

# SJÆLLANDSK FODBOLD

Sportspsykolog:

HVORFOR RÅBER DU  
EFTER SPILLERNE?

UDSATTE BØRN

hjelpes ind i fællesskabet

Frivillige  
arbejder som

9000

fuldtidsansatte

Stop for mob



# Indhold



## 12 Fodboldklubber sparer samfundet for millioner på sundhedsudgifter

Samlet set giver fodbolden sundhedsbesparelser på mellem 400 - 1.200 millioner kroner.



## 04 Fra forælder til frivillig

Eva Lessél gik fra forælder til frivillig, da bestyrelsen i FC Bella var ved at smide håndklædet i ringen.



## 14

### Stop for mob

Da mobning førte til spillerstop fik en københavnsk fodboldklub nok.

## Frivilligt arbejde for 4 milliarder

Endnu et begivenhedsrigt år har nået sin afslutning i sjællandsk fodbold, og jeg er imponeret over det aktivitetsniveau og det sociale engagement, jeg oplever, når jeg besøger jer i fodboldklubberne; Frivillige der træner bold og bevægelse med børn helt ned til et år, frivillige der bidrager til integration af nye borgere gennem fodboldtræning og danskundervisning og frivillige der knokler passioneret for få flere piger, drenge, kvinder og mænd ind i fodbolden.

Alt dette er kun muligt, fordi der findes 126.000 frivillige i DBU Lokalunionernes medlemsklubber, som med passion, stædighed og

ambition gør det muligt for fodbolden at være danskens fortrukne fritidsbeskæftigelse.

I oktober satte analysebureauet DAMVAD Analytics kroner og øre på fodboldens samfundsværdi indenfor områder som frivillighed, sundhed, socialt ansvar og jobskabelse. For eksempel viste undersøgelsen, at fodboldens frivilliges bidrag til samfundet svarer til 9000 fuldtidsstillinger. Det svarer til, at de frivillige skaber en værdi for det danske samfund, der er mere end fire milliarder værd. Derudover viser beregninger også, at samfundet årligt sparer 4,2 sygedage plus 35.000 kroner for hver borger fodbolden rykker fra

inaktiv til aktiv. 800 millioner kroner bruger alle fodboldens medlemmer om året på tøj, sko og udstyr. Det skaber hver år 2.500 danske job. Det er imponerende. Det håber jeg, at I vil glædes over på årets sidste dag, når champagnepropperne springer. Tusind tak for et godt år i fodboldens tegn.

Vi ses til delegeretmødet 3. februar 2018.

*Ole Jacobsen,  
formand for DBU Sjælland.*

- 02 **Frivilligt arbejde for 4 milliarder**
- 05 **Frivilligbank skabte tid til udvikling**
- 06 **Hvordan kommer vi i dialog med de frivillige?**
- 08 **Fakta om frivillighed**
- 09 **6 gode råd til at styrke frivilligheden i klubben**
- 10 **Fodboldfrivillige arbejder lige så meget som 9000 fuldtidsansatte**
- 11 **Et stærkt foreningsliv giver færre ledige**
- 16 **Formanden der fik tid til at se fodbold**
- 18 **Udsatte børn i Helsingør hjælpes ind i fællesskabet**
- 20 **Årets breddedommer er fra Albertslund**
- 22 **Et kig i dommerens sportstaske**
- 24 **Træneren er nøglen til flere og bedre fodboldspillere**
- 28 **Henrik får 'de gamle' drenge til at svede i Stenløse BK**
- 32 **Herreseniørspilleren blev børnetræner i Skælskør B&I**
- 34 **Delegeretmøde i nye klæder**



## 26 **Sportpsykolog: Hvorfor råber du efter spillerne?**

Alt for mange fodboldtrænere råber for meget og forkert af deres spillere, mener en ekspert.

## 30 **Jimmy har taget turen fra elite til bredde**

Jimmy Brinksby har taget turen fra division og elite-ungdom til Serie 3 i Toksværd-Olstrup Fodbold.



### Formål

Sjællandsk Fodbold er et magasin, hvor frivillige kan hente inspiration, få ideer og drage nytte af andre fodboldklubbers erfaringer. Bladets indhold er primært henvendt til de mange frivillige i de sjællandske breddeklubber.

### Årgang

74

### Udgiver

DBU Sjælland  
 Himmelev Bygade 64A  
 4000 Roskilde  
 Tlf.: 4632 3366  
 ISSN: 2245-9421  
[www.dbusjaelland.dk](http://www.dbusjaelland.dk)  
[www.facebook.com/dbusjaelland/](https://www.facebook.com/dbusjaelland/)

Eftertryk af publikationen er ikke tilladt uden tydelig kildeangivelse.

### Abonnement

Pris for et års abonnement er 100 kroner. Henvendelse til mail [beha@dbusjaelland.dk](mailto:beha@dbusjaelland.dk).

Bladet udkommer fire gange årligt

### Layout og tryk

Jørn Thomsen Elbo A/S

Forsidefoto

Colourbox



### Redaktion

Peter Otto Vest Hansen  
 (ansvarshavende redaktør)  
[peve@dbusjaelland.dk](mailto:peve@dbusjaelland.dk)



Maria Markussen  
[mama@dbusjaelland.dk](mailto:mama@dbusjaelland.dk)



Casper Boe Jensen  
[cabj@dbusjaelland.dk](mailto:cabj@dbusjaelland.dk)



**DBU Sjælland**

# Fra forælder til frivillig

**Eva Lessél, 52 år • FC Bella • Medlem af klubbens frivillighedsudvalg.**

Tekst og foto: Simone Deisting Skejto

Kalenderen viser august 2016, da telefonen ringer hos DBU Sjællands klubrådgiver, Birgitte Krustrup. Det er FC Bellas formand, der er ved at kaste håndklædet i ringen. Han og resten af bestyrelsen er udkørte, fordi de igennem længere tid har taget alle opgaver i klubben på sig - store som små, lavpraktiske som strategiske. Og nu ringer de til Birgitte som et råb om hjælp. Og hvad er så løsningen, som blandt andet har betydet, at klubben i dag lever videre? Et frivillighedsudvalg! Det er her Eva Lessél kommer ind i billedet. Hun er nemlig en af de forældre, der blev ringet op som følge af Birgitte og bestyrelsens møde, og som i dag er en del af klubbens frivillighedsudvalg.

## Flere til at udbrede budskabet om frivillighed i klubben

Eva havde, før hun blev ringet op, været i klubben i godt fem år. Hun troppede troligt op og stod på sidelinjen til træninger og kampe, når hendes datter spillede og var i den tro, at klubben kørte på skinner. Hun mindes ikke at være blevet spurgt, om hun ville hjælpe til i klubben, men sagde selvfølgelig ja, da formanden ringede og fortalte historien. "Jeg vidste ikke, at de manglende hjælp, men ville jo egentlig gerne hjælpe", fortæller Eva. "Jeg blev derfor sammen med tre andre forældre en del af et nyoprettet frivillighedsudvalg i klubben. Vores

rolle er blandt andet at være ambassadører for frivilligheden i klubben og prøve at sprede budskabet om at være frivillig til de andre forældre. Man kan sige, at vi i dag er dem, der prikker de andre forældre på skulderen og beder om hjælp, hvor det før var bestyrelsen, der har så rigeligt andet at se til." Som en del af arbejdet med at rekruttere frivillige, har Eva sammen med resten af frivillighedsudvalget blandt andet brugt en skabelon fra DBU's hjemmeside til at lave en tipskupen, som de har delt rundt på de fleste af klubbens hold. Her kan forældrene krydse af, hvis de har lyst til at 'bage kage', 'hjælpe til bankoaften', 'hjælpe med at rydde op i boldrummet' og meget andet. Der er allerede mange forældre, der har meldt sig til at hjælpe til, og det skulle på sigt give luft til bestyrelsen til at lave andre opgaver.

## Nye øjne betyder nye tiltag og indgangsvinkler

At rekruttere frivillige forældre er ikke den eneste opgave som frivillighedsudvalget har. Udvalget er nemlig også med til - sammen med bestyrelsen - at gennemgå klubbens eksisterende aktiviteter, skabe overblik over alle opgaverne i klubben og udarbejde årshjulet over de frivillige opgaver. Det har derfor også, ved udvælgelsen af frivillighedsudvalgets medlemmer, været vigtigt, at det er personer, der er

organisatorisk dygtige og kan gennemskue procedurer og rutiner, ligesom det har været et kriterie, at frivillighedsudvalgets medlemmer er udadvendte og ikke bange for at gå til folk. "Det vigtigste har ikke været at vide meget om fodbold", forklarer Eva, "... det har i stedet været at få nogen ind, der kan se på tingene med friske øjne. Det har også mundet ud i nogle konkrete forslag til bestyrelsen, for eksempel har vi fået lavet en frivilligårsplan, så forældre og medlemmer kan følge med i, hvornår der er arrangementer og således sætte kryds i kalenderen i god tid. Det gør, at der er større chance for, at nogle kan hjælpe til på dagen, hvor de før blev spurgt med kortere frist, og ofte allerede havde lavet planer." Udvalget har ligeledes foreslået at være mere realistiske omkring antallet af arrangementer - hellere nogle få rigtig gode arrangementer med mange deltagere, end mange med få deltagere - igen noget der gør det lettere at skaffe frivillige. Og så skal der laves en drejebog for de forskellige arrangementer, så nye frivillige hurtigt kan sætte sig ind i opgaven og udføre den.

## Rom blev ikke bygget på en dag

Selvom frivillighedsudvalget har sat gang i mange gode ting, er det ifølge Eva stadig svært med det med frivilligheden. "Vi har stadig vores udfordringer, og man kan også let komme til at tage for mange opgaver på sig selv. Men det går langsomt fremad, og jeg tror på, at vi vil lykkes mere og mere, for det ser vi allerede nogle tegn på. Der er dog også nogle nødder, vi endnu ikke har knækket. For eksempel vil vi gerne forsøge at hverve frivillige, der endnu ikke har noget med klubben at gøre. Det kunne f.eks. være den lokale bridgeklub, der måske får lov at låne vores lokaler i dagtimerne og til gengæld hjælper til ved diverse arrangementer i klubben. Det er et arbejde, som vi skal have sat gang i, men man skal jo starte ét sted, og det må man sige, at vi i hvert fald har gjort", afslutter Eva. •





# Frivilligbank skabte tid til udvikling

**Jan Nissen, 48 år • Store Heddinge Boldklub •**  
Næstformand med fokus på nye måder at rekruttere frivillige på.

Tekst og foto: Simone Deisting Skejle

I Store Heddinge Boldklub var udfordringen for få måneder siden den samme som i så mange andre fodboldklubber: Der var travlt med at drifte til også at fokusere på udviklingen af klubben. Efter et udviklingsforløb med fokus på at styrke frivilligheden i klubben er situationen i dag ganske anderledes, og i dag har klubben næsten 100 frivillige, hvilket svarer til mere end en tredjedel af klubbens medlemmer. Det er noget, der frigør tid til at kunne lave andet end at drifte, og vi har spurgt Jan Nissen, næstformand i Store Heddinge Boldklub, om hvordan de er lykkedes med at skabe så stort et frivilligt engagement.

## **Frivillighedsbank gør det lettere at sige 'ja' til frivilligopgaver**

Et af de tiltag, som klubben har haft stor succes med, er oprettelsen af en frivillighedsbank på Facebook. "Vi har oprettet en Facebookside, hvor vi lægger både de faste opgaver og ad hoc opgaver ind. Og så er idéen, at man kan melde sig derinde, når vi spørger, hvem der for eksempel vil hjælpe med at kridte baner, dømme en børnekamp eller noget helt tredje. Og det melder rigtigt mange sig faktisk til." Som et eksempel på den store opbakning, fortæller Jan, at der til sidste arbejdsdag i klubben mødte hele 45 mand op for at hjælpe med at male, rydde op og i det hele taget få klub-

ben i tiptop stand til sæsonstart. "Vi har ikke været så mange hjælpere i årevis - det var helt fantastisk og også en virkelig hyggelig dag, hvor vi også sørgede for at spille noget fodbold og grille, så der kunne blive snakket på tværs af de frivillige, og man måske kunne få lyst til at hjælpe til igen næste gang."

## **Uden fortællingen - ingen succes**

Frivillighedsbankens succes er dog ikke tilfældig, mener Jan. Klubben har nemlig, forinden oprettelsen af Frivillighedsbanken, gjort et stort stykke arbejde for at opbygge klubbens 'fortælling', der fastlægger klubbens værdier og retning for klubben. "Vi spurgte folk i klubben - medlemmer, trænere og forældre - om de ville være med til at forme klubbens fortælling. Det har betydet, at vi nu alle er enige om, hvad vi er for en klub, og hvad vi skal i fremtiden. Det gør det også nemmere for os at formidle den gode historie, som gør at mange netop har lyst til at være frivillige i klubben. Blandt andet har vi skabt sloganet 'Frivillig for dit barns skyld', som siger noget om, at vi er en klub, der virkelig lægger kræfter i at gøre en indsats for vores børne- og ungdomshold, og at vi værdsætter forældrenes indsats." Sloganet har skabt synlighed omkring frivilligheden i klubben. Ligeledes har nogle neongrønne trøjer, som alle frivillige har fået udleveret, bidraget til, at de frivillige får en følelse af sammen-

hold og stolthed over at være en del af frivilligfællesskabet. "Man kan sige, at når man bliver frivillig hos os, så melder man sig ind i et positivt fællesskab. Det er ikke en sur pligt, men noget som er attraktivt at være en del af."

## **Næste skridt: Drejebøger og kortlægning af de frivilliges kompetencer**

Selvom Store Heddinge Boldklub har stor succes med Frivillighedsbanken, får det dem ikke til at hvile på laurbærrerne. Der er nemlig flere udviklingstiltag på vej. Herunder er de i gang med at lave drejebøger for de forskellige frivilligopgaver, så nye frivillige let vil kunne gå ind og overtage opgaver, og klubben således ikke er afhængig af, at det er de samme frivillige, der møder op hver gang. Ligeledes er der et arbejde i gang i forhold til at kortlægge de frivilliges kompetencer, således at de frivillige matches til de rigtige opgaver. "Hvis der

er en, der har et stort netværk og er meget udadvendt, kan det være, at han skal spørges, om han vil løse nogle frivilligopgaver vedrørende at skaffe sponsorer, mens en tidligere håndværker måske kan prikkes på skulderen eller gøres ekstra opmærksom på opslaget på Facebook, når der skal bygges nyt i klubben", forklarer Jan. "Det er et større arbejde, men vi har fået blod på tanden nu, hvor vi kan se, hvor stor en forskel det gør for klubben", afslutter han. •

# Hvordan kommer vi i dialog med de frivillige?

**Birgitte Hamborg Faarbæk, 46 år • Taastrup FC • Formand og initiativtager på frivilligfronten**

Tekst og foto: Simone Dejsting Skejls

Det startede med, at Taastrup FC's bestyrelse nedsatte et HR-udvalg med det formål at indhente børneattester, holde styr på kørselsafregninger og alt det andet praktiske, som skal klares, når man har med frivillige at gøre. "Men så fandt vi ud af, at der faktisk er et meget større behov, end vi først havde regnet med", forklarer Birgitte Hamborg Faarbæk, formand og initiativtager for utallige tiltag på frivilligfronten.

## Konkrete initiativer for rekruttering og fastholdelse af frivillige

"Vi har siden, vi startede, afprøvet en masse forskellige initiativer for at styrke rekrutteringen af og motivationen hos klubbens frivillige. Og vi har både afprøvet ting, som ikke har lykket og ting som i dag er en stor succes.", fortæller Birgitte. Noget af det, som klubben prøvede, men som viste sig ikke at fungere, var en idé, om at afholde en form for mini-MUS-samtaler (Medarbejder Udviklings Samtaler) med samtlige frivillige. Idéen var egentligt god nok, da de frivillige havde givet udtryk for, at det er rart med feedback, mulighed for at snakke med bestyrelsen og at få de nyeste informationer. Men det var

alt for tidskrævende. "Så det måtte vi droppe igen, og så tænkte vi: 'Okay, hvordan kan vi skabe samme effekt på en mindre tidskrævende måde?'. Og det var så her, at klubbens idé om 'Trænerforummer' opstod - årlige arrangementer, hvor alle klubbens frivillige trænere fordelt på børn, ungdom og seniorer samles til networking, dialog og information sammen med bestyrelsen.

## En synlig bestyrelse betaler sig

Taastrup FC har i det hele taget meget fokus på dialogen med de frivillige. Birgitte forklarer, hvordan det har været et meget bevidst valg fra bestyrelsens side, at prioritere tid til at indgå i dialogen. "At informere på hjemmesiden er bare ikke nok. Derfor har vi også vedtaget, at minimum to medlemmer fra bestyrelsen sidder i klubben én time hver uge. Det bliver meldt ud, og så kan alle komme forbi til en snak. Nogle gange kommer der en træner forbi med spørgsmål til kampe, andre gange en interesseret forælder, der vil høre, hvad det kræver at blive frivillig. Og andre gange igen er det noget helt tredje. Det giver en enormt god dialog, og vi tager både imod ris og ros, og så undgår man også dumme misforståelser, fordi man kan få snakket tingene igennem ansigt til ansigt. Selv hvis der ikke kommer nogen forbi den pågældende dag, er det givet godt ud, for så får vi lavet

en masse bestyrelsesarbejde, mens vi sidder der."

## Det handler også om at finde de rette frivillige

Muligheden for dialog kan dog aldrig stå alene, pointerer Birgitte, for det handler også om at rekruttere de rigtige frivillige i første omgang. Som hun beskriver, kan man lave nok så mange 'Trænerforummer', møder med bestyrelsen og andre initiativer til nytte for de frivillige, men hvis det ikke er de rigtige frivillige, man har, så dur det ikke alligevel. "Det er alfa og omega for os, at dem der bliver frivillige faktisk har tiden og lysten til det. Vi er meget opmærksomme på, at alle skal vide præcist, hvad de går ind til og ikke skal presses til at sige ja til noget, de ikke har tid til." Blandt andet derfor arbejder bestyrelsen også på at lave konkrete opgavebeskrivelser for de forskellige frivilligroller, og ligeledes får man som ny frivillig en makker, som man kan gå til med eventuelle spørgsmål og bekymringer. "Som ny årgangsleder kan du altså gå til din makker, en mere erfaren årgangsleder, og afklare eventuelle tvivlsspørgsmål og få gode råd. Igen giver det mulighed for den der dialog, som jeg snakker så meget om. Så det med at finde de rette mennesker og så skabe mulighed for dialog - det er en vigtig kombination i forhold til succesfuld frivilligledelse", siger Birgitte med et smil. •



# 77%

**AF DE 15-24 ÅRIGE DRENGE FORTÆLLER  
VENNERNE OM VÆDDEMÅL, DE VINDER. FÆRRE  
FORTÆLLER VENNERNE, NÅR DE TABER.**



**TALER DU ÅBENT OM DINE SPILLEVANER  
MED DINE VENNER?**

**FOR NOGLE TAGER DET OVERHÅND. DERFOR ER DET VIGTIGT AT  
MAN TALER ÅBENT OM SINE SPILLEVANER, OGSÅ NÅR MAN TABER.**

**TJEK DIT EGET FORHOLD TIL SPORT, SPÆNDING OG SPIL PÅ  
[SPORTSPÆNDINGSPIL.DK](https://sportspændingspil.dk)**



Spil om penge er for voksne, ikke for børn og unge.  
Det er ulovligt at spille om penge online, hvis du er under 18 år



Dagbehandlingen  
FREDERIKSBERG CENTRET



DGI

Danske Spil

# Fakta om FRIVILLIGHED

**40 %**

af den danske befolkning har deltaget i frivilligt arbejde inden for det seneste år. \*

**40 år**

er den typiske alder på de frivillige i idrætsforeningerne. Det er anderledes end frivilligt arbejde i bredere forstand (ikke kun i idrætsforeninger), hvor det er særligt teenagere og seniorer over 70 år, der er frivillige. \*\*

**80,8 %**

af de frivillige mener, at det er vigtigere med 'tak' og skulderklap end tildeling af materielle og økonomiske goder som for eksempel sportstøj og vingaver. \*\*\*\* ... Alligevel ...

**35,6 %**

af foreningerne anerkender de frivillige ved hjælp af materielle og økonomiske goder. \*\*\*\*

**17,4 %**

er enige i, at de frivillige i foreningerne får tilstrækkelig anerkendelse for deres indsats. Undersøgelser viser ellers, at anerkendelse er uhyre vigtigt for de frivilliges motivation. \*\*\*\*

**66 %**

af de frivillige i idrætsforeningerne er mænd. Det er flere end frivilligt arbejde i bredere forstand (ikke kun idrætsforeninger), hvor fordelingen er næsten lige mellem kønnene. 51 % af alle frivillige i Danmark er mænd. \*\*

**126.112 frivillige**

er der på landsplan i DBU

**18.590** Administration & ledelse

**39.320** Sport & træning

**4.480** Dommere

**5.993** Øvrige opgaver

**57.729** Ikke faste opgaver. \*\*\*

\* Tal om det frivillige Danmark, Center for frivilligt socialt arbejde, 2016

\*\*Fremtidens frivillige foreningsliv i idrætten, Idrættens Analyseinstitut, 2012

\*\*\* Indspark, DBU, 2016: <https://www.dbu.dk/indspark/tal-og-fakta/dbusnoegletal>

\*\*\*\* Notat - frivillige og anerkendelse, DIF, 2013



# 6 gode råd til at styrke **FRIVILLIGHEDEN I KLUBBEN**

## **1.**

### **Gå strategisk og systematisk til værks**

Sæt frivilligheden på dagsordenen i klubben. Lav en handleplan med konkrete opgaver og deadlines og udpeg en eller flere ansvarlige til at bære arbejdet med rekruttering og fastholdelse af frivillige videre i klubben. Der kan med fordel oprettes et frivillighedsudvalg, der sammen med bestyrelsen udpeger særlige indsatsområder for at styrke frivilligheden.

## **2.**

### **Gør vejen fra medlem til frivillig kortere**

Klubberne rekrutterer ofte frivillige blandt medlemmer og deres forældre. Derfor: Sørg for at integrere begge grupper i klu livet, herunder også den del, som ikke har direkte med fodbold at gøre. Det gælder eksempelvis deltagelse i sociale arrangementer, generalforsamling og møder. Hvis man starter med integrationen og uddeling af små frivilligopgaver, så snart medlemmerne og forældrene bliver en del af klubben, er der større sandsynlighed for, at det bliver en naturlig del af 'det at være i klubben'.

## **3.**

### **Udnyt potentialet i den ældste del af befolkningen**

Ældre udgør en stigende del af den samlede befolkning. Ligeledes repræsenterer livsfasen mellem 60 og 69 år stadig oftere et comeback til foreningsidrætten, da der ofte både er tid og lyst til at indgå i sociale sammenhænge. Der er derfor al mulig grund til at se seniorer som et potentiale - både som medlemmer og frivillige. Hvis ikke jeres klub allerede har et Fodbold Fitness hold, skulle I måske tage at prøve det?

## **4.**

### **Lav fleksible frivillige opgaver - og foreningsaktiviteter**

De frivillige opgaver i foreningerne skal være fleksible og overskuelige, før man som frivillig siger 'ja' til at påtage sig ansvaret for dem. Et årshjul over opgaverne og konkrete opgavebeskrivelser kan være en del af løsningen. Det indebærer, at man sætter præcise ord på alt fra træner- til bestyrelsesposter i forhold til, hvor lang tid man forventer, at folk bruger på at varetage opgaven, hvornår hvad skal gøres, beskriver hvad opgaven helt konkret består i og så videre.

## **5.**

### **Åbn foreningsledelsen op**

Hvis man ønsker flere frivillige, skal man også være indstillet på, at de frivillige har en mening om, hvordan klubben skal fungere. Det er derfor også vigtigt at skabe klubbens værdigrundlag sammen, så man er enige om retningen for arbejdet. Inviter f.eks. medlemmer, trænere og forældre til et værdispil i klubben og få skabt ejerskab og motivation for at bidrage til i klubben.

## **6.**

### **Skab samarbejdsrelationer**

Jo mere foreningen viser sig frem i lokalområdet, laver åbne arrangementer eller inviterer den lokale skole eller plejecenter på besøg, desto mindre vanskelig er rekrutteringen af frivillige. Hvis klubhuset alligevel står tomt i dagtimerne, kunne man for eksempel invitere det lokale plejecenter/sprogskole/andet til at anvende lokalerne gratis til gengæld for, at de hjælper med frivilligopgaver i klubben.

*Kilde: Idrættens Analyseinstitut, 2012*



# FODBOLDFRIVILLIGE ARBEJDER LIGE SÅ MEGET SOM 9000 FULDTIDSANSATTE

Hvor meget er frivillig arbejdskraft, forebyggende sundhedstilbud, integrations- og beskæftigelsesprojekter og lokalt sammenhold værd for det danske samfund? Det er der nu sat tal på.

## DANSKE FODBOLD- FRIVILLIGE

- De frivillige arbejder et sted mellem 0,5 og 6 timer pr. uge i fodboldklubben til gavn for lokalsamfundet
- Samlet svarer det til 17,5 mio. timer årligt for alle frivillige i fodbolden
- Arbejdsindsatsen svarer til 9.165 fuldtidsstillinger, hvilket er det samme antal fuldtidsstillinger som Aarhus Universitetshospital
- Hvis denne arbejdsindsats var lønnet, vil indsatsen koste 4.145 mio. kr.

Af Julie Dalsgaard, foto: Maria Markussen

**F**or første gang nogensinde er der blevet sat tal på fodboldens værdi for det danske samfund. Det er analysebureauet Damvad Analytics, der har sat kroner og ører på fodbolds samfundsværdi indenfor områder som frivillighed, sundhed, socialt ansvar og jobskabelse.

Og som et af de første resultater viser det sig, at fodboldens frivillige knokler i hvad, der svarer til 9000 fuldtidsstillinger hvert år. Det svarer til at de frivillige skaber en værdi for det danske samfund, der er mere end fire milliarder værd.

Et tal som ikke overrasker professor og forsker i frivillighed ved Roskilde Universitetscenter, Thomas P. Boje:

"Det vil jeg endda kalde et konservativt skøn. Der kører ca. 120 milliarder igennem den frivillige sektor i Danmark. Det er alt lige fra religionsfællesskaber til lokalsamfund. Så jeg vil bestemt sige, at man ikke overdriver, når man siger, at fodbolden står for 4 milliarder af dette."

### Øjenåbner for kommunerne

Formand for DBU's breddeaktiviteter, Bent Clausen, glæder sig over, at samfundsregnskabet sætter nogle konkrete fakta og tal på det, som længe har været en mavefølelse for dem, der hver dag ser de frivillige knokle ude i klubberne:

"Fodbold skaber et unikt bidrag til det danske samfund. Nu kan vi måle og veje, hvordan landets fodboldklubber skaber værdi for meget andet end fodboldentusiastene. Det giver et godt udgangspunkt for at styrke indsatsen i forhold til kommunerne. Fodboldens samfundsregnskab giver kommunerne helt konkret syn for sagen i forhold til, hvilken forskel det gør i kroner og øre på kommunens budget, når de har nogle aktive fodboldklubber i deres område", siger Bent Clausen.

Det samfundsøkonomiske regnskab for fodbolden er nu gjort tilgængelig for alle de danske fodboldklubber på DBU's og lokalunionernes hjemmesider. DBU og lokalunionerne arbejder på at alle fodboldklubber kan

regne deres samfundsbidrag ud via KlubOffice.

Her vil det være muligt at se, hvor stor samfundsværdi klubbens frivillige skaber med deres arbejdsindsats. Det vil være muligt at se, hvad klubben bidrager til i forhold til borgernes sundhed i kommunen. Og desuden, hvor meget klubben genererer i indtægter og konkrete job på grund af de mange spilleres forbrug af tøj, sko og udstyr til sporten.

Alt dette kan klubberne bruge som et konkret redskab i dialogen med de lokale politikere for netop at illustrere, hvor vigtigt det er, at fodboldklubben har ressourcer og muligheder for at udføre deres arbejde. Tallene slår nemlig fast, at fodboldklubberne genererer mange gange deres investeringer igen i både gratis arbejdskraft, sundhed, lokalt sammenhold og indtægter til det lokale handelsliv. Alt sammen ting som ofte står højt på ønskelisten hos kommunalpolitikere. •

# Et stærkt foreningsliv giver færre ledige

Af Michelle Thygesen

**F**odbolden er begyndt at tage ansvar på mange flere områder end blot for fritidsaktiviteter. DBU og lokalunionerne oplever stor succes med at lave aktiveringsprojekter, der får unge på kanten eller ledige tættere på uddannelse og job. Og det er en god forretning for det danske samfund.

Fodbolden kan spille en rolle for at få unge på kanten tættere på job eller i uddannelse. Og det kan spare samfundet for store summer penge. For når unge står uden arbejde, koster det både i form af offentlig forsørgelse og tabt samfundsproduktion.

En ny analyse fra Damvad Analytics viser, at hvis en ledig kommer i arbejde via fodboldklubbernes projekter, får det offentlige en gevinst på mellem 62.000 til 99.000 kroner om året.

## Noget at stå op til

En af dem, der har fået ændret sit liv ved at snøre fodboldstøvlerne er 26-årige Martin Thryssøe Jensen. Han arbejder i dag som lagermedarbejder, efter han har været en del af aktiveringsprojektet 'Fodbold som beskæf-

tigelse'. Projektet har til formål at give de unge noget indhold i deres hverdag, så de har noget at stå op til.

"Da jeg blev tilbudt at være med i projektet, var jeg slet ikke i tvivl om, at jeg gerne ville være med. For det er meget bedre at være en del af noget end at sidde derhjemme", siger Martin Thryssøe Jensen.

Han har ligesom flere af de andre deltagere i aktiveringsprojektet ikke haft et godt møde med skolesystemet. I folkeskolen blev han mobbet og han havde svært ved at fungere socialt på grund af sin Aspergers-diagnose, der er en form for autisme.

"Til fodboldtræningen mødte jeg en masse gode kammerater, der ligesom mig selv har haft en svær start på livet. Det gør meget, at vi til fodboldtræningen har hinanden at tale med", fortæller Martin Thryssøe Jensen.

## Stor økonomisk gevinst ved fodboldprojekterne

Det er fodboldklubben B73, Herlev, DBU Sjælland og Herlev Kommune, der står bag 'Fodbold som beskæftigelse', der via fodbolden

skal sikre, at de unge kommer ud af ledighed og begynder i job eller får en uddannelse. DBU og lokalunionerne har lignende projekter fordelt over hele landet, og flere kommer hele tiden til.

For kan fodbolden blot få én person til at gennemføre en erhvervsuddannelse, så er den økonomiske samfundsgevinst 2,8 millioner kroner, viser analysen fra Damvad Analytics.

Martin Thryssøe Jensen er en af de unge, der før i tiden kostede kommunen penge i form af kontanthjælp og flere forskellige praktikforløb. Men allerede to måneder efter 'Fodbold som beskæftigelse' sluttede, fik han tilbudt et job hos Danzafé i Herlev. Så fodbolden har spillet en afgørende rolle i den unge mands liv. (Kan vi fortælle hvad han laver?)

"Det har givet mig en enorm stor selvtilid, mere selvværd og bedre sociale kompetencer. Før kunne jeg dårligt se folk i øjnene, og jeg havde svært ved at føre en samtale. Men det kan jeg nu. Det (projektet) har givet mig alt. I dag har jeg et job og lever et normalt liv", siger Martin Thryssøe Jensen. •

## 9000 fuldtidsstillinger

... så meget svarer antallet af fodboldens frivillige til, hvilket er samme antal, som arbejder på Århus Universitetshospital.



## 4,2 sygedage og 35.000 kr.

... sparer kommunen årligt pr. borger som rykker fra at være inaktiv til at være aktiv fodboldspiller.



# Fodboldklubber sparer samfundet for millioner på sundhedsudgifter

Undersøgelse: Fodbolden sparer årligt samfundet for millioner af kroner på sundhedsudgifter. En ny analyse fra Damvad Analytics viser, at når fodboldskoene snøres, så mærkes det også i statskassen.

Af Michelle Thygesen. Foto: DBU

**F**odbold er en af verdens mest populære, men også mest sunde sportsgrene. Og med 335.000 aktive spillere i Danmark er fodbolden med til at skabe sundere danskere i hele landet. Det betyder ikke mindst færre sygedage, men også store besparelser på sundhedsområdet.

Samlet set giver fodbolden årlige sundhedsøkonomiske besparelser på mellem 400 - 1.200 millioner kroner. Og når bare én inaktiv vælger at trække fodboldstøvlerne på og blive aktiv fodboldspiller, kan samfundet spare 35.000 kroner om året. Det viser en ny analyse fra Damvad Analytics.

Ifølge Jakob Kjellberg, der er sundhedsøkonom hos VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, spiller fodbolden en vigtig rolle i samfundet:

"Der er en sundhedsgevinst for dem, der spiller fodbold. Det er en god måde at bevæ-

ge sig og være fysisk aktiv på. Og der er helt indlysende nogle, der ville være inaktive, hvis fodbolden ikke var der, så det er en god måde at fastholde folk på," siger han.

## Færre sygedage og mere sundhed

Alene i den voksne befolkning, det tæller personer over 16 år, er fodboldens aktiviteter med til at spare et sted mellem 50.000 og 145.000 sygedage om året. Og hvis man kigger på den enkelte borger, som går fra at være inaktiv til aktiv fodboldspiller, så sparer statskassen årligt 4,2 sygedage.

I DBU har man af samme årsag en række projekter, der har til formål at afhjælpe sundhedsproblemer blandt udsatte grupper og at højne den generelle sundhed blandt de danskere, der måske ikke ellers ville komme ud på grønsværen. Blandt andet FC Prostata, der er et rehabiliteringsforløb for kræftramte mænd,



FC Mama for kvinder, der har været ramt af brystkræft, særlige diabetes- og hjertehold, hold for ældre, der spiller fodbold for at undgå knogleskørhed og i den anden ende af aldersskalaen har DBU skoleprojekter, der gratis tilbydes skoleklasser for tidligt at lære børn om vigtigheden af bevægelse og sund kost.

## Giver plus på flere konti

At være fysisk aktiv influerer ikke kun på sundhedsøkonomien. For når man ikke be-



væger sig nok, øges risikoen samtidig for en lang række sygdomme herunder netop type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, depression, brystkræft og i værste fald for tidlig død.

"Det giver god mening at investere i, at folk er fysisk aktive. Fodbolden er et glimrende eksempel og holdsport er jo godt. Så forebyggelse, aktivitet og det at holde sig rask er langt bedre end at behandle efterfølgende," forklarer Jakob Kjellberg.



### Tal på fodboldens indvirkning på dansk sundhedsøkonomi

- Med 335.000 aktive spillere er fodbolden med til at skabe sundere borger i hele Danmark. Alene i den voksne befolkning er fodboldens aktiviteter med til at spare et sted mellem 50.000 - 145.000 sygedage om året.
- Samlet giver fodbolden sundhedsøkonomiske besparelser på 400 - 1.200 mio. kr. årligt. For den enkelte kommune kan fodbolden være med til at sænke den enkelte årlige sygedage og de kommunale udgifter på sundhedsområdet.
- For hver borger fodbolden rykker fra at være inaktiv til at være aktiv fodboldspiller sparer kommunen 4,2 sygedage
- 35.000 kr. kan kommunen spare årligt per inaktiv, som konverteres til en aktiv fodboldspiller
- Hver femte i alderen fra 0-18 år i Danmark spiller fodbold.
- Undersøgelsen har fokuseret på gruppen over 16 år, da konsekvenserne senere i livet som følge af inaktivitet i barndom og ungdomsårene ikke er tilstrækkeligt belyste.
- Uden fodboldklubber ville mellem 12.737-35.026 personer blive fysisk inaktive.

# STOP FOR MOB

Alle har et ansvar for at reagere, også den mobbede selv, hedder det i BK Hellas, hvor man har systematiseret en egentlig mobbepolitik



**E**n varm forårsdag fik Ungdomsformanden i BK Hellas en henvendelse fra en af ungdomstrænerne i klubben. En af spillerne på et af ungdomsholdene var blevet noget af et problembarn for holdet. Han var meget dominerende og skældte ud til højre og venstre, når nogen ikke dansede eller rettere spillede efter hans pibe. Og det var sjovt nok aldrig hans skyld; den lagde han på nogle af de mere stille typer.

Træneren havde i flere omgange haft en snak med spilleren og da det ikke hjalp måtte han bede ungdomsformanden om hjælp. De tog møder med både ham og hans forældre, men uden det førte til bedring, og da flere af spillerne på holdet stoppede med at spille fodbold på grund af situationen, var der kun én udvej: At bede drengen om at finde sig en anden klub.

Omtalte var Børne og -ungdomsformand Martin Bang-Hansen.

"Jeg var naturligvis ked af at måtte tage den konsekvens, for jeg mener jo, der skal være plads til alle. Men i den situation var vi efter flere tiltag nået for langt ud. Vi er frivillige ledere, ikke psykologer, og vi havde ikke redskaberne til at løfte den opgave. Forældrene tog det faktisk pænt, mens knægten havde det mere stramt med vores beslutning. Heldigvis syntes de øvrige spillere, det var fint, vi reagerede."

I længere tid havde Martin Bang-Hansen overvejet at få sat ord på klubbens værdier og holdning til mobning på skrift og måske var den situation det sidste skub; i hvert fald gik han herefter i gang.

"Jeg følte, vi havde behov for at sætte ord på, hvilken klub vi er. Hvad er vores identitet? Hvad er vores virkelige værdier?"

Derfor gennemførte han sammen med DBU Københavns klubrådgiver Richard Andersen et værdispil, hvor alle grupper i klubben var



repræsenteret. Resultatet af mødet pryder nu klubhuset såvel udenfor på bygningen som – med noget mindre typer – indrammet indenfor i cafeteriet: **Kammeratskab, udvikling, glæde, engagement og respekt.**

"De fem ord skal gennemsyre alt, hvad vi gør i klubben i såvel ungdoms- som seniorafdelingen", fortæller ungdomsformanden, der noterede sig, at ikke mindst respekt var rigtig vigtigt for arbejdsgruppen.

"Det blev kraftigt pointeret, at vi skulle have nultolerance overfor mobning. Så var spørgsmålet bare, hvad vi forstår ved mobning? I stedet for hver enkelt træner forsøger at knække koden, er det jo smartere at finde en fælles holdning, som den enkelte kan tage udgangspunkt i.

Godt inspireret af hvad andre klubber og foreninger har gjort, diskussioner med trænere og forældre samt input fra klubrådgiveren fik jeg nedfældet en mobbepolitik. Et sæt spilleregler, hvor der sort på hvidt står, hvad vi vil acceptere og ikke acceptere, hvad er ikke mobning, hvordan mobning skal tackles et cetera. For godt et ½ år siden blev regelsættet præsenteret og implementeret. Alle trænere fik det gennemgået, og det er sendt til alle spillere, samt offentliggjort på hjemmesiden. Initiativet er blevet meget positivt modtaget af såvel spillere som forældre."

#### DET SKAL TAGES I OPLØBET

"Som klub skal man ikke være bange for at have en holdning til tingene og stille krav til trænere og spillere. Tværtimod skaber det tryk både hos børn og forældre", mener Martin Bang-Hansen og uddyber:

"Er et barn for eksempel en smule genert og ikke så udadvendt, kan man være bange for, det måske bliver mobbet lidt. Nu kan forældre på forhånd se, hvad vores holdning er, ligesom

de kan holde os op på den, hvis vi ikke tackler en situation efter vores nedskrevne politik.

*Har mobbepolitikken ligefrem hjulpet på medlemstallet?*

"Vi kan ikke måle det direkte, og vi har arbejdet med mange ting sideløbende. Det gælder blandt andet rammerne i klubben; vi arbejder dels på at forbedre kvaliteten i træningerne, tilbyde flere træninger til dem, der ønsker det og vi forsøger at få skabt noget miljø i klubhuset gennem en række arrangementer for de unge, herunder fællesspisninger i klubhuset. Lad mig sige det sådan: det har bestemt ikke skræmt nogen væk!"

*I fremhæver, at den mobbede selv har et ansvar for det, han/hun finder sig i?*

"Vi er først og fremmest påpasselige med at forsøge at tage mobberiet i opløbet. Det kan jo godt starte med smådrillerier, som udvikler sig på sigt, hvis det netop ikke bliver kommenteret. Derfor har også den mobbede selv et ansvar for at gøre opmærksom på, hvad han/hun er udsat for.

Naturligvis starter bolden hos den, der mobber, men også tredjepart har ansvar for at gøre for eksempel trænere opmærksom på, hvad der foregår af ikke mindst den grovere slags. Som klub kan vi jo ikke gøre noget, hvis vi ikke er klar over problemet.

Umiddelbart ser det ud til, vi har været ret gode til at få løst tingene på de enkelte hold, inden de går i hårknode. I hvert fald er det yderst sjældent, jeg som ungdomsformand bliver kontaktet."

*I har vel næppe pludselig kun "dydige spejderdrenge" i klubben?*

"Nej da, men der er tale om småproblemer. Det er typisk trænere, der snakker med spillerne

på årgangen for at få stoppet for mange dumme bemærkninger. Jeg har da også selv stoppet en træning for mine 2002-drenge og med store bogstaver fortalt, at de her og nu skulle stoppe deres grovheder. Store drenge kan af og til snakke virkelig grimt, og så må man som træner vurdere om det er sårende eller bare sagt i sjov.

#### TID TIL TIMEOUT

*I har jo også på skrift noget om adfærd i samme sproglige boldgade. Træneren kan sende en spiller til timeout udenfor banen. Eller i grelle tilfælde sende vedkommende til omklædning. Fungerer det?*

"Med hensyn til timeout afhænger det af holdene. Jeg har ikke givet nogen til mine store drenge de seneste to år; de er meget selvbevidste og bliver formentlig så sure, at de bare skrider fra træningen. Men jeg har prøvet det med effekt hos de yngre årgange – ikke for at straffe dem, men ind imellem er der en eller et par stykker, der lige trænger til at køle af eller få ro, trække vejret dybt i et halvt til et helt minut og så være med igen. Det er vigtigt, de sluses hurtigt ind igen. Man skal meget nødtigt sende spillere hjem, hvilket jeg heller ikke kan huske er sket.

Men når det på et tidspunkt alligevel går galt, er I så klar til at tage konsekvensen som beskrevet: 'I BK Hellas tolererer vi ikke mobning og anden adfærd, der gør andre mennesker kede af det...' Konsekvensen kan være, at bestyrelsen beder forældrene til mobberne om at finde en anden klub til deres barn?

"Det håber jeg da, ligesom det var tilfældet med den ungdomsspiller, fra før regelsættet blev til."

*I beskriver, hvordan spillerne skal hilse på hinanden, gøre noget for hinanden og tale pænt til hinanden? Virker de guidelines?*

"Det synes jeg faktisk. Men den slags kommer ikke 'over night'. Nu er det skrevet ned, alle er opmærksomme på det, og så kommer det nok lidt lettere. Når nye årgange og nye trænere starter, får de det her skriv i hånden og det bliver gennemgået, og så håber jeg det hjælper dem. Nemmeste vej til målet er at arbejde med de yngste årgange, så de får det ind med 'modermælken' – det er noget sværere at ændre dårlige vaner til gode og opdrage de ældre ungdomsspillere", siger Martin Bang-Hansen.

Med andre ord kan man ud fra erfaringerne i BK Hellas konkludere, at de nye hold får hele mobbe- og adfærdspolitikken ind med fodboldmodermælken, mens andre med "til-lærte" mindre gode vaner, må tackles løbende efter det muligst kunst.

Du kan læse mere om Hellas' mobbepolitik på klubbens hjemmeside [www.bk-hellas.dk](http://www.bk-hellas.dk) •



Vi kiggede på hinanden og sagde: 'Vi må gøre noget'.

Karin Dam Pedersen, formand i Dianalund Fodbold

# Formanden der fik **TID** til at se fodbold

I Dianalund Fodbold er organisering nøglen til en stærk frivillig kultur.

Byline Tekst og foto: Casper Boe Jensen

**M**ørket har så småt sænket sig over banerne i Dianalund, og var det ikke for lyset der strømmer ud af vinduerne i det ydmyge klubhus, kunne man hurtigt komme til at overse det. Inde i lyset sidder formand for Dianalund Fodbold, Karin Dam Pedersen, iklædt grå hummeltrøje der foruden fornavn også bærer klublogoet.

At Karin Dam Pedersen i dag er formand i Dianalund fodbold, vil hun for tre år siden have forsvoret. Ikke fordi hun ikke kan lide klubben eller det frivillige arbejde, men som hun selv siger:

*"Det har aldrig været ambitionen i sig selv. Jeg vil gerne være en del af klubben, men der var for mange opgaver samlet i formandsstolen."*

## Vi må gøre noget

Men ikke desto mindre valgte Karin at takke ja, da hun blev spurgt om hun kunne tage tøjerne i klubben efter en generalforsamling, hvor den tidligere formand takkede af, og ingen valgte at opstille til posten.

Karin Dam Pedersen havde været ungdomsformand i 12 år inden hun takkede ja til formandsposten, og hun var slet ikke i tvivl om hvad den første opgave var for hende som ny formand i klubben:

"Bestyrelsen blev enige om, at vi måtte gøre noget, for der var for mange opgaver, og det var ikke holdbart i længden. Vi kiggede på hinanden og sagde: 'Vi må gøre noget.'"

Det 'noget' blev, at bestyrelsen i Dianalund Fodbold besluttede at indkalde til et samlet dialogmøde for alle forældre i klubben. Et møde hvor der ikke blev lagt skjul på at udfaldet kunne blive afgørende for fremtiden af den mere end 300 medlemmer store forening.

## Koordinationsudvalg blev svaret

Karin Dam Pedersen fortæller om det skæbnesvangre møde:



"På mødet havde jeg en liste med, med alle de opgaver som jeg stod for, og dem fremlagde jeg så for forældrene."

De mange fremmødte forældre blev da også noget overraskede over de mange opgaver som stod og faldt med Karin, og hvor skrøbeligt et fundament den Vestsjællandske fodboldklub balancerede på.

"På selve mødet var der så en forælder der foreslog, at vi fik oprettet et koordinationsudvalg med repræsentanter fra alle årgange. Og faktisk fandt vi allerede på mødet de første medlemmer til udvalget."

Mødet var dermed en ubetinget succes, og udover at få taget de første spæde skridt til en ny organisering i fodboldklubben, var mødet samtidig en forsikring til Karin Dam Pedersen om, at hun udover resten af bestyrelsens opbakning også kunne regne med forældrenes.

## Har man først sagt A må man også sige B

En naturlig konsekvens af oprettelsen af koordinationsudvalget blev udflytningen af opgaver, der før var blevet løftet af Karin eller andre





”

Jeg kunne lige pludselig rent faktisk bruge noget tid på at se børnene spille fodbold.

Karin Dam Pedersen, formand i Dianalund Fodbold

i bestyrelsen, til koordinationsudvalgets medlemmer. En øvelse der kan være nemmere sagt end gjort for andre, men ikke for Karin Dam Pedersen.

”For mig var det vigtigt at involvere hele klubben, samtidig har jeg aldrig været bange for at møde folk og give plads til nye ideer, input og kreativitet. Jeg har ikke noget imod at give opgaver fra mig og træde i baggrunden. Jeg synes, at man som bestyrelsesmedlem eller formand er nødt til at stole på klubben og forældrene, også selv om opgaven bliver løst på en anden måde, end man selv ville løst den på.”

#### Tid til fodbold

Der er ingen tvivl om at koordinationsudvalget har gjort en kæmpe forskel i Dianalund Fodbold, og det kan mærkes, fortæller Karin Dam Pedersen.

”Jeg havde tidligere stået for alle opgaverne i forbindelse med vores juleafslutning, som jo betød at jeg ikke havde hverken tid eller overskud til at se ungerne spille fodbold. Efter vi fik koordinationsudvalget, kunne jeg lige pludselig rent faktisk bruge noget tid på at se børnene spille fodbold. Jeg hjalp selvfølgelig til på dagen, men der var plads og tid til jeg kunne komme som forælder i hallen”.

#### ”Jeg gør en forskel”

Karin Dam Pedersen finder sin computer frem og begynder så småt at gøre klar til mødet, der skal afholdes umiddelbart efter vores interview.

Ind af døren til klubhuset træder den ene forælder efter den anden, og til sidst er der otte kvinder samlet rundt om bordet, med Karin på rummets mest centrale plads. De syv kvinder udgør i aften koordinationsudvalget, og spørger man dem, så er det ikke kun Karin der har haft glæde af klubbens nye organisering.

Maria, medlem af koordinationsudvalget, fortæller: ”For mig betyder det noget at vide, at jeg gør en forskel. Og at jeg samtidig hjælper bestyrelsen og trænerne. Jeg vil gerne støtte op om klubben og mine børns fodbold.”

Camilla, ligeledes fra udvalget, ser også med positive briller på klubbens organisering: ”Det handler for mig om at engagere mig i mine børns hverdag. Jeg synes ikke, man kan brokke sig over ting, hvis man ikke selv er villig til at hjælpe med at ændre det.”

#### Drukner din bestyrelse også i opgaver?

DBU Sjælland har hjælpen klar. DBU Sjællands tre klubrådgivere står klar med hjælp til din fodboldklub, og lige præcis de problemer I har. Er det mangel af frivillige? En overbebyrdet bestyrelse? Problemer med rekruttering af spillere? Eller hjælp til økonomien. Så har klubrådgiverne erfaring, viden og værktøjerne på plads til at hjælpe jer videre.

Læs meget mere på DBU Sjællands hjemmeside eller kontakt os på 4632 3366. •

# Udsatte børn i Helsingør hjælpes ind i fællesskabet

Med 1,2 millioner kroner fra Lauritzen Fonden er indsatsen 'Plads til Alle' nu sparket i gang i Helsingør til glæde for udsatte børn i kommunen. I et partnerskab mellem Red Barnet, DBU Sjælland og SSP Helsingør hjælpes børn ind i det lokale fritidsliv for at styrke deres trivsel.



Danmark har vi tradition for, at børn går til sport, spejder eller musik, men en undersøgelse fra Børnerådet viser, at 18 procent af de danske børn ikke går til nogen aktivitet i deres fritid. Det gælder 35 procent af børn i etniske minoriteter og 28 procent af børn med enlige forældre.

Det er en uheldig tendens. Børn, der går til en fritidsaktivitet, trives nemlig bedre og kan være med til at bryde en negativ social arv. Derfor er det vigtigt, at børn fra alle hjørner af samfundet inviteres ind i fritidsaktiviteterne – og bliver der. Det gør Red Barnet og DBU noget ved med initiativet 'Plads til alle', som de kommende tre år skal ruller ud i samarbejde med SSP-organisationen i Helsingør Kommune for at hjælpe de børn, som har svært ved at komme ind i fritidslivet.

"I Red Barnet ved vi, at fritidsaktiviteter kan hjælpe børn ind i de vigtige sociale netværk. Fodbold kan for eksempel tjene som et universelt sprog, der giver børnene mulighed for tidligt at opbygge relationer og indgå i et fællesskab. Det er med til at give børnene en stabil platform i livet, selv om vilkårene derhjemme ikke er de bedste", siger Jonas Keiding Lindholm, generalsekretær for Red Barnet.

### Fritidsaktiviteter styrker fællesskaber

'Plads til alle' samarbejder bredt med det lokale foreningsliv om tilbud til børnene, men fodbold tiltrækker rigtig mange, og DBU tilbyder derfor at ruste fodboldklubber specielt til at kunne inkludere disse børn og fastholde dem i et godt fællesskab.

"De sjællandske fodboldklubber gør allerede en kæmpe forskel i forhold til børn og unge, der ikke selv finder vej til foreningslivet, og klubberne i Helsingør Kommune er ingen undtagelse. Men i en frivillig virkelighed med eksterne forventninger om, at foreninger både skal samarbejde med skoler, kommuner og andre aktører, er det vigtigt at styrke fodboldklubberne, så de sårbare børn og unge møder en klub, der rent faktisk har gode forudsætninger for at møde dem og byde dem ind, så de forhåbentligt bliver aktive fodboldudøvere i mange år frem. I denne forbindelse skal der lyde en tak til Frem Hellebæk, Helsingør IF og Snekkersten IF, der alle har takket ja til samarbejde om indsatsen," siger Ole Jacobsen, formand for DBU Sjælland.

DBU's administrerende direktør, Claus Bretton-Meyer, supplerer:

"Fodbold er fantastisk til at styrke fællesskaber på tværs af alle børn og unge – også



dem, der kan have det svært i hverdagen. Vi vil sammen med vores klubber og lokalunioner gerne bidrage til at løfte sociale opgaver og tage vare på udsatte grupper af børn og unge", siger Claus Bretton-Meyer.

### Adgang til sunde fællesskaber

Og det er netop grunden til, at Lauritzen Fonden er gået ind i samarbejdet med økonomisk støtte. Direktør for Lauritzen Fonden Inge Grønvold uddyber:

"I Lauritzen Fonden vil vi gerne sikre, at alle børn og unge, uanset social eller økonomisk baggrund, har de samme muligheder i livet. Med 'Plads til alle' sætter vi en afprøvet og helhedsorienteret indsats i Helsingør, der giver alle børn og unge adgang til sunde fællesskaber i deres fritid. Derudover ruster vi både frivillige og foreningerne til at løfte opgaven med at fastholde dem ude i klubberne. Det er både en langsigtet og bæredygtig indsats, vi er stolte af at være en del af."

SSP-organisationen i Helsingør Kommune har siden august 2012 arbejdet målrettet på at sikre udsatte børns foreningsdeltagelse i form af økonomisk støtte til udstyr og kontingent, opsøgende arbejde og fritidsvejledning. Red Barnet og DBU ønsker at bidrage til denne vigtige indsats, så endnu flere udsatte børn kan få en plads i fritidslivet. Hensigten er at få to plus to til at give fem gennem et strategisk samarbejde mellem kommunens tilbud, Red Barnet og DBU.

"Helsingør Kommune har i flere år givet børn og unge en ekstra hånd til at komme i gang med de sunde fritidsaktiviteter – og vi kan se mange af dem udvikle sig med bedre sundhed, trivsel og læring som positive re-

## Om 'Plads til alle'

'Plads til alle' er oprindeligt udviklet af Red Barnets lokalforening og Kerteminde Kommune. Her har man arbejdet med 'Plads til alle' siden 2012, og flere end 600 børn er indtil videre hjulpet ind i fritidstilbud gennem projektet – mange af dem med flygtningebaggrund.

Projektets primære målgruppe i Helsingør er 6-17-årige børn, hvis forældre ikke har mulighed for at sikre eller understøtte deres børns deltagelse i fritidslivet, fordi de er syge, fattige, enlige, har en anden etnisk baggrund end dansk eller selv har sociale problemer og står uden for fællesskaber.

Med det nye partnerskab med DBU er målet at få 'Plads til alle' ud i fodboldklubber i hele landet.

Kommunerne laver både opsøgende arbejde blandt udsatte børn og giver fritidsvejledning til familierne. Red Barnet skaffer frivillige, som følger børnene til og fra fritidsaktiviteterne, så børnene får den afgørende gode start. DBU og lokalunionerne sikrer, at fodboldklubberne er rustet til at tage godt imod børnene, så de finder deres plads i fællesskabet og fastholdes i klubben.

sultater. Nu tager vi sammen skridtet videre for de udsatte børn og unge og sikrer en endnu tidligere indsats, så flere kan blive en del af foreningslivet og opleve glæden ved sport og fællesskab", siger Christian Holm Donatzky, formand for Børne- og Uddannelsesudvalget i Helsingør Kommune. •

# ÅRETS breddedommer ER FRA ALBERTSLUND

Poul Have Nielsen fra Albertslund blev årets breddedommer 2017 hos DBU Sjælland. Han vandt prisen for sin pligttopfyldende tilgang til dommergerningen, sit gode humør og sin lyst til at blive en bedre fodbolddommer.

Hvert år afholder DBU Sjælland arrangementet 'Dommernes Aften' for alle de aktive dommere, udviklere, vejledere og frivillige i DBU Sjællands dommerstreng. Et af aftenens højdepunkter er kåringen af årets breddedommer. Prisen gives til en fodbolddommer, som har gjort en særlig stor indsats for fodbolden på Sjælland. I år gik prisen til Poul Have Nielsen fra Albertslund, der har dømt fodbold i over ni år.

"Han er en rigtig god repræsentant for fodbolden på Sjælland, og evner at få afviklet kampe på alle niveauer rundt omkring på Sjælland med stor indlevelse og entusiasme. Og altid med et dejligt smil på læben", lyder det i indstillingen.

I indstillingen roses Poul Have Nielsen for sit store engagement i dommergerningen og for at stå til rådighed, når to hold mangler en dommer i 11. time.

"Når det brænder på og dommerpåsætterne kontakter årets breddedommer 2017, så springer han altid hjælpende til, også selv om det er i 11. time, og det er altid helt uden betydning, hvilken række eller hvor i landet det er. Det er simpelthen guld værd at besidde denne type dommere", lyder det begejstret i motivationen.

## Udvikling med et smil på læben

Poul Have Nielsen er indrangeret i Serie 2, og selvom han har rundet de 50 år, så har han fortsat fokus på at udvikle sig som fodbolddommer. Dette bliver understreget i motivationen.

"Ved selvsyn og gode råd fra udviklerne med flere, er der konstateret flot fremgang både som dommer og i særdeleshed som linjedommer, hvorfor det er dejligt at se, at han er modtagelig for råd og vejledning, og sågar lægger sig i selen for at føre tingene ud i livet."

Sidst men ikke mindst roses årets breddedommer 2017 for sit gode humør.

"Det er altid fornøjeligt at iagttage det gode humør hos årets breddedommer 2017, og man kan konstatere, at det absolut har en afsmittende effekt på omgivelserne. Han besidder en meget stor portion humor, hvilket på mange måder er med til at gøre tingene lettere og mere ukomplicerede." •

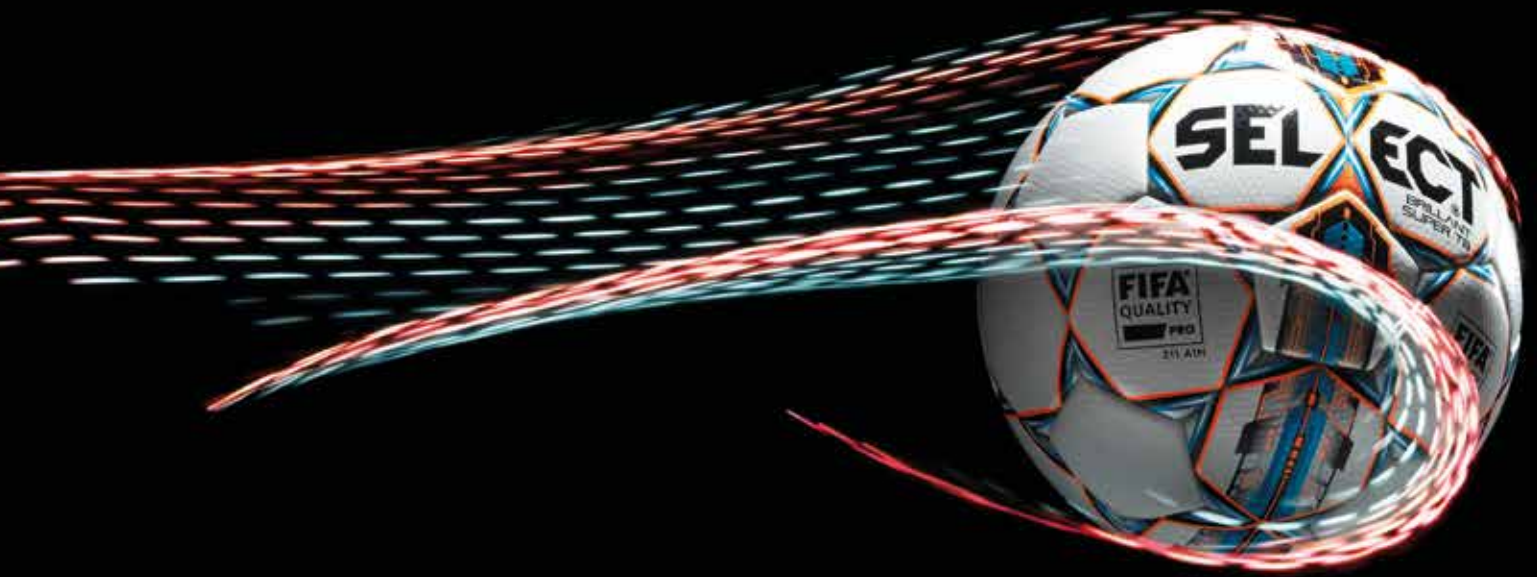
Tekst og foto: Peter Otto Vest Hansen





# BRILLANT SUPER TB

Outstanding quality. Controlled bounce. Extreme durability.  
Full control and stability. Optimal roundness. Perfect touch.



[select-sport.com/da](http://select-sport.com/da)

# ET KIG I DOMMERENS SPORTSTASKE

Når en fodbolddommer rykker ud til kamp, så er det ikke kun fløjte og kort, som skal med på banen. Ligesom spillerne har en fyldt sportstaske, gælder det også for dommeren, at udstyret skal være i orden på kampdagen.

Tekst: Bob Gisselmann, Foto: Peter Otto Vest Hansen

## Dommersæt (trøje, shorts, strømper)

- Ligesom spillerne skal være iklædt spilletøj, så gælder det samme for dommeren.
- Dommerens farver skal adskille sig fra de to holds spillesæt. Derfor er det en god idé at forberede sig ved at kende holdenes spilletøj – så du undgår sammenfald i farver.
- Der er fire farver, som du må dømme kampene i. Det er sort, gul, blå eller rød.

## Fodboldstøvler

- Som dommer skal du være klar til at rykke ud i al slags vejr. Og så duer det altså ikke, at du skøjter rundt på banen, hvis den er en smule fugtig.
- Du laver mange retningskift som fodbolddommer, så fodboldstøvler med knopper fungerer bedst. Mange dømmer dog uden problemer med grusbanestøvler. Nogle dommere medbringer begge typer støvler.
- Bare rolig, der er ingen krav om, at du kan slå en perfekt 35 meters aflevering, selv om du er iført fodboldstøvler.

## Mønt til lodtrækning

- En seriøs dommer har altid en mønt til lodtrækning.
- Hvis ikke, er det ingen katastrofe, og så trækker du bare lod med for eksempel fløjten.

## Fløjte

- Det siger sig selv, at fløjten er et vigtigt redskab til at markere, fx en forseelse.
- Det er uheldigt, hvis fløjten er af så dårlig en kvalitet, at kuglen jævnligt sidder fast, eller du skal blæse helt igennem for at få den mindste tone ud af den.
- Find en fløjte som passer til dit temperament.

## Rødt og gult kort

- Som dommer vil man helst undgå at skulle til lommen efter de gule og røde kort. Men når der ikke er nogen vej udenom, så er det selvfølgelig bidende nødvendigt, at kortene er med til samtlige kampe.
- Skulle de alligevel være glemt eller mistet, så må vi håbe, at du har en oste-mad med i madkassen.

### Fodboldloven + paragraf 18

- Findes både i printudgave og i Fodbold App'en.
- Er god at have liggende i sportstasken, hvis der opstår tvivlssituationer. Om ikke andet så for at læse op på det lige efter kampen, hvor dilemmaet står friskt i erindringen.
- Husk altid "paragraf 18", som er den sunde fornuft. Det er faktisk enhver dommers vigtigste redskab.

### Notesblok + kuglepen

- Endnu et væsentligt redskab til alle kampe.
- Dommeren noterer indskiftningsspillere, løbende scoringer, eventuelle udvisninger med mere.

### Andet som er godt at have med:

#### Godt humør og god udstråling

- Godt humør og overskud smitter af på spillere, trænere og tilskuere.
- Alle er mødt frem for at få en god oplevelse – dommeren er en vigtig medvirkende faktor til, at det bliver opfyldt.
- Og husk ikke mindst en robust mental tilstand, da du jævnligt vil opleve aktører, som er uenig med dig i kendelserne.

#### Ekstra dommersæt

- Hvis nu der skulle være sammenfald i farverne på dit og et af holdenes spilletøj, så er det praktisk, hvis du kan skifte til en anden farve. Det er trods alt nemmere, at én person skifter tøj, end et helt fodboldhold.

#### Linjeflag

- I breddefodbold er det egentlig klubbernes opgave at have egne flag, men er alligevel godt at have med i taske for en god ordens skyld. Det er selvfølgelig obligatorisk, hvis du er linjedommer.

#### Briller

- Eller i hvert fald et godt syn til at se alle forseelser på banen.

#### Håndklæde

- Du får altid stillet omklædningsfaciliteter til rådighed.

#### Drikkedunk

- Ikke alle tænker på, at en dommer også kører på postevand.

### Ur

- Det er rart med et armbåndsur (pulsur eller lignende) til tidstagning af kampene – og under kampene.
- Stol aldrig på klubbernes eget stadionur og scoringstavle.

# Træneren er nøglen til flere og bedre fodboldspillere

Med målet om at skabe bedre fodboldrammer for børn og unge i landets fodboldklubber udruller DBU Bredde i 2018 satsningen "Træneren er nøglen". Satsningen fokuserer på uddannelse af trænere for at udvikle, fastholde og rekruttere spillere.

**T**ræneren er det vigtigste parameter for at udvikle og holde børn og unge fast i landets fodboldklubber og give dem gode oplevelser med bolden på banen. Derfor har DBU Bredde sat ekstra fokus på trænerne i en ny satsning med titlen "Træneren er nøglen". Satsningen er en del af en National Sportslig Vision, som de næste 10 år fokuserer på spillerudvikling gennem uddannelse og udvikling af trænere, hvor der til breddefodbolden er afsat 4,5 millioner kroner om året.

"Vi ved, at spillerudvikling samt rekruttering og fastholdelse af spillerne er tæt forbundet med, at holdene og spillerne har trænere, som er dygtige fagligt og har en god personlig profil. Og vi ved, at den gode træner medvirker til øget trivsel hos spillerne samt involvering af forældrene. Derfor fokuserer 'Træneren er nøglen' på at udvikle trænere, hvor især uddannelse af trænere er omdrejningspunktet", siger Bent Clausen, formand for DBU's Breddeudvalg.

"Træneren er nøglen" igangsættes i det nye år, hvor satsningen foreløbig vil udspille sig i to nationale projekter: TOP-center og Trænerrådgivere.

Projekt TOP-center er uddannelse og inspiration til trænere samt forældrekurser med relation til spillere i topcentre. Formålet er at uddanne trænere med en børnetræneruddannelse, samt at bidrage til øget forståelse af det gode fodboldmiljø hos forældre med børn tilknyttet et topcenter som spillere. I alt 23 klubber er sammen med DBU ansvarlige for oprettelsen 29 Topcentre. Projektet er budgetteret til 500.000 kroner per år.

Projekt Trænerrådgivere er trænerudviklingsforløb i landets klubber. Projektet tilbyder klubber et forløb med en trænerrådgiver, som skal inspirere trænerne og motivere dem til uddannelse samt planlægge uddannelsesforløb for klubbens trænere. Herudover skal trænerrådgiveren afholde møder for frivillige og forældre for at sikre det gode fodboldmiljø. 100 klubber vil i 2018 have en trænerrådgiver tilknyttet i et forløb med inspiration, sparring og afvikling af trænerkursus i form af C-uddannelsen. Klubbernes pris for et forløb bliver 2.000 kroner. Projektet er budgetteret til 2,7 mio. kroner per år.

Udover et koncentreret fokus på uddannelse af trænere og udvikling af spillere, fokuserer begge projekter også på rekruttering af frivillige, trænere og forældre, da alle parter er et vigtigt omdrejningspunkt for landets fodboldklubber. •





”

Træneren er det vigtigste parameter for at udvikle og holde børn og unge fast i landets fodboldklubber og give dem gode oplevelser med bolden på banen. Bent Clausen, formand for DBU's Breddeudvalg.



SPORTSPSYKOLOG:

# Hvorfor råber du efter spillerne?

Alt for mange fodboldtrænere råber for meget og forkert af deres spillere under kamp og til træning, lyder det fra en ekspert, som advarer mod mistro hos spillerne.



"Står der trænerne inden en OL-finale i svømning og råber og skriger af atleterne? Nej vel. Fordi udøverne skal have ro til at præstere. Alt for mange fodboldtrænere råber bare for at råbe."

Ordene kommer fra Carsten Hvid Larsen, som er sportspsykologisk konsulent ved Team Danmark og mentaltræner hos OB. Ifølge ham er der alt for mange fodboldtrænere, som står og råber bevidstløst af deres spillere kamp efter kamp.

Det er et problem, for de tankeløse tilråb er i bedste fald være virkningsløse og kan i værste fald skabe mistro hos spillerne.

### Hvorfor råber du?

Det er ikke i sig selv skidt at hæve stemmen under en kamp, lyder det fra Carsten Hvid Larsen. Men det er vigtigt at spørge sig selv, hvorfor man råber efter spillerne i en given situation.

"Det er vigtigt, at man som træner spørger sig selv om, hvad man ønsker at opnå ved at råbe til spillerne. For hvis man kontinuerligt bare råber og råber, så tjener det ikke et formål", lyder det fra ekspert, som har en Ph.d. i talentudvikling og sportspsykologi fra Syddansk Universitet.

"Nogle af de træner, jeg har arbejdet med, som har været dygtige til at kommunikere fra sidelinjen, har været stærkt beviste om, hvad de råbte og hvorfor de gjorde det. De kunne for eksempel øge intensiteten med stemmen og var generelt bevidste omkring, at 'okay, det er nødvendigt, at jeg råber det her nu, for det ville være godt for den og den spiller', lyder det fra Carsten Hvid Larsen, som blandt arbejdede med de danske atleter ved OL i Rio i sommeren 2016.

### Drop bebrejdelserne og bliv konstruktiv

"Hold kæft, det var dårligt afleveret, Julie", "Vågn nu, Pelle" og "Hvad fanden laver du, Peter". Det er især, når tilråbene fra sidelinjen bliver bebrejdede og ukonstruktive, at de kan skabe usikkerhed hos spillerne, fortæller Carsten Hvid Larsen.

"Råb og skrig kan skabe det modsatte af trivsel, nemlig mistro. Tit er råbene blot bebrejdelser, men det er meget bedre for spillerne med positiv og anerkende feedback, så man kan arbejde på at blive bedre. Man er som træner nødt til at spørge sig selv om det er det rart at blive fastholdt i noget, som man ikke lykkedes med og spørge sig selv, om man virkelig tror på, at det stimulerer spillerne til at gøre det bedre næste gang", siger mentaltræneren, som peger på, at det er vigtigt, at tilråbene er konstruktive og peger i en retning.

"Det, der ofte går galt, er, at det bliver trænerens egne følelser, som kaprer dem, og som så bare bliver formidlet videre til spillerne. Men vil det hjælpe spillerne med at løse situationerne på banen", spørger Carsten Hvid Larsen retorisk.

### Råb kan være en nødvendighed

Ifølge mentaltræneren er konsekvensen, hvis man råber meget til kamp og til træning, at man får spillere, som er gode til at gøre, hvad der bliver sagt. Men man vil også få spillere, som ikke bliver særligt gode til at agere på egen hånd.

"Vi vil jo gerne have spillere, som kan træffe beslutninger selv. Spillere, som er selvstændige og robuste. Men for at det kan lykkes, så skal man sørge for at skabe rammer for dem i stedet for at lave præcise instruktioner", siger Carsten Hvid Larsen, som dog godt mener, at det kan være nødvendigt at hjælpe spillerne på vej i løbet af kampen.

- For eksempel hvis man går til pause med en 1-0-føring og har momentum, så ser man ofte, at der typisk sker det, at holdet mister fornemmelsen af, hvad det lige var, de gjorde så godt. Det glemmer de simpelthen. Der kunne det godt være dig som træner, som er bevidst om det, og som minder dem om det. Du kan råbe til spillerne, at de bliver nødt til at sidde tættere på deres modstandere, presse højere eller noget helt tredje. Der er det på sin plads og i orden, fordi det har en funktion", lyder konklusionen fra mentaltræneren. •

*Det kan være okay at råbe efter sine spillere. Men der skal være et klart formål med det, lyder det fra en ekspert.*



”

Vi har det her sammenhold  
som gør det så unikt.

Henrik Sass Christensen, træner i Stenløse BK

# Henrik får 'de gamle' drenge til at svede i Stenløse BK

**Henrik Sass Christensen • M+32 træner • Stenløse BK**

Vi møder Henrik Sass Christensen, M+32 træner i Stenløse BK, på en mørk, kold, blæsende og til tider regnfuld aften på anlægget ved klubben. Men er man i tvivl om sammenholdet og glæden ved at mødes til en Vinterbold-kamp fremfor at bruge aftenen på en lun sofa, så skal man bare bruge 5 minutter i hjemmeholdets omklædningsrum. Der bliver fortalt historier som alle kender, grinet af og med hinanden, og omklædningsrummet summer af godt humør.

Med 20 minutter til kamp, kan man dog alligevel godt fornemme at selvom dåbsattesten er forbi seniorfodbolden, så er det al-

vor når der er klædt om og Henrik tager ordet til nogle taktiske dessiner.

"Vi kommer for at vinde, det er der absolut ingen tvivl om", som Henrik siger. Og vinde kan de. For første gang i lang tid er Stenløse BK's M+32 at finde i Sjællands bedste række, hvor holdet skal op imod KB, Lyngby og andre hold, hvor der ikke er langt imellem landskampsindehaverne.

Og Henrik Sass Christensen glæder sig til endnu en sæson i spidsen for Stenløse BK's M+32.



## Fakta

I denne serie har vi givet ordet til trænere fra børne-, ungdoms og seniorfodbolden. Hvem er de, hvordan blev de trænere, hvad er deres motivation, hvad kunne gøre deres liv lettere, hvad er det vigtigste de har lært som trænere, og så har vi spurgt dem om de har et juleønske til DBU Sjælland.

### Hvad gør det sjovt for dig at være frivillig træner?

"Det sjoveste er jo glæden, og så det sociale vi har på holdet. Folk nyder at komme her, og vi kan sagtens bruge flere timer i omklædningsrummet efter kamp eller træning når vi har sådan en og sidde og fortælle løgnehistorier. Jeg står jo både for at sætte hold, ordne tøj, få langt en plan for kampen og udskiftninger i løbet af kampen, og det er ikke altid lige populært på et M+32 hold at skifte nogle ud. Men jeg vil det gerne, fordi det er fedt at se folk glæde sig til at komme ud på banen, mig selv inklusiv, og det er fedt når vi mødes i omklædningsrum-

met efter kampen eller de andre sociale ting vi gør. På holdet er vi mange der har kendt hinanden, siden vi har knægte, og det er da også en del af motivationen. Samtidig er det jo et eller andet sted en ære at spille for Stenløse BK, for mig, og det er da noget man som dreng har set frem mod. Vi har jo en helt speciel ånd i Stenløse, hvor vi alle sammen hilser på hinanden og tager på ture sammen, ligesom vi hygger efter kampene. Den ånd betyder meget og er noget af det vi kan, også selvom vi er lidt på landet i forhold til mange andre hold, så vil man gerne træne og spille for Stenløse, fordi vi har det her sammenhold som gør det så unikt. Som der står på stenen udenfor vores klub: 'Sammenhold giver styrke!'"

### Hvad kunne gøre dit liv som frivillig træner lettere?

"Det er helt sikkert nemmere, hvis man sørger for at være flere om opgaverne. Jeg selv overtog efter en legendarisk holdleder, som selv havde stået for alt. Lige fra tøjvask til bødekasse, og der kunne jeg bare se at det blev for meget tid, for mig. Derfor forventningsafstemte vi på holdet, og der er derfor også andre der hjælper til med de praktiske ting, så jeg ikke står med det hele alene."

### Hvad er det vigtigste du har lært som træner?

"Jeg tror, at det som træner for M+32 er lidt anderledes, på den måde at det skal være endnu mere socialt end så mange andre hold. Noget af det første jeg fik aftalt med truppen var, at alle der er med til kamp skal minimum spille en halvleg. Sådan havde det ikke altid været før, men vi er her alle sammen for at spille fodbold, så det skal der være plads til. Så er noget af det man lærer også at kunne tænke fremad, både taktisk men også i forhold til at finde spillere til holdet. Jeg har kontakt med rigtig mange enten tidligere spillere eller andre, der er ved at nærme sig vores alder, for at sikre fødekæden til holdet. Jeg har lært, at det er vigtigt, at man har en ærlighed og troværdighed, så alle ved at de kan stole på en, også når man træffer de upopulære beslutninger. Det er vigtigt at man har gjort sig nogle tanker om, hvad er mit mål med det her, og så skal man tænke over, hvad det betyder for en selv. Hvad vil man bruge af tid, og hvad er motivationen for en selv. Man skal have lyst og tid." •

### Hvem er du? Og hvad er din tilknytning til klubben?

"Jeg er i øjeblikket spillende træner/holdleder for Stenløse Boldklubs M+32 hold. Derudover sidder jeg også i bestyrelsen som seniorformand i klubben. Jeg har været en del af klubben, så længe jeg kan huske, og jeg er født og opvokset i Stenløse. Jeg har altid spillet i klubben, og derudover har jeg siddet i bestyrelsen i cirka 10 år."

### Hvordan blev du træner?

"Som ung dreng var jeg tit inde og se min onkel, der dengang spillede for B1903 i Danmarks bedste række. Det at se deres sammenhold og være i deres omklædningsrum før og efter kampe, det kan jeg bare huske. Det var selvfølgelig en anden tid, men det kammeratskab der var, og de mange timer de kunne bruge i omklædningsrummet, synes jeg jo var mega fedt. Jeg tror, jeg var med i omklædningsrummet fra jeg var 5 år til jeg var 10 år, så på den måde er det også noget jeg er vokset op med."

# Jimmy har taget turen fra elite til bredde

**Jimmy Brinksby • Træner • Toksværd-Olstrup Fodbold i Serie 3**



”

Jeg bor med min familie i Toksværd, og det er sådan, at når vi bor i sådan en lille by som Toksværd, så må vi byde ind, med det vi kan, og jeg kan træne fodbold Jimmy Brinksby, træner for Toksværd-Olstrup i Serie 3.

Tekst og foto: Peter Otto Vest Hansen

Det er november måned, da jeg drejer ind hos Toksværd-Olstrup Fodbold ved Næstved. Jeg skal møde klubbens Serie 3-træner Jimmy Brinksby, som er landet i den sydsjællandske fodboldklub efter en trænerkarriere, der har budt på divisionsfodbold og ungdomsfodbold på højeste niveau. Men selvom rammerne er lidt mere ydmyge, så har den rutinerede træner stadig blod på tanden efter både at udvikle sit Serie 3-hold og klubben som helhed.

”Det er måske ikke San Siro (italienske AC Milan og Inters hjemmebane red.), men vi er meget glade for vores gode opvisningsbane”, siger han med et smil og peger på stien op til Toksværd Stadion.

#### **Hvem er du? Og hvad er din tilknytning til klubben?**

Jimmy Brinksby har tre piger på 7, 16 og 18 år samt to drenge på 4 og 8 år. Han er uddannet skolelærer i historie, samfundsfag og engelsk og arbejder på Sorø Privatskole.

”Jeg bor med min familie i Toksværd, og det er sådan, at når vi bor i sådan en lille by som Toksværd, så må vi byde ind, med det vi kan, og jeg kan træne fodbold, så da jeg meldte, at jeg gerne ville stå til rådighed som træner, så gik der to dage, så blev jeg spurgt, om jeg ville træne klubbens hold i herrernes Serie 3. Derudover hjælper jeg blandt andet med indkøb af tøj og hjemmeside i klubben.”

#### **Hvordan blev du træner?**

”Jeg startede med at spille fodbold i Rishøj Boldklub (nu Køge Nord FC) som barn. Da jeg blev 18 år duede mine knæ ikke rigtigt mere til at spille fodbold. Så kom jeg på gymnasiet og der gik noget tid, hvor jeg savnede fodbolden. Derfor begyndte jeg som 20-årig at træne min bror i det daværende Rishøj BK. Herefter tog jeg B2 træneruddannelsen og fik Thomas Frank (tidligere træner for Brøndby IF og nuværende assistenttræner i engelske Brentford FC) som instruktør. Han hjalp mig videre til Hvidovre IF, hvor jeg nåede at træne U17 og U19 Liga. Nogle sindssygt travle, men også sjove og udfor-

drende år. Da jeg blev uddannet skolelærer, blev jeg seniortræner i Ejby IF. Her jeg oplevede jeg for første gang at rykke ned og så op igen. Det var min første erfaring med seniorfodbold. Så kom jeg til Køge BK, hvor jeg havde DS-holdet indtil klubben gik konkurs i 2009, hvor jeg rykkede til Frederiksberg Boldklub, hvor jeg var tre sæsoner som træner for holdet i DS og Københavnsserien. Herefter blev jeg træner for 2. divisionsholdet i Rishøj BK. Herefter røg jeg til U19 Ligaholdet hos HB Køge, men der nåede vi også til, at det var rigtigt mange timer, og da jeg samtidig var i gang med A-licensuddannelsen, så blev det for meget. Her blev jeg i tvivl om, hvad jeg egentlig ville, og der skulle jeg så træffe en beslutning. Vil jeg gå efter at blive fuldtidstræner eller blive skolelærer og sats på det? Jeg satsede på mit lærerjob og tog aldrig eksamen til A-licensen.

Herefter blev jeg træner hos Herlufsholm GF i Sjællandsserien, men det var ikke det rigtige.

#### **Hvad gør det sjovt for dig at være frivillig træner?**

”Det er jo nok en blanding af forskellige ting. Vi er en seniorafdeling med både Serie 3 og Serie 4. Vi har et højt fremmøde, og spillerne vil virkelig gerne lære og blive bedre, og de synes det er sjovt at have en fast spillestil.

Det at være sammen med de her gutter er en af mine motivationer. De har måske aldrig oplevet at blive trænet af en 'elitetræner', og det er sjovt at se den udvikling som de gennemgår. Jeg er faktisk blevet overrasket over i hvor høj grad de er PÅ til træning. Jeg har nu altid gået ind på, at det skal være sjovt at træne, men vi skal ikke gå rundt på banen, vi skal knokle, og der skal være høj intensitet. Det er kommet lidt bag på mig, at de er så engagerede.

Men min primære drift i dag er nok klubudvikling. Både samarbejdet mellem trænerne, hygge omkring klubben, og at vi ser pæne ud i klubdragten. I dag vil jeg hellere finde 30 nye medlemmer end at rykke op i Serie

2. Det er en lille by, hvor der ikke er særligt meget at lave. Derfor må vi selv skabe det liv, som vi ønsker.

#### **Hvad kunne gøre dit liv som frivillig træner lettere?**

”Det er rammerne. Jeg synes at vores kommune prioriterer idrætsforeningerne meget lavt. Jeg har set DAMVAD-rapporten om samfundsbetydningen af de frivilliges arbejde (se eventuelt side 10-13 her i bladet). Det er helt gak. Det er nok noget af det mest frustrerende. Vi laver simpelthen så mange arrangementer i foråret, hvor der kommer ny spillere til, og så bliver det november, og så kan vi ikke lave noget i mange måneder, fordi vi ikke har en kunstgræsbane. Den der kunstgræsbane er bare en 'gamechanger'. Det kan lidt sammenlignes med at bygge et sandslot, hver gang vi får bygget noget op, så bliver det skyllet væk, når vinteren melder sin ankomst.”

#### **Hvad er det vigtigste du har lært som træner?**

”At gribe konflikten når den er der. Inderst inde er jeg nok konfliktsky, og jeg har tidligere forsøgt at snige mig udenom konflikterne. Særligt i Frederiksberg Boldklub var det en udfordring, fordi så mange gerne ville spille på holdet, og det er svært at fyre en person fra sit fritidsjob. Der lærte jeg, at man skal kigge konflikten lige ind i øjnene, stå ved det og håndtere det på stedet. Grib konflikten og hav nogle klare retningslinjer er mit råd.”

#### **Har du et ønske til DBU Sjælland?**

”Jeg har indtryk af at der ret godt styr på tingene. Vi ved jo godt, at det er svært at finde dommere. Men dommerne er nok det, der kan frustrere mig allermost, når de ikke har niveauet eller ikke er engagerede. Men det er heldigvis de færreste. Måske kunne man også kigge på om det er muligt at sænke prisen på træneruddannelserne? Hvis I eller DBU derimod kunne uddele nogle legater til kunstgræs, så ville vi også blive rigtig glade.” •

# Herreseniorspilleren blev børnetræner i Skælskør B&I

Jacob Vølund • U9 drengetræner • Skælskør B&I

Vi er kørt til Vestsjælland for at tale med Jacob Vølund, træner for Skælskørs U9 Dreng, om det at være frivillig børnetræner. Vi møder Jacob i en hal, hvor hans spillere render rundt og træner sammen med holdets andet træner Martin Heyn. Imens drengene spillere videre sætter Jacob og dagens udsendte sig med en kop kaffe. Hallen skaber en fantastisk akustik for børnenes fodboldspil, og når bolden rammer banden forstærkes lyden i en sådan grad, man ikke kan undgå at vende hovedet.

## Hvem er du, og hvad er din tilknytning til klubben?

"Jeg har selv spillet i klubben i 26 år, fra jeg var helt lille mikropot, til at vi rykkede op i Danmarksserien med 1.holdet i senior. I dag er jeg, udover at være børnetræner, også med i klubbens sportsudvalg, hvor jeg er ansvarlig for klubbens børneafdeling."

## Hvordan blev du træner?

"Min egen tid på banen stoppede med en skade, og da jeg samtidig blev far, tog jeg en pause fra fodbolden. Det holdt 3 år, og så startede jeg som træner for min ældste søns hold, da han begyndte at vise lidt interesse for fodbolden. Da jeg startede som træner, var jeg lidt henholdende, da jeg godt kunne være lidt i tvivl, om jeg havde evnerne til at træne sådan nogle små nogle. Jeg gik jo direkte fra at have spillet senior til at træne 4-5 årige drenge, og det var en noget anderledes træning. Jeg fik dog stor hjælp af den daværende ungdomsformand, og efter noget tid valgte jeg at tage nogle C-licens kurser, som for mig var en rigtig stor inspiration. Jeg kunne se at de værktøjer jeg fik, var noget drengene tog til sig og at de udviklede sig."

## Hvad gør det sjovt for dig at være frivillig træner?

"Det er for mig noget af det sjoveste, og mest motiverende at se ungerne udvikle sig. Det er motiverende at man kan se, at det gavner og glæder børnene. Jeg vil gerne rykke alle på holdet uanset talent, evner eller niveau. Det er motiverende, at man kan se, at det gavner og glæder børnene. Det er samtidig et klap på skulderen, når vi kan se, at der kommer flere til holdet. Det må jo betyde, at vi gør noget rigtigt. I dag er jeg jo træner for min yngste dreng Gustavs hold, og det er for mig en stor motivation at tilbringe tid med min søn, og at vi får nogle gode oplevelser sammen, ligesom jeg fik med den ældste, da jeg trænede hans hold. Jeg har altid gerne ville være der for dem, så længe de vil have det, og derfor er jeg glad for den tid vi kan have sammen på banen. Helt grundlæggende vil jeg jo bare gerne give det videre, som jeg selv fik med fodbolden til andre, og det er det der motiverer mig."

## Hvad er det vigtigste du har lært som træner?

"Jeg har helt sikkert lært noget om rollefordeling, og at man er nødt til at gøre sig klar, hvem der står for hvad på holdet. Ikke fordi det behøves at være meget firkantet og opdelt, men det er godt at have gjort sig nogle tanker og afstemt nogle forventninger. Noget af det man også som træner lærer, og som jeg har lært, er det her med at kunne tale med forældrene, også selvom man er uenig, og få talt om hvorfor tingene er som de er, eller hvorfor man som træner gør, som man gør."

"Det er også ting jeg har taget med over i livet udenfor fodboldbanen, og for eksempel har jeg i dag intet problem med at holde ta-



Det er for mig noget af det sjoveste, og mest motiverende at se ungerne udvikle sig.

Jacob Vølund, U9 træner i Skælskør B&I





ler foran mange mennesker, hvor at jeg nok som yngre var den mere stille dreng. For mig er noget af det jeg har lært mest af at skulle finde min egen trænerprofil, og på den måde lære mig selv at kende. Det gør man ikke med det samme, men med tiden gør man sig nogle erfaringer, hvor man kan tage lidt fra forskellige inspirationskilder. Jeg er desuden i gang med at tage B2 træneruddannelsen, og jeg vil sige, at jeg har lært en masse af de kurser, jeg har været på under C-licens uddannelsen, og det synes jeg man skal prioritere og tage sig tid til."

#### **Det er sjovest at gå til fodbold**

"Villads på 7 år er en af de drenge, der spiller på Jacob Vølunds hold. Han er kommet til træning i hallen i dag, sammen med 13 andre jævnaldrende. Bedømmer man ud fra smilene, de røde kinder og snakken i hallen, så morer de 14 drenge sig med bolden i centrum. Jeg spørger Villads, om han har lyst fortælle lidt om at spille fodbold, og det vil han gerne.

*"Hvorfor spiller du fodbold?"*

Min far sagde jeg skulle prøve det. Så fandt

jeg ud af, at jeg var god. Jeg går både til gymnastik og fodbold, men det er sjovest at gå til fodbold.

*"Hvad er det sjoveste ved fodbold?"*

Det er når man får straffespark. For der kan man score. Det er sjovt at score, synes jeg.

*"Får man gode venner af at spille fodbold?"*

Ja! Man får mange gode venner af at spille fodbold.

Mere når jeg ikke, før Villads igen løber på banen."



# Delegeretmøde I NYE KLÆDER

Netværk, inspiration, dialog og værktøjer. Delegeretmødet bliver i 2018 endnu mere relevant for klubberne.

AF Casper Boe Jensen, Foto: DBU Sjælland

**D**elegeretmøde lyder måske en anelse tørt, men det er faktisk meget mere end tørre tal og lange taler. Det er DBU Sjællands højeste myndighed, det er den dag på året, hvor alle klubber kan få indflydelse på fremtiden i DBU Sjælland. Det er dagen, hvor klubberne vælger, hvem der skal repræsentere dem i bestyrelsen, og det er dagen, hvor de helt særlige bedrifter og klubfolk hyl-des. Blot for at nævne nogle af højdepunkterne.

Samtidig er delegeretmødet en samling af nogle af de mest vidende og dygtige folk indenfor fodbolden på Sjælland. Klubfolk der har en masse viden, erfaringer og holdninger til breddefodbolden på Sjælland, frivillige i

DBU Sjællands organisation med specialviden indenfor deres område og alle de ansatte i DBU Sjælland med specialistkompetencer indenfor hver deres felt. Det er derfor oplagt at gå i dialog og dele denne viden, og derfor ser delegeretmødet 2018 lidt anderledes ud end tidligere år.

## Delegeretmødet er en del af noget større

Delegeretmødet er et oplagt tidspunkt at lade sig inspirere og udvide klubbens netværk, og derfor er 2018-udgaven tænkt ind i en større sammenhæng, hvor der udover selve delegeretmødet er mulighed for at dykke ned i konkrete temaer, med den samlede erfaring og viden fra flere klubber.

”

Der er ingen tvivl om at vi på Sjælland har nogle enormt dygtige klubfolk, som har nogle erfaringer og oplevelser, som de kan dele med hinanden. Derfor er det også et oplagt tidspunkt at dele ud af sin viden og netværke med andre klubfolk, og det er det vi lægger op til med de planlagte workshops.

Ole Jacobsen, formand, DBU Sjælland.



Derfor er der udover selve delegeretmødet på dagen også indlagt "Workshops", hvor forskellige temaer vil blive diskuteret. På de enkelte workshops vil det handle om at blive så konkrete som muligt, så deltagerne får både viden, erfaringer og konkrete værktøjer med hjem i bagagen.

De planlagte workshops vil være placeret først på dagen og kan ses som optakt til delegeretmødet, hvor de tilstedeværende selvfølgelig også har mulighed for at komme på banen, dog i et noget større og mere formelt forum.

#### "Lad os deles om alle de mange gode historier"

DBU Sjællands Formand, Ole Jacobsen, ser som altid frem til delegeretmødet med stor spænding, og han glæder sig til at se hvordan klubberne tager imod det nye tiltag:

"Der er ingen tvivl om at vi på Sjælland har nogle enormt dygtige klubfolk, som har nogle erfaringer og oplevelser, som de kan dele med hinanden. Derfor er det også et oplagt tidspunkt at dele ud af sin viden og netværke med andre klubfolk, og det er det vi lægger op til med de planlagte workshops. Vi skal blive bedre til at inspirere hinanden ude i klubberne, så lad os deles om alle de mange gode historier", siger Ole Jacobsen.

#### Delegeretmødet er for alle klubber

Som altid opfordres alle klubber til at være til stede ved årets delegeretmøde og dermed gøre deres indflydelse gældende. Udover den konkrete afstemning, hvor hver klub, der er medlem af DBU Sjælland, har 2 stemmer uan-

set størrelse, er der også på delegeretmødet fremlæggelse af årets regnskab og formandens beretning. To af de helt centrale indslag på dagen, som giver klubberne et billede af tingenes tilstand i det sjællandske fodboldlandskab og i den union, som blev stiftet af 10 klubber i 1902, og som siden da har bundet det hele sammen.

Foruden de mere formelle ting, så er der også prisoverrækkelser til nogle af de ildsjæle, der er så afgørende for fodbolden på Sjælland, og som betyder så meget ude i klubberne.

Fra Ole Jacobsen er opfordringen derfor også klar:

*"Delegeretmødet er jo en festdag, hvor vi fejrer unionen, klubberne og ildsjælene. Samtidig er det jo den vel nok vigtigste enkeltstående dag i DBU Sjælland om året, hvor der bliver stemt om nogle helt centrale ting. Så der er alle mulige gode grunde til at sørge for at der i hvert fald er en fra klubben til stede denne dag"*

#### Sæt krydset med det samme;

##### 3. februar 2018

Datoen for årets delegeretmøde er allerede sat, og der er derfor god tid for klubben til at finde en eller to repræsentanter på dagen. Eneste krav er at den delegerede er medlem af klubben, og at klubben har godkendt personen som delegeret på dagen. Der vil løbende komme mere information på hjemmesiden, men har man allerede nu spørgsmål til dagen er man velkommen til at kontakte DBU Sjælland på [info@dbusjaelland.dk](mailto:info@dbusjaelland.dk) eller på tlf. 4632 3366. •



#### Om delegeretmøde

I gennemsnit har der de seneste 5 år været 45% af de sjællandske fodboldspillere repræsenteret gennem deres klubber på delegeretmødet.

Der har været afholdt delegeretmøde siden etableringen af SBU i 1902, og delegeretmødet 2018 er derfor den 115'ende udgave af det historiske møde.

På delegeretmødet i 2011 blev det besluttet at ændre unionens navn fra det tidligere SBU til DBU Sjælland.

Sidste år blev der valgt 2 nye bestyrelsesmedlemmer samt en ny suppleant til DBU Sjællands bestyrelse. DBU Sjælland udgav sidste år et e-magasin om årets delegeretmøde, som kan læses på [dbusjaelland.dk](http://dbusjaelland.dk)



# GØR EN FORSKEL

- sæt skub i din  
udvikling og få  
et meningsfyldt  
fritidsjob

Find et dommerkursus på  
[dbusjaelland.dk](http://dbusjaelland.dk)