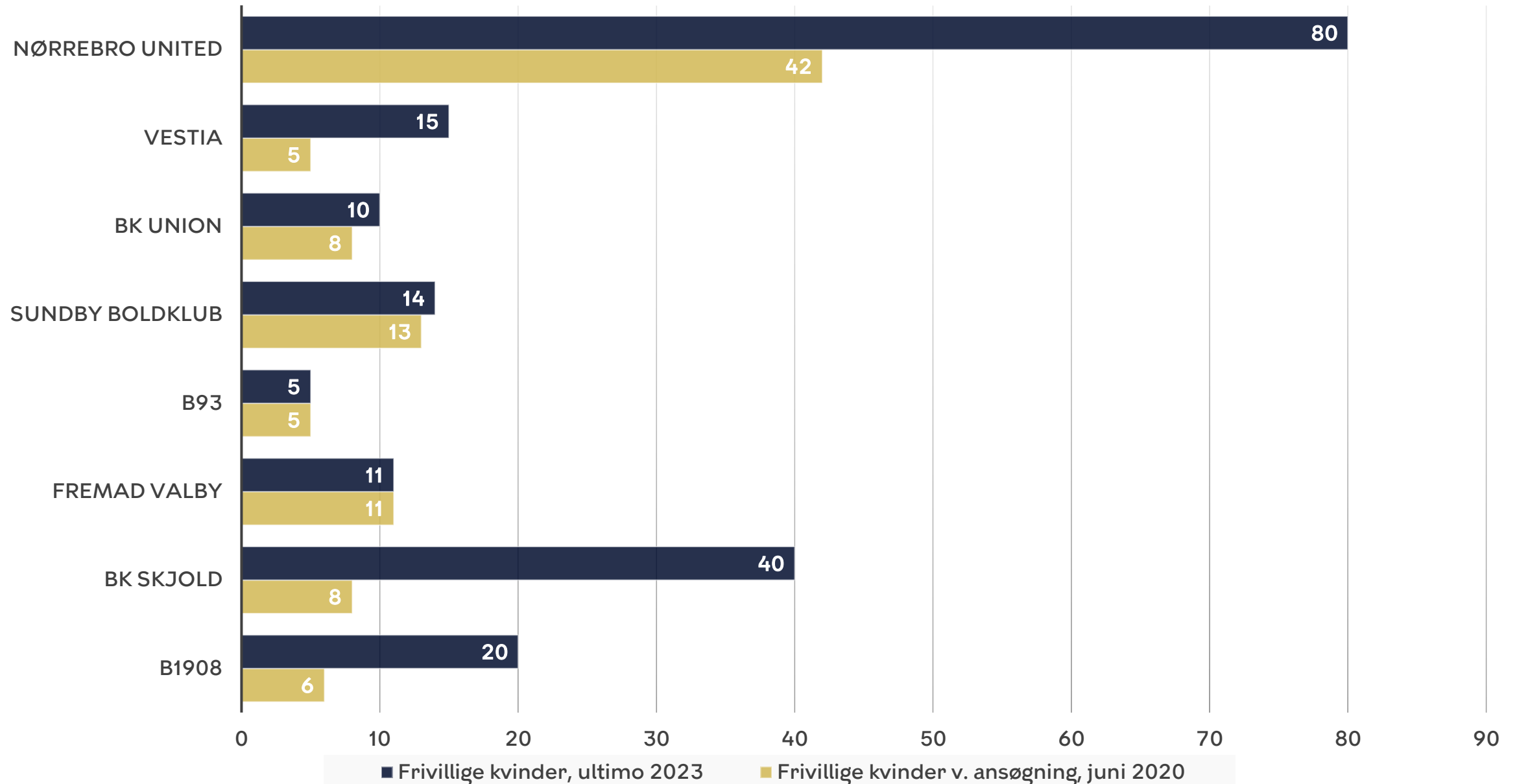


# Udvikling i pigemedlemmer 0-25 år





# Udvikling i kvindelige frivillige



# Eksempler fra klubberne



👍❤️ 37

**Boldklubben 1908 - officielle**  
3. maj · 🌐

Fart på Pigeraketten i B 1908

Over 60 piger fik i eftermiddags et indblik i fodboldens verden. Målet at inspirere pigerne til at begynde til fodbold gennem en række sjove fodboldstationer - uanset om man har prøvet fodbold før, eller er helt ny.

Tak til U13 pigerne for at hjælpe til og inspirere, **Johnny Krølle Dex Pedersen** for at skaffe strøm og ikke mindst de 60 piger, som spredte grin, glæde og godt humør over arrangementet.



**Piger spiller fodbold i BK Vestia**

**Kom til åben træning for piger**  
Fodbold er verdens sjoveste spil, og hos BK Vestia elsker vi at dele glæden ved fodbold!

**ÅBEN TRÆNING I BK VESTIA**  
Tirsdag den 8. juni og 22. juni. Dage dage kl. 16.30-17.45 på Børnehøjsgade 10. Men kan komme på en eller begge dage træner

**BK Vestia**  
Børnehøjsgade 10  
2450 København SV

**BK VESTIA STARTER TO NYE PIGEHALD FOR DE YNGSTE**

**LØRDAG D. 8. AUGUST**  
kl. 9.00 - 10.30 (2-5 årgang)  
kl. 10.30 - 12.00 (5-7 årgang)

**NYE TRÆNERE**  
Børnehøjsgade 10  
2450 København SV

**ByGirls\_Skjold**  
9. juni kl. 13.27 · 🌐

Er du en af vores nye trænere? 🤖

Vi søger trænere til piger i flere forskellige aldersgrupper 🙋

Vi har brug for dig uanset om du kan træne 1, 2 eller 3 gange om ugen - eller en hel uge på en camp.

Vi kan tilbyde træneruddannelse, tøjpakke og sparring med andre trænere og ledere i klubben, og et super fællesskab med masser af gode oplevelser 🥰

Skriv til amanda@bkskjold.dk, hvis du vil høre mere 📧

Hjælp os gerne med at dele og sprede budskabet

**ByGirls**

**Mærk glæden ved at gøre en forskel!**

Er du en af vores nye trænere?  
Kom og bliv en del af et inspirerende og unikt klubmiljø med fokus på at skabe ambitiøse og innovative rammer for pigefodbolden. Hvor fodbolddrømme går hånd i hånd med kammeratskab og oplevelser.

**ByGirls\_Skjold**  
4. marts · 🌐

ByGirls - årets fodboldaktivitet 🌟

I dag var vi til DBU's repræsentantskabsmøde for at modtage prisen for årets fodboldaktivitet 🏆🥳

Vi udnyttede taletiden til at slå et slag for pige- og kvindefodbolden 🤖👏

Du kan læse mere her 📄

bkskjold.dk



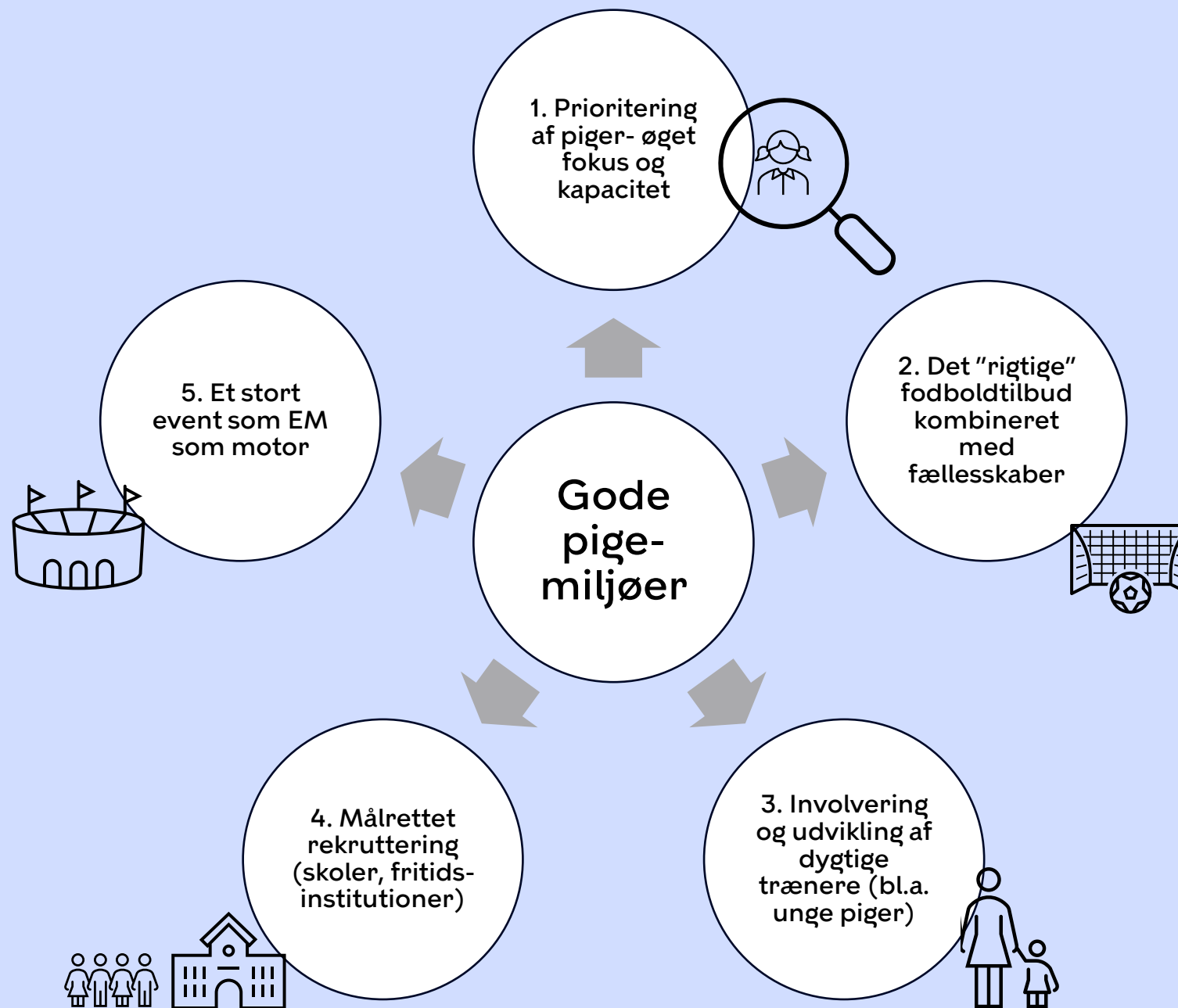
DBU.DK

**Fodbold Danmark hylides med fodboldpriser**

Fodbold er med til at samle, begejstre og gøre en forskel. Men det kan den ikke uden flittige fr...

# 5 vigtige elementer i at skabe gode pigemiljøer

På de næste sider uddybes hvert element med erfaringer og eksempler fra klubberne.





# 1 Prioritering af piger i klubberne

Erfaringerne viser, at der er afgørende, at pigerne prioriteres i klubber, både i det daglige arbejde og i bestyrelsen. Prioriteringen kan fx betyde at:

- Pigerne tildeles god og relevant baneplads
- Der prioriteres dygtige trænere til pigeholdene
- Oprettelse af separate pigehold (også for de yngste piger)
- Prioritering af pigehold, selvom der er venteliste hos drengene
- At der ansættes en stærk resourceperson som pigekoordinator
- Ledelsen i klubben har dedikerede personer til pigeafdelingen, fx et advisory board bestående af kvinder, en pigeansvarlig som fast rolle i bestyrelsen eller lign.



## En pigekoordinators rolle kan fx være:

- Motivation og personlig dialog med trænere/frivillige
- Den gode samtale på kridtstregen med piger, forældre, trænere
- Arbejde med struktur i pigeafdelingen
- Systematisere og definere hvem der skal rekrutteres – hvilke piger vil klubben satse på?



# 2 Det "rigtige" fodboldtilbud kombineret med fællesskab

Alle klubberne har arbejdet med at optimere deres fodboldtilbud, så det passer til pigerne og deres ønsker og behov. Mange har haft succes med en kombination af de rette fodboldfaglige tilbud (der giver "tilpasse" udfordringer ift. den enkelte pige niveau) og fællesskabsorienterede aktiviteter, hvor trivsel er i fokus.

## Eksempler på fodboldtilbuddet

- Kvalitet og tydelighed
- Lærerigt miljø – udfordrende og sjovt
- Et passende sportsligt niveau - alle skal opleve udvikling uanset niveau – det korrekte niveau for den enkelte
- Samarbejde på tværs af klubber om udvalgte årgange
- Ikke være bange for at afvige fra "standard" (fx at flere aldersgrupper træner sammen)
- Have tilbud **uden** kampe
- Skabe plads til nybegyndere
- Mulighed for den enkelte til at spille, hvor man har lyst (på tværs af køn og årgange)

## Eksempler på fællesskaber

- Tilbyde forskellige typer fællesskaber for kvinder og piger
- Sociale arrangementer kun for piger
- Ture og rejser, hvor piger og drenge tager afsted sammen
- Træningslejre i forskellige formater (fx overnatninger i lokal ungdomsklub)
- Fællesspisninger
- Mix træninger så unge piger og drenge mødes på tværs



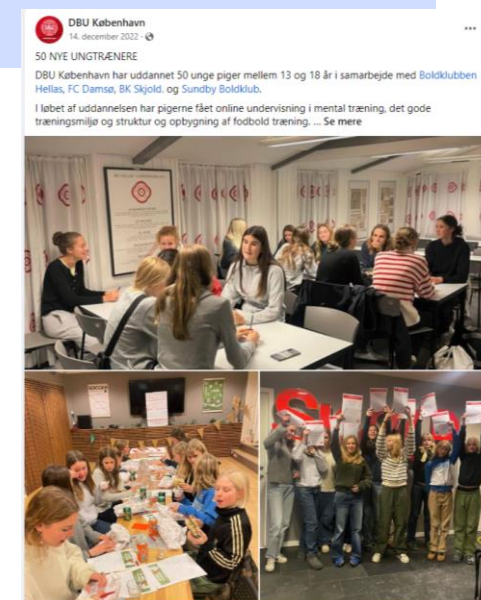
# 3 Involvering og udvikling af dygtige trænere og frivillige

Alle klubberne har arbejdet intensivt med deres trænere og frivillige i pigeafdelingerne. De har bl.a. gode erfaringer med:

- Fokus på at motivere den dygtige træner til mere eller andet. Fx give trænerne nye roller, så de har lyst til at fortsætte
- Uddannelse og engagement af piger som ungtrænere (hjælpetrænere) har været en stor succes i mange klubber og skabt en kulturændring:
  - Sætte et helt U14 eller U15 hold på "mini-kursus" som hjælpetræner
  - Forskellige versioner af let tilgængelige mini-uddannelser (fx online, i klubben eller med "stjernestøv")
  - Løbende dialog med en koordinator via pigernes egne platforme (fx snapchat)
- Klare rollebeskrivelser på skrift og forældremøder på sidelinjen, mens børnene træner, for at engagere forældrene
- Kvindelige rollemodeller, fx i form af elitespillere, kvindelige bestyrelsesmedlemmer eller dygtige ansatte kan have stor betydning, især for de ældre piger
- En gennemgående figur i pigeafdelingen – fx den ansatte ressourceperson – er afgørende for at bevare gejst, motivation og løbende engagere nye frivillige

## Eksempler på involvering af de unge som frivillige

- Ungeaftener med pizza og dialog om de unges ønsker
- Ungeråd (piger og drenge), som råder over en mindre økonomi
- Strukturerede samtaler/ workshops med de unge på holdene (fx inspireret af materiale fra Center for Ungdomsstuder – se slide 17)



# 4 Målrettet rekruttering

Især mange yngre piger i alderen 7-12 år er strømmet ind i klubberne. Rekrutteringen er til dels sket "af sig selv", via mund-til-mund mm., fordi tilbuddene har høj kvalitet. Men klubberne har også gode erfaringer med målrettet rekruttering i samarbejde med skoler og fritidsinstitutioner.

## Eksempler på samarbejder

- Forløb i skoletiden for 1.-2. klasses piger, hvor forløbet bl.a. indeholder lege og ideer til hvordan pigerne selv kan spille i frikvarteret – og en gave til klassen i form af pigernes egen bold
- Længerevarende forløb/hold for fritidshjem eller fritidsklubber, som kan afholdes om eftermiddagen på en bane ved institutionen – og senere evt. kobles med træning i klubben, fx via en camp i en weekend/ferie
- Vigtigt med genkendelighed og tryghed i forløbene, fx at det er den samme træner, som pigerne møder – også i klubben
- Tale ind i fritidsinstitutionernes dagligdag og pædagogiske mission. Når det spredes blandt fritidsklubberne, at et fodboldforløb er værdifuldt og meningsgivende, er der erfaring for at institutionen gerne vil betale for det
- Arrangementer på skoler, der kun varer en enkelt dag eller to, giver sjældent medlemmer
- Fokus på den gode velkomst, når pigerne kommer over i klubben



Meningsfuldt samarbejde mellem Fremad Valby, Ellebjerg skole & Get2sport blomstrer 🌱  
Hver tirsdag deltager op mod 20 piger i et skole/foreningssamarbejde faciliteret på Ellebjerg skolen.  
Her bliver pigerne trænet i diverse fodboldøvelser af uddannede fodboldtrænere fra Fremad Valby. Pigerne er blevet super skarpe i alt fra dribbling, afleveringer & afslutninger. Udover de pigernes sociale færdigheder i højsædet - her hepper vi på hinanden, lærer at række hånd og give plads til hinandens forskelligheder 🍌  
Flere piger er allerede startet på klubbens forskellige pigehold! Giv dem et kæmpe like for videre udvikling 🙌🏻



Siden august har vi kørt et fodboldforløb med Klub Kastellet og Kennedygården 🍌  
Vores seje træner Caroline har kørt begge forløb, hvilket har været en kæmpe succes.  
Tusinde tak for deltagelsen til de seje piger og pædagoger!  
kender du en klub, som skal køre et fodboldforløb med os? ... Se mere



8 piger fra Klub Kastellet og 8 uger fodboldtræning.  
Vores klubprojekt sammen med BK Skjold. blev en succes.  
Tak til de deltagende piger og trænerne fra ByGirls\_Skjold.  
#vierøsterbro #fritidsklubbenkastellet



# 5 Et stort event som EM som motor

Pigepartnerskaberne blev igangsat i forbindelse med EM i herrefodbold i 2021, hvor København var vært ved fire kampe. EM i særdeleshed – og sidenhen andre landsholdskampe – har været en god motor for arbejdet.

- Under EM var det et aktivt valg at fokusere på piger, da potentialet for flere medlemmer var særligt stort her. Flere klubber har meldt tilbage, at de var glade for, at dette fokus var muligt (selvom det var et Herre EM)
- Projektet gav anledning til, at Københavns Kommune og DBU København sammen kunne fokusere på at hjælpe klubberne med deres pigearbejde – et fælles fodslag blandt to store organisationer
- EM turneringen og - i de efterfølgende år - flere kvindelandskampe dannede rammen om fælles oplevelser og motivation for pigespillerne og var med til at skabe sammenhold på tværs af klubber – fx via små stævner i Fanzonen, bustur til kvindelandskamp i Odense og aktiviteter og fejring ifm. U19 kvindelandskamp på Østerbro
- Der er ikke evidens for, at de mange piger er startet til fodbold, fordi der var EM på hjemmebane. Men fordi der blev fokuseret på piger ifm. EM, har de mange aktiviteter i og på tværs af klubberne og det øgede fokus og prioritering sat gang i en længerevarende udvikling af pigefodbolden i København



*"Pigerne vil vildt gerne køre i bus - de elsker at være på tur. Nogle gange tror jeg nærmest det er busturene, der gør, at de bliver ved med at spille fodbold"*



# Samarbejde med Center for Ungdomsstudier

Center for Ungdomsstudier har været tilknyttet Pigepartnerskaberne over en længere periode. De har både inspireret til nye metoder og afprøvet konkrete værktøjer i en del af klubberne.

- Samarbejde med fritidshjem og -klubber om brobygningsforløb
- Antibulli - praktiske øvelser og metoder til at skabe godt sammenhold på pigeholdene
- Trivselsmålinger - redskab til løbende og systematisk viden om pigernes trivsel i klubben
- "Clinics" - et lokalt trænerakademi for unge
- "Fodbold med sort bælte" - tilbud til senstartere
- Materiale til samtaler og workshops med pigespillere



## Gode råd

Værktøjer - pigepartnerskaber



CENTER FOR UNGDOMSSTUDIER

*Se en sammenfatning af værktøjerne fra CUR som bilag til denne erfaringsopsamling*

# Videndeling



Der har været en del efterspørgsel efter erfaringer og metoder, som er oparbejdet via Pigepartnerskaberne. Bl.a. via disse oplæg mm:

- Oplæg på Idrætsmødet, maj 2022 (Idrætsudvikling)
- Fælles studietur med alle klubber til FC Rosengård i Malmø for at udveksle erfaringer, maj 2022
- Speciale om pigepartnerskaberne ved KU, juni 2022
- Oplæg på Idrætskonference for foreninger i København, april 2023 (Skjold og Nørrebro United)
- Workshop om køn og kommunikation, april 2023 (Vestia)
- Erfaringsopsamling (CUR og Idrætsudvikling), dec. 2023

# Kontakt

Marie Schytte Krabbe  
Idrætsudvikling  
Kultur- og Fritidsforvaltningen  
Københavns Kommune  
[makrab@kk.dk](mailto:makrab@kk.dk)

Eller tag fat i pigepartnerskabsklubberne:



# Bilag







# Gode råd

Værktøjer - pigepartnerskaber

# SFO/klub samarbejde

- Ideen med SFO og Fritidsklub samarbejder er at introducerer piger til fodbold og foreningsliv. Det er bl.a. afprøvet i BK Skjold med stor succes.
- Det er nemmere at indgå en aftale, hvis klubberne taler ind i SFO/fritidsklubbernes dagsorden og ikke i egen mulighed for rekruttering
- Lav en plan for brobygning, så pigerne nemt kan starte i klubben

## Forslag til strukturen på et forløb

1. Indgå en aftale med SFO/klub – lav en aftale om at en pædagog skal deltage
2. Opstart forløb i SFO/klub eller på egne faciliteter
3. Lav et forløb på max 10 gange for at sikre den bedste brobygning
4. Rund forløbet af med en afslutning. Fx stævne, diplomer eller besøg i klubben og giv pigerne mulighed for at melde sig ind i klubben.

# Antibulli

- Center for Ungdomsstudier har igennem en årrække samarbejdet med Mary Fonden omkring at afdække trivslen i fritidslivet. Den viden der er blevet genereret gennem undersøgelserne, har udgjort datagrundlaget for trivselsindsatser.
- Der er blevet lavet en indsats på fodboldområdet kaldet Antibulli Fodbold. Materialet indeholder øvelser til både på og uden for banen, der kan være med til at styrke trivslen.
- Antibulli Fodbold er blevet afprøvet i Fremad Valby, B1908, Nørrebro United, BK Vestia og B93.
- Link til materialet: <https://www.antibulli.dk/fodbold/>

# Trivselsmålinger

CUR har med afsæt i fokus på trivsel udviklet trivselsmålinger til fodboldklubber, der giver et indblik i medlemmernes trivsel og medlemmerne og forældrenes tilfredshed. De er bl.a. afprøvet i BK Skjold, HB Køge og Fremad Valby.

Det er nu muligt, at købe FORENINGSMÅLINGER.

Vi måler på:

- Medlemmernes oplevelse af fællesskab og tryghed.
- Medlemmernes oplevelse af egen udvikling.
- Medlemmernes relation til træneren.
- Medlemmernes motivation for at deltage i aktiviteter.
- Forældrenes oplevelse og deres tilfredshed.

*"Vi fik et overordnet overblik over trivsel og tilfredshed i blandt pigerne. Vi kunne se, hvor vi skulle lægge kræfterne for at gøre noget bedre, eller noget vi burde være opmærksomme på."*

*Anita Askegaard, daglig leder for pige- og kvindefodbold i Køge Boldklub*



# Fodbold med sort bælte / sort bælte 2.0

- Tanken bag "Fodbold med sort bælte" er at det er muligt at få "senstartere" til at spille på et fint niveau, hvis de træner systematisk og møder dygtige trænere der tør fejlrette.
- Materialet, der indeholder øvelser, videoer m.v. er udgivet i samarbejde med DBU, og afprøves pt. i bl.a. Nørrebro United.
- Link "Fodbold med sort bælte": <https://www.dbulolland-falster.dk/turneringer-og-staevner/boern-u4-u12/pigefodbold/fodboldtraening-med-sort-baelte/>

# Clinics – et bud på et lokalt trænerakademi

- Ideen med trænerakademiet, der bl.a. er afprøvet i Fremad Valby - bygger på en erfaring af, at hvis man spørger hele årgange om at fungere som hjælpetrænere, så er der reelt en stor gruppe der gerne vil – fordi det er sammen med nogen de kender!
- Vi har forsøgt at skrue et forløb sammen der kan hænge sammen i forhold til spillernes egen træning, skole m.v. – og helt konkret består Trænerakademiet år 1 af følgende elementer:
- **Clinics:** Fire samlinger på 90 minutter, hvor der vil være 60 minutters instruktion, samt 30 minutters opfølgning mens vi spiser noget mad. På samlingerne bliver deltagere introduceret til træningsplanlægning, kommunikation, instruktion m.v.
- **Mentoring.** Klubben har lavet en aftale med to mentorer, som kommer rundt og er med til træninger. I forlængelse af træningen vil der være mulighed for at vende dagens træningspas, drøfte fremtidige fokusområder osv.
- **Et par sociale events**
- Trænerne bliver tilknyttet et børnehold, hvis træningstider passer ind i forhold til egne træningstider m.v. Man kommer til at træne sammen med nogen fra ens eget hold, og man skal kunne træne et hold minimum en gang om ugen.

# Vi spiller spillerne gode til såvel spillet på som udenfor banen!

- Input til samtaler i forbindelse med fodboldtræning

- Fodbold er meget mere end "blot" en aktivitet, som man går til. Fodbold er også en øvebane, hvor man som spiller har mulighed for at tilegne sig attituder og kompetencer, der også kan anvendes på andre områder af livet – skole, venner osv. Det kunne f.eks. være læringsmod, relationelle færdigheder, evnen til at håndtere fejl, vedholdenhed m.v.
- Udfordringen er blot, at hvis vi overlader "oversættelsesarbejdet" til spillerne, så vil mange af de kompetencer, som de trænere, ofte blot blive til "kroppens tavse viden", som kun kommer i spil i forbindelse med træning og kamp!
- Ideen med materialet er at trænere til i forbindelse med træning og kamp, skabe "små rum for refleksion", hvor spillerne reflekterer over **a)** hvad det er, de trænere til fodbold, og **b)** udfordrer dem til, at tænke over, om de kan bruge færdigheder og erfaringer fra fodboldbanen på andre arenaer i deres liv. Så sættes der potentielt gang i en proces, hvor fodbold bliver til mere end blot noget, som vi spiller på en bane. I stedet skaber vi en kultur, hvor der er fokus på at "spille spillerne gode" såvel på som udenfor banen!
- En del af materialet er afprøvet i Fremad Valby.
- Trænermaterialet: <https://www.survey-xact.dk/LinkCollector?key=E9Q7M8PSJJ16>

# Spørg eksperterne - workshop

- Modellen – som er afprøvet i bl.a. B1908 – afspejler et ønske om at høre spillerens stemme i forhold til deres overvejelser omkring at gå til fodbold, hvorfor man stopper osv.
- Der tages afsæt i en såkaldt "Cafe-model", der sikrer at alle potentielt deltager i samtalen.
- Erfaringen fra afprøvningen er at spillerne er ret aktive, samt at deres input i nogen grad overrasker de "voksne" der er omkring holdet.
- Se præsentationen "B1908 workshop" – de kan med nogle mindre ændringer - anvendes i de klubber som ønsker at køre en sådan proces.