



PIGERNES BOG

FRA PIGERAKET TIL PIGEREKRUT

Navn:

Forældrenavn:

Mail:

Tlf.:



[FACEBOOK.COM/PIGERAKETTEN](https://www.facebook.com/pigeraketten)

EN DEL AF
NOGET STØRRE

TILLYKKE

du har gennemført Pigeraketten, og er godt på vej til at blive pigerektrut!



Ved Solen har du fanget solens stråler. Her har du lært om koordination og koncentration.



Ved Saturn har du bevæget Saturns ringe og spillet fodboldkamp. Her har du lært at samarbejde med de andre pigerekrutter.



Ved Mars har du spillet planetdribling og forsøgt at ramme hullerne i skydevæggen. Her har du erobret bolde og lært om skudtræning og fokusering.



Ved Neptun har du spillet vende-spil, og du er blevet tiltrukket af magnetfeltet. Her har du lært om samarbejde, at drible med bolde, og at være ekstra opmærksom.



Nu har I fået så stærke ben af alt den fodbold, at I kan hoppe på Jupiters måner tilbage til jorden.



Har du haft det sjovt på Pigeraketten? Din klub er parat til at give dig endnu flere sjove oplevelser med fodbold – så kom glad, klubben er parat til at modtage dig.



KLISTERMÆRKE

DET ER COOL AT VÆRE FODBOLDPIGE!

Tak fordi du var med på Pigeraketten.
Vi glæder os til at se dig til fodboldtræning i

Din klub hedder:

Dit hold træner:

Din(e) træner(e) hedder:

Kom og prøv en træning i din fodboldklub.

Du kan træne gange inden du beslutter dig for at blive en rigtig fodboldpige. Du vil blive taget godt imod sammen med de andre pigerekutter.



1. TRÆNING

Du har gennemført Pigeraketten, og skal nu starte på dit eget fodboldhold.

Du er sikkert rigtig spændt, og har sommerfugle i maven, måske er du også lidt nervøs.

Der er ingen grund til at være nervøs, du vil blive taget godt imod!

Til træningen kommer du til at møde en masse nye piger, der vil blive dine nye holdkammerater.

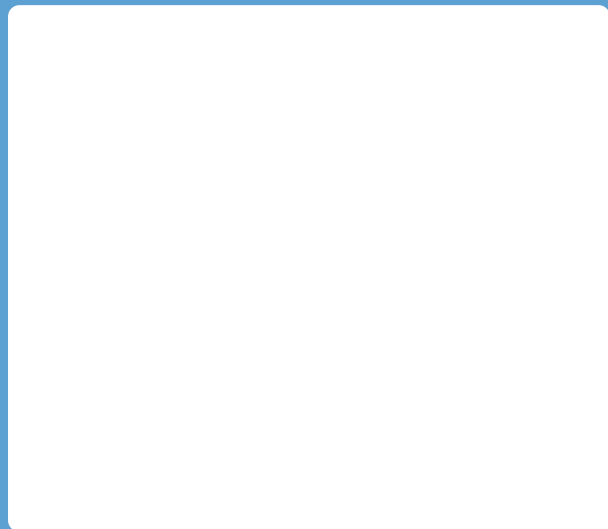
Hvad skal du huske at medbringe:

- Det du har lært på Pigeraketten
- Sko du kan spille i
- Vandflaske
- Godt humør



HOLDKAMMERATER

Navne på dine holdkammerater:

A large white rectangular area for writing names.

2. TRÆNING

- Nu er du nået til anden træning.

Du kender din træner, og du har mødt dine holdkammerater.

Hvem ved, måske kommer der endnu flere nye søde piger, som du kan lære at kende.

Som belønning for anden træning, får du et klistermærke fra Pigeraketten.



3. TRÆNING

- Så er du nået til den tredje træning, det er så sejt!

Kan du huske noget sjovt fra sidste træning?

Har du fortalt dine forældre, om det du har lært til træningerne?

Som belønning får du dit fjerde klistermærke fra Pigeraketten, nu har du snart samlet en masse klistermærker.



4. TRÆNING

- Du er nået til fjerde træning, du er en rigtig pigerekruit.



Nu har du mødt alle på holdet, og har fået nye venner.
Hvor mange navne fra holdet kan du huske?

Har du fortalt dine forældre om
noget i sammen grinede af?

Som belønning får du endnu et
klistermærke fra Pigeraketten
- juhu!

KLISTERMÆRKE

1. KAMP

- Nu skal du spille din første kamp.



Du skal ikke være nervøs, din træner har vurderet, at du
er klar til at spille. Det kommer til at være mega sjovt
at prøve og spille sammen som et hold med de andre
pigerekrutter.

Har du spurgt dine forældre,
om de vil komme og se dig spille?

Som belønning får du igen
et klistermærke fra Pigeraketten.

KLISTERMÆRKE

MEDLEM AF FODBOLDKLUBBEN

- Du er nu blevet medlem af fodboldklubben.

Du er en del af et fællesskab, hvor du hører til.
Her står I sammen!

Som belønning får du dit sidste klistermærke fra
Pigeraketten, for nu er du gået hele vejen fra Pigeraket
til pigerekrut og hele vejen til cool fodboldpige, der
spiller fodbold i en klub.



TIL FORÆLDRENE

Din pige har nu muligheden for at blive medlem af en klub, og **EN DEL AF NOGET STØRRE** – nemlig et af de største idrætsfællesskaber for piger.

I denne her fodboldklub vil din datter få nye og tætte venskaber, samt rollemodeller at spejle sig i - både jævnaldrende og voksne. Foreningslivet i fodboldklubber, er med til at forme pigerne som mennesker. Her lærer de en grundlæggende forståelse af fællesskab og aktiv samfundsdeltagelse. Igennem fodbolden har de muligheden for at lære om respekt og tolerance. Det at være en del af et fællesskab er godt for vores trivsel. Ved at dyrke fysisk aktivitet i en gruppe/forening, styrkes din datters bånd til hendes veninder, og fremmer hendes sociale netværk.



BLIV EN DEL AF DETTE FODBOLDHOLD

Din datter vil lære at:

- Opleve større selvtillid som følge af holdfællesskabet
- Have mere tillid til egne evner og blive bedre til at håndtere udfordringer
- Blive god til problemløsning og konflikthåndtering
- Opnå evner til at takle modgang og arbejde sig ud af den
- Lære af at fejle og udvikle sig på baggrund af dem
- Besidde evnen til at sætte sig mål og gå efter dem
- Have bedre vredes- og nervøsitetens kontrol end piger, der ikke dyrker sport.

HOLDDET ER JER OG JERES BØRN

Holdet drives og understøttes af det forpligtende fællesskab. Derfor er I og jeres piger afgørende for holdets funktionalitet og trivsel.

Trivslen fordi I sammen – bevidst eller ubevidst vælger, hvordan I skal udfylde de rammer, som klubben stiller til rådighed i de tre fodboldmiljøer: træningsmiljø, kampmiljø og klubmiljø.

Funktionaliteten – fordi det er frivillige kræfter, der skal drive holdets aktiviteter.

Hold øje med, hvornår der er forældremøde i klubben. Ved at deltage i et forældremøde får du et klistermærke til din datters bog.



DE 10 FORÆLDRE BUD

1. Mød op til træning og kamp – dit barn sætter pris på det
2. Forhold dig i ro på sidelinjen – lad børnene spille
3. Ophold dig kun langs den ene sidelinje
4. Respekter trænerens beslutninger – vær positiv og støttende
5. Respekter dommerens beslutninger – se på dommeren som en vejleder
6. Skab god stemning ved kampene – byd fx udeholdets forældre på kaffe
7. Spørg om kampen er spændende og sjov – ikke om resultatet
8. Sørg for rigtigt og fornuftigt udstyr – overdriv ikke
9. Bak op om holdets og klubbens arbejde – din indsats bliver værdsat, ikke mindst af dit barn
10. Husk på, at det er dit barn som spiller fodbold – ikke dig!





LÆS MERE PÅ
WWW.DBU.DK/PIGERAKETTEN



Dansk Boldspil-Union
Telefon 46 34 07 71 • www.dbu.dk

