

Det kan også ske i jeres klub

Pas på 'online grooming'

SIDE 10-11

Træneren der tog til Afrika

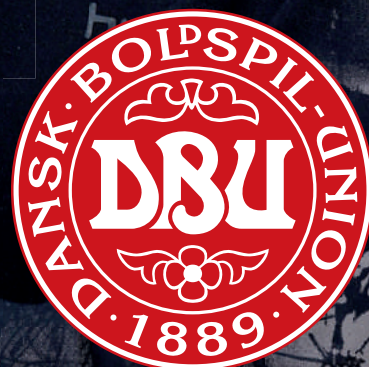
Om fattigdom og håb

SIDE 22-23

STINE LARSEN: ELITESPILLER OG AKADEMIKER

SIDE 32-34

11



DBU SJÆLLAND



UPDATE **4**

NY FORMAND **35**




Moments
24



TRÆNEREN
DER TOG TIL AFRIKA **22**

*Nemmeste
chokoladekage*

UDEN ÆG

- RIMMERS KØKKEN -



KAGEKONENS
FODBOLDBAGERI **16**

INDHOLD

4 Update

10 Det kan også ske i jeres klub!

12 Billeder kan få alvorlige konsekvenser

13 Fem gode råd

14 Fodboldforælder - livet på sidelinjen

16 Kagekonens fodboldbageri

18 Test dig selv som dommer

22 Træneren der tog til Afrika

24 Instagram Moments

26 Når ambitioner spænder ben

30 "Det var svært at acceptere, at man ikke kunne være den bedste alle steder"

32 Stine Larsen: Elitespiller og akademiker

35 Ny formand for DBU Sjælland

36 Fodboldpas på vej



DET KAN OGSÅ
SKE I JERES KLUB!

10

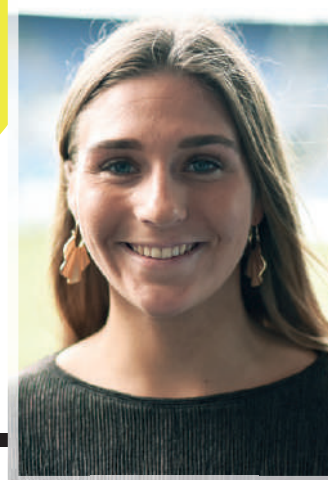


TEST DIG
SELV!

18

SVÆRT AT
ACCEPTERE

30



FORMÅL:

Sjællandsk Fodbold er et magasin til alle med interesse i fodbolden på Sjælland. Her kan du hente inspiration, få ideer og drage nytte af erfaringer fra andre fodboldklubber. Indholdet er primært henvendt til de mange frivillige i de sjællandske breddeklubber.

Eftertryk af publikationen er ikke tilladt uden tydelig kildeangivelse.

ÅRGANG: 75

ABONNEMENT:

Pris for et års abonnement er 200 kroner.
Henvendelse til mail beha@dbusjaelland.dk.

Bladet udkommer fire gange årligt

LAYOUT: Beige Grafisk Design.

REDAKTION:



Peter Otto Vest Hansen
Ansvarshavende redaktør
peve@dbusjaelland.dk



Maria Markussen
mama@dbusjaelland.dk



Casper Boe Jensen
cabj@dbusjaelland.dk

UDGIVER:

DBU Sjælland | Himmelev Bygade 64A | 4000 Roskilde
Tlf.: 4632 3366 | ISSN: 2245-9421
www.dbusjaelland.dk | www.facebook.com/dbusjaelland/



Fotograf
©Anders Kjærbye - dbufoto.dk

BILLETSALGET TIL DBU'S FODBOLDSKOLE ER SKUDT I GANG

241 klubber åbner til sommer dørene for fodboldglade børn landet over. Mere end 500.000 børn har gennem de sidste 25 år driblet igennem en uges fodboldaktiviteter, og igen i år inviterer DBU's Fodboldskole børn fra hele landet til Danmarks bedste sommerferieaktivitet.

Fodboldskolebilletten giver adgang til fem dages program fra kl. 9-15 hver dag og ikke mindst et træningssæt fra hummel, et diplom, en drikkedunk og den specialdesignede fodboldskolebold. Billetten koster 859 kr. Køb billet og læs meget mere om DBU's fodboldskole på hjemmesiden.



FARVEL – OG TAK – TIL ET KENDT ANSIGT HOS DBU SJÆLLAND

Pr. 1. april siger DBU Sjælland farvel til regnskabschef Jan Herguth-Overgaard, der efter 22 år hos DBU Sjælland skifter til DBU i Brøndby. Jan Herguth-Overgaard startede i 1996 hos SBU i Roskilde, og har siden vejledt både klubber og dommere om alt lige fra kontingenter, manglende betalinger, bøder og meget mere. Jan Herguth-Overgaard har haft kontakt til rigtig mange mennesker og samarbejdspartnere, på kryds og tværs af fodbold Danmark, hvor han betegnes som en dygtig og kompetent regnskabschef, der er vellidt af klubber, dommere og samarbejdspartnere, og ikke mindst de mange kollegaer som han til hverdag arbejder sammen med. Jan har bidraget væsentligt til DBU Sjællands faglige udvikling og har sat sit mærke på omgivelserne i organisationen. Vi er glade på Jans vegne og ønsker ham held og lykke i det nye job.



KLUBRÅDGIVER JACOB POULSEN ER STOPPET

En tredjedel af de sjællandske fodboldklubber skal vænne sig til en ny klubrådgiver. Jacob Poulsen har efter over fem år som klubrådgiver søgt nye udfordringer og havde sidste arbejdsdag 28. februar.

Hos DBU Sjælland siger vi farvel til en god og værdsat kollega, der aldrig har været bange for at udfordre konventioner, regler og systemer. Jacob har i udpræget grad talt klubbernes sag i organisationen med en høj grad af forståelse og respekt for de frivilliges forhold.

DBU Sjælland vil i den forbindelse gerne takke Jacob Poulsen for en dedikeret, passioneret og kvalitetsbevidst indsats for fodbolden på Sjælland siden 2012. Vi ønsker ham alt godt fremover, og vi håber på at se ham på side-linjen, når børnene bliver store nok.



MASSIV IT-INVESTERING GIVER KLUBBERNE BEDRE HJÆLP OG GRATIS IT-KURSER

Ambitionen for IT-investeringen er klar: DBU skal kunne tilbyde Danmarks bedste IT-systemer til klubberne. Den ambition har rod i ønsket om at hjælpe de danske fodboldklubber bedst muligt i hverdagen, og den bygger oven på den IT-udvikling, der allerede foregår i DBU. I 2018 øges investeringen derfor med kr. 2.690.000.

Den ekstra investering har tre primære fokuspunkter:

- **Bedre hjælp til klubberne - GRATIS IT-kurser og bedre support**

IT-kurserne "Klubbens IT-værktøjer" og "KlubOffice-økonomisupport" er nu gratis for klubberne. På kurserne kommer en DBU-instruktør ud og underviser klubben i brugen af IT-systemerne samt hjælper dem hands-on med f.eks. at sætte det automatiske kontingentsystem i KlubOffice op eller få gang i brugen af KampKlar.

- **Mere kommunikation om IT-mulighederne**

IT-systemerne kan allerede rigtig meget og har mange smarte funktioner. Det er vigtigt, at flest muligt ude i klubberne kender til mulighederne, så de får mest muligt gavn af systemerne i deres klubbhverdag. Blandt tiltagene vil være IT-nyhedsbrev, videoer og guides, tips og tricks, IT-samlinger/seminarer og meget andet.

- **Flere klubber bruger IT-systemerne**

De ovenstående punkter skal resultere i, at flere danske fodboldklubber benytter DBU's IT-tilbud.



ALLE SPILLERE HAR NU ET UNIKT SPILLERCERTIFIKAT

ALLE spillere i Danmark har nu fået tildelt et digitalt spillercertifikat, der er unikt for dem og vil følge dem fremover. Baggrunden er stramninger i databeskyttelsesloven og større gennemsigtighed omkring spillercertifikater.

Som en konsekvens af den nye databeskyttelsesforordning, der træder i kraft i maj 2018, skal spillere oplyses om, hvor deres spillercertifikat befinder sig. For at understøtte dette og for at sikre bedre datakvalitet og større gennemsigtighed vedrørende spilletilladelser har ALLE spillere i Danmark nu fået tildelt et digitalt spillercertifikat, der er unikt for dem og vil følge dem fremover (tidligere blev der lavet nyt spillercertifikat ved klubskitte).

De digitale spillercertifikater er fordelt ud fra nogle opstillede kriterier i forhold til spillerens historik.

Læs meget mere på hjemmesiden.



TJEN PENGE TIL DIT HOLD OG STØT FODBOLDENS FORENINGSLIV

Nu kan du tjene penge til dit fodboldhold og støtte en god sag ved at sælge skrabelodder for Fodboldens Lotteri.

Når du køber eller sælger Fodboldens lotteri, støtter du fodboldens græsrodde i Danmark. Du støtter også DBU's arbejde som almennyttigorganisation. Et arbejde for sundhed og inklusion gennem fodbolden med afsæt i de 1600 klubber rundt omkring i Danmark – hvor 100.000 frivillige og knapt 330.000 fodboldspillere i alle aldre har et fællesskab, der giver sved på panden og smil på læben.

Konceptet er, at I sælger lodder i jeres netværk og lokalområde og tjener penge til jeres egne aktiviteter - samtidig med, at I støtter DBU's arbejde for breddefodbold, sundhed og inklusion. Langt de fleste penge går dog direkte til jeres klub, så I kan få råd til nye og vigtige materialer eller gode tiltag.

Læs meget mere på www.fodboldenslotteri.dk



UP TO DATE? - HUSK AT OPDATERE I KLUBOFFICE

Hjælp til selvhjælp - Husk at opdatere klubbens oplysninger i KlubOffice.

Det tager kun 5 minutter, men det er fundamentalt i enhver fodboldklub. Opdatering af klubbens kontaktoplysninger bør være en prioritets-opgave i enhver fodboldklub. Har I styr på Jeres oplysninger?

Det kan være uoverskueligt at vide, hvor man skal starte med at få oplysningerne up-to-date, men nedenfor har vi lavet en lille tjekliste med de vigtigste oplysninger der skal være på plads.

Alle disse oplysninger kan opdateres i KlubOffice:

- Klubinfo: Her kan adresse med mere tilrettes (findes under "klubben" i KlubOffice)
- Klubhverv/kontaktpersoner: Her kan tilrettes hvem der er formand, postadresse, kasserer og kontaktpersoner for diverse hold (findes under "personer" - "andre personer")
- Træneroversigt: Her kan tilrettes, hvem der træner hvilket hold, samt følges op på om der er indhentet den lovpligtige børneattest (findes under "personer" - "træ- nere") Det er meget vigtigt at ovenstående kontaktoplysninger er korrekt opdateret i KlubOffice, da det handler om central og vigtig information, der ellers går tabt.

Det er meget vigtigt at ovenstående kontaktoplysninger er korrekt opdateret i KlubOffice, da det handler om central og vigtig information der ellers går tabt.



'LIKE' DBU SJÆLLAND

Husk, at der er masser af muligheder for at komme bag om Sjællandsk fodbold på de sociale medier. DBU Sjælland er på Facebook med nyheder og opdateringer fra fodboldbanerne. Derudover er DBU Sjælland også på Instagram. Her fortæller billeder mere end 1000 ord om hvordan oplevelser, passion, glæde og inspiration præger hverdagen hos DBU Sjælland. Følg DBU Sjælland på instagram på @dbusjaelland eller hjælp med at fortælle historien om fodbolden på Sjælland med #dbusjaelland



Foto: Billed-Expressen

DEBAT: TRÆT AF SKÆVE BLIKKE..

Vi bliver tit mødt med skæve blikke, når vi befinder os i fodbold-verdenen – her er kvindelige trænere et særsyn, selvom der findes mange af dem. Vi kommer selv fra en fodboldklub, hvor det er helt almindeligt at se kvindelige trænere på banen, men det er ikke normen. Som kvindelige fodboldtrænere, kan vi nogle gange opleve, at mandlige forældre blander sig i vores måde at gøre det på, og som

ung træner kan det til tider være svært at tackle. Vi oplever tit, at modstandere ikke tror på, at vi er trænere, og mange kan godt finde på at hilse på en far til en af børnene, fordi de automatisk tror, at han er træneren, selvom vi har klubbens logo på trøjen. Vi har samtidigt også overhørt kommentarer som, "hvad ved de overhovedet om fodbold, og mon børnene får lært at spille fodbold...". Og ikke nok med at vi er kvindelige fodboldtrænere, så kan vi se lidt anderledes ud end de fleste, med tørklædet over hovedet, eller det mørke hår. For os er dette ikke nogen hindring i at deltage aktivt i samfundet og dermed i foreningslivet, men for nogle er udseende en væsentlig faktor, hvor fordomme er i spil. Vi forstår godt, at det for nogen kan virke underligt eller unormalt, og at man bliver nysgerrig. Problemet er bare, at der er forskel på at være nysgerrig, og det at være diskriminerede og uforstående! Derfor skal man som kvindelig træner i fodbold-verden arbejde hårdt for at blive taget alvorligt, og du skal vide, hvad du taler om. Dette er blot en øjenåbner. Vi mener, at denne problematik bør blive italesat. Vi har desværre været nødsaget til at sige farvel til nogle unge kvindelige trænere, fordi de var blevet trætte af at blive mødt af skæve blikke og nedladende kommentarer! Netop fordi fodbold bliver omtalt som en mandesport, kan det godt være hårdere for kvinderne nogle gange.

Debatindlægget er skrevet af Nada El-Khatib og Ilknur Kecec, bestyrelsesmedlemmer i Høje Tåstrup IF, og blev oprindeligt skrevet som opslag på Facebook.



NY UDGIVELSE: DANSK FODBOLDS SANDE GULDALDER

Kærligheden til fodbold kan føre til mange ting. I en alder af 47 år springer den mangeårige fodboldtræner i klubber som BS 72, Albertslund, Michael Kjærboel, nu ud som forfatter til bogen "Dansk fodbolds sande guldalder", der omhandler en epoke fra 1908 til 1920, hvor det danske landshold var et af verdens bedste med OL-sølv i 1908 og 1912 som nogle af højdepunkterne.

For den historieinteresserede er bogen et sandt skatte-kammer fyldt med billeder, illustrationer, taktiske formationer og anekdoter om de visionære personer, der, ifølge forfatteren, skabte den nytænkning, der var med til at hæve Danmark fra 'sit fuldkomne primitive stade i 1898 til en status som fodboldnation i den absolutte verdensklasse i 1908'. For fodboldtræneren er det også en fortælling om, hvordan fodbolden konceptuelt blev udviklet og udbredte herhjemme. Det er blandt andet historien om, hvordan skotterne bragte den possessionbårne fodbold til Danmark, som, ifølge forfatteren, trækker tråde helt op til, hvad vores nutidige opfattelse af 'god fodbold' er. Michael Kjærboel (47) er uddannet i dansk og historie ved Københavns Universitet og arbejder i dag som lærer i Ringsted.

Bogen er udgivet i hardback af forlaget Turbine og har en vejledende pris på 299,95 kroner.



**Bakkens
Fodbold Festival**
er for årgangene
U8, U9, U10,
U11, U12,
U13 og U14

Tag hele familien med til bold og **Bakken**

**Bakkens Fodbold Festival er alt det som fodbolden kan, samlet på et sted.
En dag med fokus på fodbold og fællesskab, hvor alle er vindere.**

Den 26. og 27. maj fyldes Bakken og fodboldbanerne ved flere nærliggende fodboldklubber med unge fodboldspillere, når det igen er tid til DBU Sjællands traditionsrige Bakkens Fodbold Festival.

Efter udskjelserne på fodboldbanerne tager alle spillerne videre på Bakken, hvor resten af dagen bruges til hyggeligt samvær med holdkammeraterne og deres familier.

En dag med 2 halvlege

Bakkens Fodbold Festival er delt op på en sådan måde, at man om formiddagen spiller et fodboldstævne i en nærliggende værtsklub. Til fodboldstævnet er der fire kampe til hvert hold, og medaljer til alle.

Efter fodboldturneringen går turen til Bakken, hvor du kan nyde resten af dagen med holdkammerater, forældre, trænere og alle de andre, der denne dag er med på Bakken.



Prisen for at deltage i Bakkens Fodbold Festival 2018

- 5 mands hold kan bestå af 8 spillere i alt - kr. 995,- (U8 - U9 - U10)
- 8 mands hold kan bestå af 11 spillere i alt - kr. 1.375 (U11, U12, U13, U14)

Altså blot 125 kr. pr. spiller for en heldagsoplevelse

I prisen er inkluderet:

- 4 fodboldkampe på én af de nærliggende værtsklubbers baner
- Medaljer
- Turbånd til bakken
- Sceneshow på Bakkens Friluftsscene
- Mulig deltagelse i flere konkurrencer med fine præmier

Tilmelding

Tilmeldingen til
Bakkens Fodbold Festival
foregår via KlubOffice.

Man vælger selv om
man ønsker at deltage
d. 26. maj eller 27. maj.

Tilmeldingen er åben
indtil d. 1. maj 2018.

DET KAN OGSÅ SKE I JERES KLUBB!

Af Maria Markussen

”Det var en alvorlig, frygtelig og tragisk sag, trods alle forbehold og sikkerhedsforanstaltninger var opfyldt, kunne vi ikke have set den komme – det værste er, at det kan ske i alle danske fodboldklubber eller foreninger”.

Sådan siger Christian Barrett, bestyrelsesformand for Brøndbyernes IF, der var kontaktpersonen igennem sagens forløb. Ordene falder efter han og klubben har haft tid til refleksion, og det gav anledning til stor bekymring, for denne sag er måske kun starten på en udvikling, som fodboldklubberne skal kunne håndtere.

Sagen drejer sig om den tidligere 21-årige ungdomstræner, der i dag er dømt for at have blufærdighedskrænket 39 børn og unge i alderen fra 11 til 17 år i en periode fra 2015 til 2017, for besiddelse og udbredelse af børneporno, og for trusler mod en 15-årig dreng om at offentliggøre nøgenbilleder og film af ham på internettet, hvis ikke drengen sendte den 21-årige flere billeder.

”Det er en kedelig udvikling og slet ikke noget, man som fodboldklub eller forældre har fantasi til at forestille sig. Sagen var stærk og meget ubehagelig for alle i og omkring klubben, derfor skulle den behandles med respekt, omtanke og vi skulle som klub tage ansvar – selvom alle anklager mod den dømte skete via elektroniske medier uden for selve klubbens domæne”, understreger formand Christian Barrett.

Trods indhentning af børneattest og meget konkrete

klubregler i Brøndbyernes IF var det i den pågældende sag ingen hjælp. Der var ingen, der kunne have forudset denne sag, da den kom som et lyn fra en klar himmel.

Christian Barrett uddyber, ”Vores forening er meget bevidst omkring arbejdet med børn og unge, det er et stort ansvar, som vi tager meget seriøst. Ved alle ansættelser søger vi om børneattester, det gælder alle frivillige og ansatte, der har deres gang i klubben. Derudover har vi en lang række leve-regler for, hvordan man som træner gebærder sig omkring børne- og ungdomsspillere. Der må eksempelvis ikke fotograferes i omklædningsituationer, og der skal altid være to voksne i omklædningsrummet, ligesom der altid skal være mindst to voksne med på trænings- og turneringsture”.

De skeptiske vil måske stille spørgsmålet, kan vi så overhovedet bruge børneattester til noget? Til det har Christian Barrett en klar holdning: ”Ja, børneattester er meget vigtige, når man arbejder med direkte tilknytning til spillere under 15 år. Vi har jo som klub et ansvar og ikke mindst en pligt til at passe ekstra godt på børn og unge. En børneattest er med til at sikre, at voksne der er beskæftigede – som frivillige eller ansatte – ikke har været straffet for overgreb på børn. Men vi kan således aldrig være sikre på, at vi ikke har en ustraffet sexforbryder i klubben”.

Kommunikation

”Vi er meget privilegerede her i klubben, vi har et tæt samarbejde med Brøndbys kommercielle afdeling. Da jeg blev bekendt med sagen, allerede tilbage i maj måned, orienterede jeg straks kommunikationschef Christian Schultz. Han har været en af hovedårsagerne til, at medierne ikke har kunnet sætte deres egen dagsorden, uden den stramme styring havde sagen nok set anderledes ud”, konstaterer Christian Barrett. Christian Barrett mener, at den professionelle kommunikationshåndtering er den direkte årsag til, at sagen ikke kom mere frem i medierne.

”Vi fastlagde fra starten en meget stram mediestrategi. Det var kun mig, næstformand Sten Lerche og kommunikationsafdelingen, der i starten kendte til sagen. Vores vigtigste opgave var at give politiet arbejdsro til at kunne udføre deres efterforskning uden mediernes påvirkning. Det sidste man ønsker i sådan en sag, er en heksejagt”.

En sag har som regel flere sider, og i Danmark er det po-

FAKTA

HVAD ER GROOMING?

Begrebet 'online-grooming' anvendes om situationer, hvor en voksen via internettet skaber kontakt til et barn på en manipulerende måde med henblik på at indgå i seksuelle relationer. Handlingerne kan, selvom de ikke fører til et fysisk møde, efter omstændighederne straffes som forsøg på seksuelle overgreb.



“ALLE I OG OMKRING KLUBBEN UDVISTE STOR LOYALITET UNDER HELE SAGEN”

- CHRISTIAN BARRET -



litiets rolle at efterforske og domstolens opgave at dømme - ikke befolkningens.

Klubben var under hele forløbet i meget tæt samarbejde og dialog med Københavns Vestegns Politi, da der af naturlige årsager opstod mange spørgsmål, som blandt andet "Hvor meget, hvornår og hvilke informationer kan man give klubben, frivillige, forældre og spillere?". Spørgsmål som kun fagpersoner kunne afklare.

Det gode samarbejde udmøntede sig i et forældremøde, hvor forældrene fik al den information, som politiet kunne give på det pågældende tidspunkt. Der blev det også italesat, hvordan forældre kunne tale med deres barn om emnet.

Alle disse faktorer var medvirkende til at folk i og omkring klubben var trygge, trods sagens meget alvorlige karakter, og de blev hele tiden informeret, i det omfang lovgivningen tillod det.

"Alle i og omkring klubben udviste stor loyalitet under hele sagen, det antager jeg er en anerkendelse af, at folk har følt sig trygge igennem hele processen. Trygheden i, at de hverken blev under- eller overinformeret på noget tidspunkt, de fik de informationer vi kunne give på de pågældende tidspunkter. Dagen før sagen ramte de nationale medier, udsendte vi vores officielle pressemeddelelse til alle vores interessenter, her henviste vi også til, at alle spørgsmål fra medier og journalister skulle videregives til mig".

Christian Barrett udtrykker gennem hele interviewet en bekymring for fodboldklubbernes rolle i den teknologiske udvikling og de unges brug af sociale medier. Særligt den teknologiske udvikling og de unges brug af sociale medier stiller krav og kræver en parathed, som nok de færreste fodboldklubber kan håndtere.

"Jeg tror ikke, vi som fodboldklub har tænkt, at dette aldrig ville ske for os. Vi havde nok bare aldrig tænkt, at det kunne ske i den form eller forklædning. Emnet er yderst relevant og er kommet ind som et naturligt punkt på bestyrelsesniveau. Det er derfor også vores vigtigste råd til andre fodboldklubber", understreger Christian Barrett.

Forebyggelse

"Når man som fodboldklub har stået midt i en af de største 'grooming-sager' herhjemme, reflekterer man automatisk

over, hvordan man kan forebygge lignende sager i fremtiden. Vi arbejder på et samarbejde med Red Barnet, som forhåbentlig udmønter sig i forebyggelse via information, oplysning og forældreinddragelse. Kun på den måde kan vi undgå lignende sager", konkluderer Christian Barrett.

FAKTA

FORÆLDRE KAN HJÆLPE - TAL MED JERES BØRN OM GROOMING

1. Tal med dit barn om, hvem de er venner med, og hvad de laver på de sociale medier
2. Gør det naturligt at tale sammen om, hvad man oplever på alle kanaler
3. Find ud af, hvor meget dit barn selv ved om adfærd på nettet
4. Vær ikke bange for at opstille klare rammer for brugen af de forskellige medier - eksempelvis for hvem man giver sit Skype-brugernavn til, eller hvem man sender billeder til
5. Vær konkret når du spørger
6. Lav aftaler for, hvilke sociale medier der er tilladt
7. Vær nysgerrig og interesseret, ikke fordømmende, når du spørger ind
8. Tag udgangspunkt i dit eget barn
9. Opbyg tillid til dit barn. Signalér, at uanset hvad, så vil du altid hjælpe dit barn
10. Hvis du bemærker, at dit barn ændrer adfærd, så spørg ind.

Kilde: Red Barnet

BILLEDER KAN FÅ ALVORLIGE KONSEKVENSER

- INTERNETTET GLEMMER IKKE, OG DET TILGIVER IKKE

Af Maria Markussen

Det kan virke som et ligegyldigt klik, når børn og unge deler seksuelle og krænkende billeder eller videoer af andre uden deres tilladelse. Med Facebook, Snapchat og andre digitale medier, er det blevet let som aldrig før at dele billeder – både af sig selv og andre. Men hvordan er loven omkring de private billeder?

Generelt er det ulovligt at dele nogenbilleder og sexvideoer af andre, hvis du ikke har fået lov til det. Men er personen under 18 år, er det ulovligt at dele

eller opbevare billeder eller videoer med seksuelt indhold, også selvom du har fået samtykke af personen. Det er ikke ulovligt, hvis et kærestepar, hvor begge er over 15 år, deler seksuelle billeder eller videoer med hinanden. Men materialet må ikke videredistribueres. Deler du seksuelt materiale af personer under 18 år, risikerer du at få alvorlige pletter på straffeattesten og børneattesten, der kan følge og hjemsøge dig i mange år.

FAKTA

DET ER STRAFBART...

Blufærdighedskrænkelse §232

Det er strafbart at krænke andres blufærdighed, for eksempel ved at dele billeder eller videoer af dem i seksuelle situationer, som man ikke har fået samtykke til at dele.

Ved deling af materiale af særlig grov karakter kan man idømmes fængsel i op til 4 år. Derudover får man pletter på straffeattesten i minimum 2 år, hvis man dømmes.

Børneporno §235

Hvis man deler et seksuelt billede eller video af en person under 18 år, kan man dømmes for udbredelsen af børneporno – også selvom de involverede har givet samtykke til deling. Man kan straffes med bøde eller fængsel i op til 2 år eller under særlige skærpende omstændigheder op til 6 år. Derudover får man pletter på straffeattesten (minimum 2 år) og børneattesten (minimum 10 år), hvis man dømmes.

Krænkelse af privatliv §264d

Hvis man deler billeder eller videoer af privat karakter af personer over 18 år uden de involveredes samtykke, kan man straffes med bøde eller fængsel i op til 6 måneder. Derudover får man pletter på straffeattesten (minimum 2 år), hvis man dømmes.

Hvis I er kærestepar

Kærestepar, hvor begge er over 15 år, må gerne dele seksuelle billeder og videoer med hinanden. Billederne og videoerne må ikke videresendes til tredjepart og skal slettes, hvis forholdet stopper.

Kilde: Det Kriminalpræventive Råd



FEM GODE RÅD

FRA DET KRIMINALPRÆVENTIVE RÅD:

**SEND ELLER DEL ALDRIG ET BILLEDE
ELLER VIDEO AF ANDRE UDEN SAMTYKKE!**

Send eller del aldrig krænkende billeder og videoer – heller ikke med dine bedste venner. Det er ulovligt. Man kan aldrig give samtykke til at viderelede seksuelt materiale af personer under 18 år – heller ikke selvom det er én selv på billedet eller i videoen.

SLET DET

Hvis du modtager et krænkende eller seksuelt billede eller video, skal du med det samme slette det. Det gælder på alle digitale platforme og sociale medier som telefon, computer, iPad, iCloud, Messenger, Dropbox med mere – og det gælder også, selv om du af personen har fået lov til at få eller gemme et seksuelt billede eller video.

STOP SPREDNINGEN

Hvis du er kommet til at dele et seksuelt eller krænkende billede eller en video, som du ikke har fået lov til, skal du kontakte dem, du har sendt det til, sige, det var en fejl, og få dem til at slette det med det samme.

SIG FRA

Hvis du kender nogen, der deler seksuelle eller krænkende billeder eller videoer, uden at de har fået lov, så sig fra og spørg, om de har fået lov, og fortæl dem, at det er ulovligt.

SØG RÅDGIVNING

Tal med en voksen, du stoler på, hvis du oplever, at der bliver delt seksuelle eller krænkende billeder eller videoer af dig selv eller andre, eller hvis du er kommet til at dele.

Fodboldforælder – livet på sidelinjen

Af Casper Boe Jensen

For at have et velfungerende fodboldhold vil de fleste kunne blive enige om, at der er behov for spillere, træner(e) og holdleder(e). Der er dog en helt anden central gruppe omkring de fleste hold, i særdeleshed børne- og ungdomshold, forældregruppen.

For at blive klogere på, hvordan man som forælder kan understøtte sit barns fodbold, og samtidig selv få en masse ud af tiden på sidelinjen, fik vi et interview i stand med en vaskægte fodboldforælder, der uge efter uge tilbringer næsten ligeså meget tid på den lokale fodboldklubs anlæg, som hendes børn gør.

Fodboldmor og stolt af det

Karina Høvisch Bruus Kirkegaard er gift med Steven og sammen har de to børn, der spiller fodbold i Ølstykke FC, Oliver på 9 år og Lucas på 7 år. Hun er dermed per definition en "fodboldmor". Men hvad indebærer det egentlig, og hvordan bidrager man som forælder til en god atmosfære omkring holdet og understøtter sit barn i fodbolden?

"For mig har det altid været vigtigt at deltage, og jeg synes i forvejen, at jeg er rigtig meget tid væk fra mine børn, så for mig var det rigtig vigtigt at være med. Det har aldrig for mig været et "pasningstilbud", og selvom Oliver er 9 år og de seneste år har haft min mand som træner og selvom han ikke har et kæmpe behov for, at jeg står på sidelinjen i halvdelen af tiden, så er jeg der alligevel meget af tiden, fordi det er en måde, vi er sammen på som familie."

Men når nu man ikke er træner for holdet, hvordan kan man så ellers bidrage?

"Jeg har været boldhenter, jeg har håndpumpet mere end 30 bolde, da den store pumpe var gået i stykker, og jeg har kunnet hjælpe, når der har været børn, der er blevet kede af det, eller der har været konflikter. Så træneren har kunnet koncentrere sig om de andre børn og fodbolden"

"For os forældre omkring holdet, så kan vi bidrage til den gode stemning, og vi siger kun positive ting ud imod børnene, og råber ikke efter dem. Vi roser hinandens børn og lægger mærke til hinandens børn. Vi følger og snakker internt om børnenes udvikling. Vi husker at dele ting med hinanden og



de gode oplevelser. - Vi hygger os ude på sidelinjen, vi har det sjovt, og vi griner sammen”.

Fra fremmede til fællesskab

Men hvordan kommer man til det punkt, hvor man som forældre har det sjovt med hinanden, og træning, kamp eller stævner bliver en social ting - også udenfor banen.

”Når jeg tænker tilbage er det egentlig også lidt sjovt, at vi i dag har et så godt fællesskab. For da vi startede med Oliver, kom vi egentlig til en træning, hvor folk ligesom kendte hinanden i forvejen og sad i grupper, og det virkede lidt ’indspist’.

Men med tiden begyndte vi jo stille og roligt at snakke mere med hinanden, og i takt med at man som forældre lærte hinanden at kende, lærte Oliver også holdkammeraterne bedre og kende, og på den måde var det egentlig lidt sideløbende at forældrene og spillerne fik et større fællesskab.”

Karina fortæller videre:

”Fællesskabet betyder jo alverden, synes jeg, også for holdet. Også når vi tager til for eksempel Sommerland Sjælland Dreng Cup, som vi har været enormt glade for. Det gør, at når vi tager afsted til de her stævner, så handler det ikke kun om at spille fodbold, men også hvad kan vi lave bagefter? Lad os sætte os ned alle sammen, og man vil rigtig gerne lave noget sammen bagefter.

Det er klart, at jo bedre vi som forældre hygger os sammen, jo mere vil børnene også være en del af det”.

Den gode forældregruppe – sådan kan du bidrage

Spørger man Karina, så har hun flere gode råd til nye forældre på fodboldholdet, der gerne vil bidrage til et godt fællesskab på sidelinjen.

”Sørg for at være dernede, vær synlig og prøv at tale med de andre forældre. Drop mobiltelefonen og vær deltagende. Deltag i stævnerne, det er sjovt og børnene elsker det. Det er en god måde at lære hinanden at kende på.

Der er rigtig mange, der ikke kender særlig meget til fodbold og ikke kender reglerne, men det betyder ikke noget. For det handler om, at det skal være sjovt.

Jo flere gange du kommer, og jo mere du er der, jo nemmere er det at få aftalt de her små ting, som for eksempel, hvem tager frugt, kaffe eller sådan nogle ting. Så taler man helt automatisk sammen, og så får man mere og mere af det her fællesskab.

Vi har for eksempel også en Facebookgruppe til at koordinere og aftale forskellige ting, og det er måske nogle gange nemmere at starte der”.



“FOR MIG HAR DET ALTID VÆRET VIGTIGT AT DELTAGE, OG JEG SYNES I FORVEJEN, AT JEG ER RIGTIG MEGET TID VÆK FRA MINE BØRN, SÅ FOR MIG VAR DET RIGTIGT VIGTIGT AT VÆRE MED”

- KARINA HØVISCH BRUUS KIRKEGAARD -

Karina har også en opfordring til forældrene, der melder deres børn ind i de danske fodboldklubber:

”Fodboldklubben er ikke et sted vi skal aflevere vores børn til pasning, så lad os da lige give en hånd med. Det giver også enormt meget efterfølgende at kunne tale med sit barn, om for eksempel det ene mål eller den ene finte, de fik lavet, og det er i virkeligheden det, der betyder noget for børnene.

Jeg synes, det var rigtig svært i starten, også fordi der var nogle, der havde været der længe. Så jeg synes også, det er rigtig vigtigt for dem, der er vant til at være der, at byde nye velkommen og være lidt nysgerrige på hinanden. Hvis man lige åbner kredsen en lille smule, og sørger for at have alle med, det er jo også det, som vi også gerne vil have, at vores børn gør”. Lyder opfordringen fra Karina.

Inden vi forlader interviewet, så finder Karina sin telefon frem og viser billeder fra hendes bryllup.

På billedet står Oliver's årgang ude foran kirken med bolde i hænderne og klubbetøj på og danner æresport for det nygifte par. ”Det var dagens højdepunkt”, smiler Karina, og der er ingen tvivl om, at det fællesskab forældrene har udenfor banen også smitter af på børnenes sammenhold indenfor kridtstregerne.

Kagekonens fodboldbageri

Fodbold og hygge hænger sammen, og hvad er mere hyggeligt end hjemmebag?

– Sjællandsk Fodbold har i sæsonen 2018 allieret sig med Helle Rimmer, selvudnævnt kagekone og ejer af Rimmers Køkken.

Af Casper Boe Jensen

Hvis du synes navnet virker bekendt, så er det sandsynligvis, fordi Helle Rimmer tilbage i 2013 deltog, og blev nummer 3, i DR's "Den Store Bagedyst".

Helle Rimmer elsker at bage og har altid gjort det, og tilbage i 2013 vandt hun mange hjerter med sin glæde for bagning, sit store smil og ikke mindst hendes legende tilgang til bagningen.

Sjællandsk Fodbold tog med Helle Rimmer i køkkenet for at inspirere de mange forældre derude til, hvordan man kan bidrage til fællesskabet, samværet og hyggen omkring børnenes fodboldhold.

Dagens opgave lød på en let kage, som smager fantastisk og hverken kræver specialudstyr, umulige råvarer eller flere års erfaring i en michelin-restau-

rant, som enhver fodbold-far eller fodbold-mor ville kunne bikse sammen i en hurtig vending, så der var lidt til efter træning eller kamp.

Lige netop sådan elsker Helle Rimmer at bage. Det må gerne være pænt og pyntet, men først og fremmest skal det smage godt, det skal være sjovt, og det skal være forbundet med glæde. Både at bage, men også at servere kage for andre.

Helle Rimmer havde derfor gjort klar til ikke bare én, men hele to kager, eller en bradepandekage og muffins for at være helt nøjagtig, og det var ikke på nogen måde tilfældigt, at valget var faldet på disse.

Den nemmeste chokoladekage overhovedet

"Den første kage vi skal lave er en chokoladekage, som jeg elsker at lave. Den

smager fantastisk, og så er den simpelt hen så dejlig nem at gå til. Faktisk har jeg kaldt den "den nemmeste chokoladekage - overhovedet". Den har fulgt mig i mange, mange år og er blevet bagt til utallige skolearrangementer, café-aftener og lignende".

Helle Rimmer fortæller videre: "Selve kagen indeholder ikke æg, dog er der lidt æg i den tilhørende glasur, men hvis der er nogle derude, der ikke kan tåle æg kan man jo blot undlade glasuren eller erstatte den med én uden æg.

Derudover er det eneste man skal være opmærksom på, at man ikke pisker den her kage. Derfor er håndmikseren forbudt, så hellere bruge en grydeske. Der sker et eller anden 'hokus pokus', så den mister pusten, hvis den bliver "overrørt".

OPSKRIFT:

Ingredienser

600 g mel
5 spsk kakao
5 spsk kanel
3 tsk natron
500 g sukker
1 liter kærnemælk
175 g smeltet smør

Topping (med æg):

175 g flormelis
100 g smeltet smør
Kakao, så det passer dine smagsløg
1 bager pasteuriserede
æggeblommer eller 2 friske

Metode

1. Bland mel, kakao, kanel og natron. Kagen her må ikke piskes. Enten skal den røres med en grydeske eller også med k-spaden i røremaskine. Men den må ikke overrøres, for så mister den pusten
2. Tilsæt sukker
3. Rør kærnemælken i og tilsæt til sidst smørret
4. Bages i en bradepande ved 200 grader i 35-45 min og afkøl den
5. Smelt smørret til toppingen, bland den med flormelis og kakao. Til sidst æggeblommerne. - Skal smøres på kagen umiddelbart efter, da toppingen hurtigt sætter sig, efterhånden som smørret køles af
6. Pynt evt med kokos, sprinkles eller frysetørrede hindbær

*Nemmeste
chokoladekage
overhovedet*

UDEN ÆG

- RIMMERS KØKKEN -

"De her muffins er bare smadder hyggelige, opskriften har jeg taget med mig hjem fra min tid i Australien. Her er det igen vigtigt, at man ikke pisker dejen, og det gør ikke noget, at det ikke er en fuldstændig ensformig dej, der må gerne være lidt klumper smør, og dejen må gerne være lidt "løst" rørt sammen."

Yndlings muffins med hindbær og kokos

- RIMMERS KØKKEN -



OPSKRIFT:

Ingredienser

375 g mel
4 tsk bagepulver
90 g smør
220 g sukker
50 g kokosmel
3 dl kærnemælk
1 æg
150 g frosne hindbær
Lidt ekstra kokosmel til at drysse på toppen

Metode

1. Sigt mel og bagepulver ned i en skål
2. Smuldr koldt smør og mel sammen
3. Rør sukker, kokosmel, kærnemælk og et æg i.
Dejen må IKKE piskes. Den må hellere være lidt små-sjuset rørt sammen med små klumper af smør
4. Vend de frosne hindbær i dejen (lad ikke dejen stå for længe nu, så hindbærerne begynder at tø for meget op)
5. Fyld dejen i 12 muffinforme og strø lidt kokosmel på toppen
6. Bages ved 200 grader i ca 15-20 min

FAKTA

KAGEKONENS FODBOLDBAGERI

vil være en tilbagevendende serie i Sjællandsk Fodbold i 2018, og der vil fra gang til gang være nye opskrifter at kaste sig over, lige fra kager, brød, boller og kringler. Har du derfor input eller spørgsmål til serien, så kan du kontakte redaktionen.



HELLE RIMMER

er oprindeligt fra Filskov, lidt udenfor Billund, men bor i dag i Tåstrup med, som hun selv siger, "verdens mest rummeligt mand". Helle Rimmer har altid været glad for at bage, og i 2013 valgte hun på flere opfordringer fra sine venner og bekendte at melde sig til "Den Store Bagedyst". Helle Rimmer er oprindeligt uddannet Cand. Negot. Men har primært erhvervet sig indenfor markedsføringsbranchen, senest 9 år i marketingsafdelingen i Experimentarium.

Helle Rimmer er i dag selvstændig med Rimmers Køkken, hvor hun kører ud og underviser i bagning og madlavning. F.eks. har Helle Rimmer lige haft en workshop for børn i forbindelse med Chokolade-festivalen. Helle Rimmer kan kontaktes på hendes Facebook side "Rimmers Køkken", hvis du/l gerne vil høre om muligheden for at få hende ud og lave noget sammen.

Test dig selv som dommer:



Du har fløjten

Kan man være offside på egen banehalvdel, og hvordan er det lige med frispark? Har du styr på fodboldloven, og hvad man skal dømme?

Det er langt fra alle spillere og trænere der har 100 procent styr på fodboldloven, hvilket kan føre til misforståelser – man kan ikke spille ludo uden regler, men man spiller fodbold på fornemmelser. Nu har du chancen for at teste dig selv – hvor dygtig en dommer er du?

Der er dømt straffespark. Angriberen sparker bolden på stolpen, og bolden ryger retur til ham, hvorefter han sparker den direkte i mål. Hvad dømmer du?

1.

- A. Mål B. Direkte frispark C. Indirekte Frispark

Målmanden står stille med bolden i hænderne. Han slår den ned i jorden, og da den er på vej op igen, "fisker" en angriber den væk med foden. Derefter sparker angriberen bolden i mål. Hvad dømmer du?

2.

- A. Indirekte frispark til målmanden B. Mål C. Direkte frispark til målmanden

En blå angriber står inde på modstanderens banehalvdel på linje med den næstbagerste forsvarsspiller med armene stukket frem foran forsvarsspilleren. Bolden spilles nu af en medspiller til blå angriber. Er spilleren i offsideposition?

3.

- A. Ja B. Nej C. Måske

Mens det gule hold har gang i et kontraangreb, begynder gult holds målmand og forsvarsspiller nede i deres eget straffesparksfelt at diskutere, hvem som havde ansvaret for kikset der førte til den store chance lige før, og pludselig slår de hinanden. Dommeren standser spillet, hvad skal der dømmes?

4.

- A. Ingenting, kontraangrebet fortsætter
B. Straffespark til modstanderholdet og rødt kort til de to gule spillere
C. Indirekte frispark, der hvor de to gule spillere var, da dommeren standsede spillet og rødt kort til de to gule spillere

I en høj-intens kamp går bølgerne højt, og pludselig kaster en udskiftningsspiller på hensynsløs vis en dunk ind på banen ca. 10 meter fra sidelinjen, hvor den rammer bolden, hvad skal der dømmes?

5.

- A. Indirekte frispark og gult kort til udskiftningsspilleren
B. Indirekte frispark og rødt kort til udskiftningsspilleren
C. Direkte frispark og gult kort til udskiftningsspilleren

En spiller fra blåt hold skal foretage et indkast og tager et langt tilløb, på vejen stopper han op i et halvt sekund og kigger efter sin medspiller, men ombestemmer sig og kaster bolden ved at føre den over hovedet i en glidende bevægelse og slipper bolden i brysthøjde. Hvad skal der dømmes?

- A. Omkast til modstanderholdet, bolden er ikke sat korrekt i spil
- B. Omkast til blåt hold, bolden er ikke sat korrekt i spil
- C. Ingenting, bolden er sat korrekt i spil

6.

Der er dømt et indirekte frispark til gult hold lige udenfor rødt holds straffesparksfelt. Dommeren har den ene arm i vejret som tegn på, at frisparket er indirekte. Sparkeren fra gult hold sparker nu bolden direkte i mål, uden at dommeren når at reagere. Hvad skal der dømmes?

- A. Målspark
- B. Mål
- C. Sparket skal tages om

7.

Rød angriber med nr. 11 er i offside position inde i blås straffesparksfelt. En medspiller til rød angriber sparker nu bolden mod mål, men en blå forsvarsspiller redder bolden med sin ene fod på målstregen. Bolden springer ud til rød nr. 11, der sparker den i mål. Hvad skal der dømmes?

- A. Mål
- B. Offside for at opnå en fordel af sin offsideposition
- C. Offside for at indvirke på spillet

8.

Blåt hold har straffespark. Blå nr. 9 tager straffesparket, men røds målmand redder det. Dommeren kan imidlertid se, at røds målmand har bevæget sig væk fra mållinjen, inden bolden er sparket. Hvad skal der dømmes?

- A. Ingenting, spillet fortsætter
- B. Straffesparket skal tages om
- C. Straffesparket skal tages om, og målmanden skal have en advarsel

9.

Hvor højt er et fodboldmål målt fra underkanten af overliggeren og ned til jorden?

- A. 2,24 meter
- B. 2,44 meter
- C. 2,33 meter

10.

Hjørnespark til rød. Bolden lægges midt i hjørnefeltet. Rød 7 sparker bolden i bevægelse, dog så uheldigt at den ikke forlader hjørnefeltet, men fortsætter ud over blås mållinje. Hvad skal der dømmes?

- A. Omspark bolden ikke sat korrekt i spil.
- B. Målspark
- C. Indirekte frispark til blåt hold

11.

Straffespark til blå. Blå 7 melder sig som sparker. Dommeren giver signal og nu løber blå 9 frem og sparker bolden forbi målet. Hvad skal der dømmes?

- A. Indirekte frispark til det forsvarende hold og advarsel til blå 9
- B. Omspark til blåt hold
- C. Der skal dømmes målspark

12.

Målspark til hvid. I modsatte side af straffesparksfeltet (og indenfor) står en fra hvert hold, hvilket dommeren har overset, da de står meget tæt på linjen. Da dommeren opdager de to spillere, er bolden sat i bevægelse og inden bolden er ude af straffesparksfelt, slår forsvarsspilleren sin modspiller i maven. Hvad skal der dømmes?

- A. Straffespark og rødt kort til forsvarsspilleren
- B. Dommeren skal lade bolden falde og rødt kort til forsvarsspilleren
- C. Omspark (målsparket skal tages igen) og rødt kort til forsvarsspilleren

13.

Se svarene på næste side

SVAR:

1) Indirekte Frispark. 2) Indirekte frispark til målmanden. 3) Nej. 4) Straffespark til modstanderholdet og rødt kort til de to gule spillere. 5) Direkte frispark og gult kort til udskiftningsspilleren. 6) Ingenting, bolden er sat korrekt i spil. 7) Målsark. 8) Offside for at opnå en fordel af sin offsideposition. 9) Straffesparket skal tages om, og målmanden skal have en advarsel. 10) 2,44 meter. 11) Målsark. 12) Indirekte frispark til det forsvarende hold og advarsel til blå 9. 13) Omspark (målsarket skal tages igen) og rødt kort til forsvarsspilleren.

13 rigtige

Du er en vaskeægte fodbolddommer! Både DBU og FIFA har været på udkig efter dig i en længere periode, vi ser meget frem til at se dig til det næstkommende dommergrundkursus. Med den store fodboldviden, må hele dit liv være fodbold. Fodbolddommerhvervet giver oplevelser og venner for livet, og selvom mange ikke lige kan forestille sig det, så er det en enormt inspirerende og en givende hobby, som nogle endda ender med at dyrke på topplan. Der er mange lighedstræk mellem at lede en virksomhed og dirigere spillet på banen, derfor kunne du meget nemt være den fødte leder. En erhvervsleder skal træffe hurtige beslutninger under pres. Vigtige beslutninger, som kan få store konsekvenser, og sådan er der mange fællestræk.

DBU Sjællands råd: Udlev din passion gennem dommergerningen.

10-12 rigtige

Du er indædt fodboldfan! Dit humør svinger i takt med dit yndlingsholds resultater, du tjekker fodboldnyheder på nettet dagligt, du spiller selv, og du ser så mange kampe, du kan komme til.

Som dommer skal du kunne indlære lovtekster, vurdere situationer, være i stand til at fortolke dem og træffe en beslutning i et split-sekund. Mangler du personlige udfordringer og spænding i fritiden med god løn, hvor du selv kan bestemme arbejdstid og mængde – Så bliv fodbolddommer!

DBU Sjællands råd: Vi forventer at se dig ved næste afholdelse af dommergrundkursus.

6-9 rigtige

Du er fodboldinteresseret! Du kan godt lide at bruge tiden på fodbold, men du har også mange andre interesser i dit liv. Du demonstrerer en mindre grad af viden om fodboldloven. Fodboldloven falder dig ikke naturlig, derfor skal der arbejdes en del for at kunne forstå spillet.

DBU Sjællands råd: Bid tænderne sammen, se en eller flere kampe med fokus på dommerens rolle – mærk efter måske kunne dommerfaget være noget for dig.

3-5 rigtige

Du demonstrerer den minimalt acceptable grad af viden om fodboldloven. Vidste du at en fodbolddommer skal træffe en beslutning hvert 3-4 sekund – hvornår har du sidst gjort det?

DBU Sjællands råd: Alle burde have kæmpe respekt for fodbolddommere. Det kræver gennemslagskraft, overblik, autoritet og beslutningsdygtighed at være fodbolddommer. Under hver kamp bliver du udfordret på din fodboldfaglige dygtighed, dine personlige egenskaber og ledelsesevner. Har du det der skal til?

0-2 rigtige

Du er dumpet! Du leverer en utilstrækkelig præstation, der ikke demonstrerer noget som helst, det er en uacceptabel grad af viden om fodboldloven.

DBU Sjællands råd: Du burde gennemføre en dommeruddannelse, da du ville opnå en enorm stor gevinst og måske endda blive en bedre fodboldspiller, da du pludselig ville kunne forstå spillet.

- skal du være en del af fællesskabet?



Træneren der tog til



Privatfoto.

"Mavefornemmelsen føltes rigtig" og mere skulle der ikke til, da Thomas Elmar, mangeårig fodboldtræner og indehaver af firmaet Soccerbasics.dk, tog afsted til Uganda for at være frivillig på El Cambio Academy.

Men hvordan havner man lige pludselig på en fodboldbane med mål lavet af jernrør støbt i beton uden net, og linjer med afbrændt græs fremfor kridt, i verdens 25. fattigste land - Uganda.

Fra Jyllinge til Kasese

For Thomas Elmar, der til dagligt bor i Jyllinge lidt nord for Roskilde, starter det Med, at han lærer Thomas Thor at kende på deres daværende fælles arbejdsplads i FC Nordsjælland.

Thomas Elmar er på daværende tidspunkt ansvarlig for FSN samarbejdet, som er det navn, der dækker FC Nordsjællands samarbejde med de sjællandske klubber, og Thomas Thor er

træner i FC Nordsjællands ungdomsafdeling.

Men deres veje skilles, da Thomas Elmar vælger og stoppe i FC Nordsjælland og kaste sig ud i at blive selvstændig.

Samtidig har Thomas Elmar og Thomas Thor holdt kontakten ved lige, og da Thomas Thor i 2016 bliver partner og administrerende direktør for et fodboldakademi i Uganda, går der ikke længe før at Thomas Thor spørger Thomas El-

**"FOR MIG VAR DET
ET OPLAGT VALG AT
SIGE JA, OG JEG VAR
SLET IKKE I TVIVL".**

- THOMAS ELMAR -

mar om han ikke skal en tur til Uganda.

"Jeg har en stor interesse for børnefodbolden, så da Thomas (Thor red.) spørger mig, om jeg ikke vil tage ned til Uganda og være med til at træne hans trænere, så kunne jeg bare mærke at mavefornemmelsen føltes rigtig".

Thomas Elmar forsætter: "Jeg vil gerne gøre en forskel, og jeg lærer selv noget, hver gang jeg står på en træningsbane, så for mig var det et oplagt valg at sige ja, og jeg var slet ikke i tvivl".

En sund opvågning

Selvom Thomas Elmar var forberedt på den virkelighed han ville møde i Uganda, var der stor forskel på de tanker han havde gjort sig hjemmefra og så realiteterne af at stå i Østafrika, i et af verdens fattigste lande.

"Det første der rammer mig er lugtene. Lugten af brændt plastic, af los-

“DER ER SMIL OVER HELE ANSIGTET, DA JEG MØDER DEM OG DET VARMER HELT IND I HJERTET AT MØDE DE HER BØRN.”

- THOMAS ELMAR -

seplads og af sved. Dernæst lægger jeg mærke til, da vi kører ud imod akademiet, at der stort set ikke er nogle mennesker over 40 år at se på gaden”.

Men da Thomas Elmar kommer ud til akademiet går de barske realiteter for en tid i baggrunden, da han bliver mødt af eleverne på El Cambio.

“De her børn er bare enormt glade for at gå i skole og spille fodbold, og for at vide, at de får mad i dag og i morgen. Der er smil over hele ansigtet, da jeg møder dem og det varmer helt ind i hjertet at møde de her børn.

Det er en sund opvågning at møde de her børn, der bare er så taknemmelige for den mulighed de har fået på akademiet”.

En anden mentalitet

Til daglig er Thomas Elmar ved siden af sit firma også ansat i Hørsholm-Usse-rød IK Fodbold som klubadministrator og børne og unge manager for U5–U10. Han er derfor vant til at arbejde med børn på fodboldbanen i Danmark, og det er en skarp kontrast, der møder ham på træningsbanen i Uganda.

“De her børn og trænerne har en enorm ydmyghed over for at lære. Mange af dem er desuden vant til, grundet en hård opvækst, at skulle tage ansvar og klare sig selv, og det giver dem en stor selvstændighed. På banen arbejder de også stenhårdt, og hvis de bliver fældet eller skubbet om kuld, så rejser de sig bare op og spiller videre. De har prøvet langt hårdere ting, end et spark over skinnebenet”.

Thomas Elmar fortæller videre: “De har samtidig den her universelle glæde ved fodbolden og hver træning er fyldt med glæde og smil”.

Tilbage i Danmark

Hjemme igen på dansk jord, kan Thomas Elmar også mærke at turen har betydet meget for ham.

“Man får jo et helt nyt syn på livet og sin hverdag herhjemme. Alle vores små

hverdagsudfordringer virker lige pludselig mikroskopiske sammenlignet med hverdagen i Uganda. Det sætter sig i én, og for mig tog det 3 måneder før jeg var landet helt igen. Man har det med sig videre, og for mig har det været en fantastisk oplevelse, på godt og ondt, som har udviklet mig som menneske”.

Noget for dig?

Thomas Elmar er ikke i tvivl om, at han har gjort en forskel for børnene og trænerne på El Cambio Academy. Ikke kun gennem sin træning, for med til historien hører også, at Thomas Elmar i løbet af sin tid på El Cambio Academy fik samlet mere end 30.000 kroner sammen til forbedring af faciliteterne.

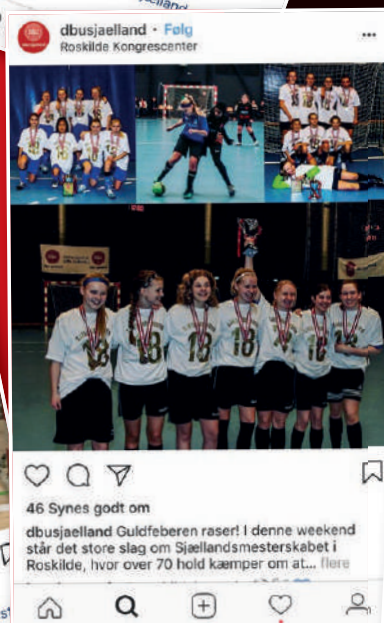
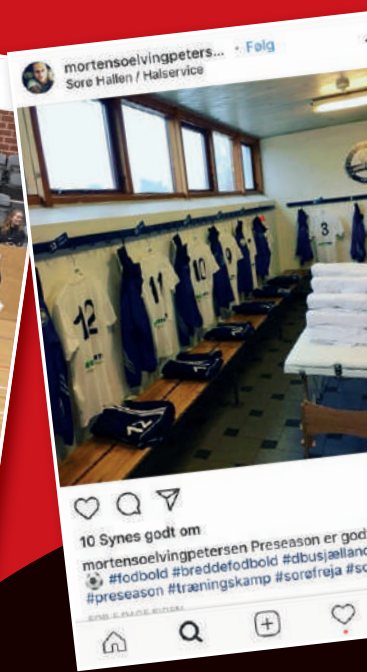
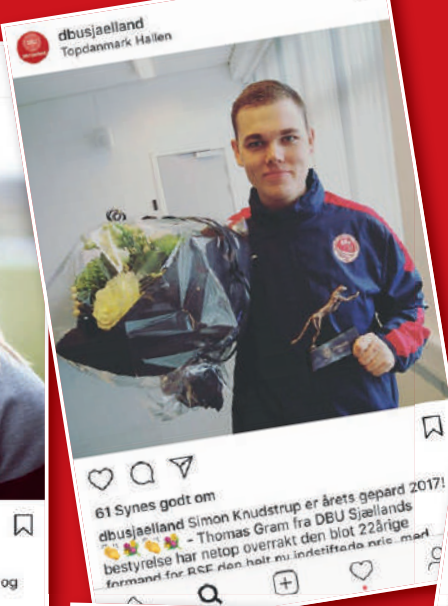
Derfor er Thomas Elmar heller ikke i tvivl om at andre med fodbolden som værktøj eller samlingspunkt kan gøre en forskel for børn i lande, der ikke er lige så heldigt stillede som i Danmark. Til dem lyder Thomas Elmars råd:

“Man kan starte med at skrive til det akademi, hvor man gerne vil hen. For eksempel kan man skrive direkte til El Cambio og spørge, hvad man kan hjælpe med. Der er masser af opgaver omkring sådan et akademi, og man behøver ikke nødvendigvis tage af sted som træner. Så kan man enten selv vælge at finansiere turen eller måske høre sponsorerer, fonde eller andre om de vil give et tilskud til turen, så det økonomiske er på plads.

Derudover skal man

være forberedt på den ekstreme fattigdom, som man vil møde. Man skal ikke tro, at man kan redde hele landet eller kontinentet, men vær ærlig og fokuser på dem du har med og gøre” slutter Thomas Elmar.





Mow
#dbusj

Instagram Sports Sjælland



Pigefodbold:

Når ambitioner spænder ben

En ny undersøgelse fra Center for Ungdomsstudier (CUR) viser, at piger i høj grad fravælger idrætten, fordi de gerne vil præstere bedst muligt på deres uddannelse. Men ifølge CUR kan fodboldklubben gøre mange ting for at hjælpe pigerne med at tilvælge fodbolden.

Af Peter Otto Vest Hansen

Når Folkeskolen skiftes ud med en ungdomsuddannelse, så bliver karakterer vigtigere end pasninger, driblinger og skudteknik for især pigerne. Det betyder, at mange piger fravælger idrætten for at fokusere på deres uddannelse. Men hvad tænker pigerne selv? Hvorfor stopper de? Og hvad kan fodboldklubberne gøre for at holde på pigerne? Netop disse problemstillinger kaster et nyt studie fra Center for Ungdomsstudier (CUR) lys på i den kommende tid. Ifølge forskerne bag undersøgelsen er der gode muligheder for at trænerne og klubber kan være med til at gøre det lettere for pigerne at tilvælge fodbolden.

"Fodbold går fra at være et centralt omdrejningspunkt og en central identitetsmarkør i deres liv til pludselig at blive én blandt mange arenaer, de skal begå sig på, og en blandt mange bolde, de skal holde i luften. Uddannelse er det vigtigste, vi skal bare mindske friktionen i forhold til, at de både kan få uddannelse og fodbold til at hænge sammen, så fodbolden kan forblive et mentalt frikvarter for dem", siger Søren Østergaard, centerleder hos CUR.

Et mentalt frikvarter

Behovet for at præstere kan nemlig føre til stort pres. Det viser pigernes svar på spørgsmålet om, hvad der kan stresser dem "Det der primært stresser dem i hverdagen, det er tanker om alle de ting de skal nå", forklarer projektleder Stephanie Jensen fra CUR. Og når pigerne ikke oplever at tiden slår til, så er idrætten et naturligt sted at skære.

"De stopper ikke med sporten, fordi de mister lysten eller motivationen. De vil bare skolen endnu mere, fordi skolen betyder mere for dem, og så er det, at de desværre har svært ved at gøre noget halvt", forklarer Stephanie Jensen.

Og netop her påpeger de to forskere, at man som pigetræner med fordel kan italesætte 'det mentale frikvarter', som fodbolden kan tilbyde.

"Ligeså snart at fodboldtræningen går i gang, så glemmer de alt det de skal, og de er helt bevidste om, at lige så snart de står ude på græsset eller er i omklædningsrummet, så har de det her mentale frirum, som sporten giver dem, så det er noget med at kunne tydeliggøre det, at vi er her for at slappe af, og nu glemmer vi de andre ting", siger Stephanie Jensen.

Søren Østergaard er selv mangeårig frivillig leder og fodboldtræner i HB Køge Pigefodbold. Han peger på, at fodbolden kan være et frirum for pigerne, hvor der er plads til at lave fejl.

"De står op klokken 6.30 og bruger en time på at sætte 'garnet', og så kommer man til fodbold, hvor det regner, og efter 5 minutter ligner man lort og har mudder i 'garnet'. Det er der bare noget dejligt uperfekt ved, og de fleste overlever det altså. Idrætsarenaen tilbyder faktisk noget af det uperfekte, hvilket er vigtigt ind i en verden, hvor det perfekte er blevet det normale".

Positiv perfektionisme

Stephanie Jensen forklarer, at man ikke nødvendigvis skal se pigernes perfektionisme som et onde. Det er blot vigtigt at skelne mellem negativ og positiv perfektionisme, og netop



her kan fodboldtræneren spille en positiv rolle ved at flytte fokus til den positive perfektionisme.

”Du har ikke en topatlet i verden, som er nået dertil, hvor de er nået, hvis de ikke er perfektionistiske, så det er jo et spørgsmål om at finde den der balance, hvor det ikke tipper over og bliver negativ perfektionisme”, forklarer Stephanie Jensen.

Hun forklarer, at negativ perfektionisme er kendetegnet ved, at man ikke er i stand til at nyde en arbejdsproces, at man ikke er i stand til at se, at de fejl, som man lavede undervejs i en proces på vej mod et mål er noget som giver læring. Hvis man derimod er positiv perfektionist, så kritiserer man ikke sig selv, når man laver fejl, men man ser det som en god ting ”og det er den positive perfektionisme vi gerne vil have frem i pigerne”, forklarer Stephanie Jensen.

Pigerne er nemlig hurtige til at kritisere sig selv, og her har træneren en rolle i at italesætte, at progression og udvikling kræver at man begår fejl, forklarer Stephanie Jensen.

”Pigerne er jo ikke selv bevidste om det. De oplever kun den negative perfektionisme, men de er aldrig blevet spurgt ind til, hvorfor er det, at du kritiserer dig selv for det her. Så det er noget med at italesætte den der balance af, at det er helt okay, at I har høje ambitioner, men vi skal lige finde ud af, hvor det er, at det tipper over”, siger Stephanie Jensen.

Fleksible træningsmodeller

En løsning kan også være, at man som fodboldklub laver modeller for årgange med spillere på ungdomsuddannelser, hvor man for eksempel stiller en forventning om 2-3 ugentlige

træninger, og så gør det muligt at tilvælge ekstra træning - for eksempel med en yngre eller ældre årgang. Det vigtigste er, at man ikke beder pigerne om selv at træffe valget.

Fortsætter side 28

FAKTA

OM 'GODE IDRÆTSMILJØER FOR PIGER'

Siden 2016 har Center for Ungdomsstudier (CUR) fulgt 20 piger i alderen 14-20 år fra mange forskellige idrætsmiljøer tæt. Derudover har CUR adspurg 750 idrætsaktive piger i samme alder om forskellige aspekter ved deres hverdagsliv med sport. Pigerne har bidraget med viden omkring deres oplevelser med idrætten – herunder deres udfordringer med at få hverdagen til at hænge sammen. Som et led i projektet er der blevet udviklet en række redskaber, der skal være med til at optimere på de eksisterende idrætsmiljøer for piger. Der bliver blandt andet oprettet en Youtube-kanal med videospots med idrætspiger og eksperter, lavet samtale-kort og spil i samarbejde med Copenhagen Game Lab og så bliver der lavet en trænerbog i samarbejde med DIF. Du kan læse mere på cur.nu og dif.dk



“DET DER PRIMÆRT STRESSER DEM I HVERDAGEN, DET ER TANKERNE OM ALLE DE TING DE SKAL NÅ”

- STEPHANIE JENSEN -

Fortsat fra side 27

”Man skal ikke bede hende om selv at tage en beslutning, om hun kan træne 7-8-9 gange om ugen. For så vil hun sige, at ’hvis de andre træner ni gange om ugen, så kan jeg jo også’, så bliver man pludselig det svage led på holdet, hvis man ikke kan få sit liv til at hænge sammen på samme måde, som de andre kan, så hvis der er et tilbud om ni gange, så er det også det de tror er den minimale forventning til træningsmængden. Men hvis man sætter det ned og siger, I har ikke brug for mere end syv gange træning om ugen i et elitemiljø eller to gange træning om ugen i et breddemiljø, så kan man ændre det fra en afbudskultur til en tilvalgskultur”, siger Stephanie Jensen.

Og det er god latin at fastholde pigerne i foreningsidrætten. Foreningsengagementet giver dem en masse centrale evner, der kan hjælpe dem - for eksempel med at strukturere deres liv, at turde fejle eller evnen og viljen til at indgå i et forpligtende samarbejde.

”Ni ud af ti piger får at vide til skole-hjem-samtalen, at de skal sige noget mere, når så træneren siger til dem ’hey piger, når I spiller fodbold, så kan I godt sige det højt’ – prøv nu at gøre det samme i skolen, altså det der med at man laver koblingen mellem fodbolden og nogle andre arenaer i deres liv. De får en masse af det, som vi kalder 21th century skills, hvor de kan koble egenskaber fra fodbolden til de øvrige arenaer i deres liv. Det drejer sig for eksempel om attitude og mod. Man kan ikke være fodboldspiller uden at være modig, man kan ikke spille fodbold uden at lave fejl, som er centrale kompetencer i en verden under hastig forandring”, siger Søren Østergaard.

10. april holder CUR i samarbejde med Københavns Idrætsforum en praksisorienteret (gratis) temaaften om gode idrætsmiljøer for piger. Du kan tilmelde dig her (senest 4. april): <http://cur.nu/?p=1686>

SOMMERLAND SJÆLLAND



Sommerland
Sjælland Pige Cup
er for årgangene
U7 - U18



KUN FOR PIGER!

SOMMERLAND SJÆLLAND PIGE CUP 2018

Sommerland Sjælland, Power Piger, Fest og Fodbold. Tilmeld jer allerede i dag til Sommerland Sjælland Pige Cup 2018

Lørdag d. 9. juni

er der dømt "girlpower" i Sommerland Sjælland og en nærliggende værtsklub, når der igen i år blændes op for Sommerland Sjælland Pige Cup.

En hyggelig dag med holdet

Efter kampene er det tid til at indtage Sommerland Sjælland, hvor der vil være præmieoverrækkelse og fantastiske rammer til hyggeligt samvær med holdkammerater, familie og venner. Til Sommerland Sjælland Pige Cup er det hyggen der er i fokus, og der er selvfølgelig medaljer til alle deltagende hold.

Prisen for at deltage i Sommerland Sjælland Pige Cup 2018

- 3 mands (5 spillere + 2 træner) kr. 400,-
- 5 mands (7 spillere + 2 træner) kr. 450,-
- 8 mands (8 spillere, 3 udskiftere og en træner) kr. 550,-

SOMMERLAND SJÆLLAND DRENGE CUP 2018

Socialt, Sjovt og Super Seje drenge – sæt kryds i kalenderen den 16. og 17. juni 2018.

Vil I med til sommerens fedeste drenge stævne?

- Skal holdet, klubben, trænerne og forældrene rystes tættere sammen?

- Har i lyst til at møde andre fodboldglade mennesker?

Så tilmeld jer årets udgave af Sommerland Sjælland Drenge Cup 2018 og få en fodbold dag for fællesskabet.

Sommerland
Sjælland Drenge
Cup er for
årgangene
U5 - U11

Prisen for at deltage i Sommerland Sjælland Drenge Cup 2018

- 3 mands (5 spillere + 2 træner) kr. 400,-
- 5 mands (7 spillere + 2 træner) kr. 450,-

"Det var **svært at acceptere,** at man **ikke kunne være den** **bedste** alle steder"

I tre år balancerede Freja Sørensen Abildå fodbold på højeste plan med lektier og undervisning på gymnasiet. I dag er hendes bedste råd til fodboldpiger, der føler sig pressede, at de skal fokusere på at være i nuet.

Af Peter Otto Vest Hansen

I tre år levede Freja Sørensen Abildå en tilværelse i pendulfart mellem Brøndby Gymnasium og fodboldbanerne hos Brøndbyernes IF. Når hun ikke gik i skole eller læste lektier, så trænede hun eller spillede kampe for Brøndby og ungdomslandsholdene. Hun er derfor ikke overrasket over, at en ny undersøgelse fra Center for Ungdomsstudier (CUR) viser, at mange piger har svært ved at balancere uddannelse og idræt, fordi de gerne vil være de bedste på alle livets arenaer.

"Det var svært at acceptere, at man ikke kunne være den bedste alle steder. Man kan godt være rigtig god til at planlægge, men stadig have en 5-timers aflevering om søndagen, hvor man bruger de fem timer, men stadig ikke er helt tilfreds, men hvor man bare må få afleveret – selvom det ikke er til et 12-tal. Det var i hvert fald noget, der var svært for mig", fortæller Freja Sørensen Abildå, der blev student fra Brøndby Gymnasium sidste år.

For Freja har det aldrig været godt nok at klare sig middelmådt. Det viste sig tidligt.

"Jeg tror, at jeg altid har været meget perfektionistisk med mange ting. Alle-rede i 0. klasse snakkede min lærer med

mine forældre om, at de lige skulle passe lidt på, fordi jeg var så perfektionistisk med alting. For eksempel når jeg skrev på tavlen, så skulle det virkelig være pænt, for ellers så slettede jeg det igen. Det var helt ned i detaljen, men jeg tror, hos mange piger, at det i høj grad er et pres, der kommer fra dem selv. Men der er selvfølgelig også noget konkurrence mellem pigerne. Efter karaktergivning gik den hurtigt over i 'ved I, hvad de andre fik', forklarer hun.

Pres på

Brøndby Gymnasium er en privat selvejende institution med plads til 237 elever, hvor mange elever er idrætsaktive ved siden af deres gymnasietid. Derfor er rektor Pia Sadolin ganske tæt på sine elever, og hun kan godt genkende den præstationskultur, som hendes elever skal agere i.

"Jeg tror i stigende grad, at der er elever, der ikke tager sig god tid, fordi 'de skal videre', og det er jo et pres. For så er der mange gange nogle adgangskarakterer, som man skal opnå for at kunne det, og selv hvis man er i tvivl om fremtiden, så skal man jo egentlig også have nogle rimeligt gode karakterer for at kunne vælge. Så de der karakterer betyder bare rigtig meget. Det giver et større fokus på præstationen end på processen,

også i undervisningen, det bliver meget mere 'teaching to the test', end at man faktisk skal lære noget, fordi man selv synes, at det her kunne være spændende for mig", forklarer Pia Sadolin.

Samtidig oplever hun også, at den generelle adfærd på de sociale medier lægger et stort pres på piger i dag.

"Jeg tror, at det der med, at man skal fremstå perfekt, og at man skal eksponere sig i alle mulige sociale medier, som perfekt, det kunne godt lægge et større pres på piger i dag, man skriver jo kun om de oplevelser, der bare er helt fantastiske, og som andre kan blive en lille smule misundelige over", siger Pia Sadolin.

Derfor er hendes bedste råd til de piger der føler sig pressede, at de skal acceptere, at livet går op og ned, og at de finder nogen de kan tale fortroligt med.

"Det er noget med at acceptere, at der også er dårlige dage. Man bestræber sig på at præstere 100 procent, men det er ok, hvis det ikke lykkedes. Man skal ikke bebrejde sig selv hele tiden, nogen gange er man sin egen værste kritiker, så jeg tror virkelig det handler sig om at acceptere, at jeg kan bare ikke være 100 procent hele tiden og acceptere, at man ikke toppræsterer altid. Det er nok også noget med at sætte nogle realistiske mål, og så synes jeg også, at det er rigtig vigtigt, at man har nogle man er fortrolige med, som man fortæller om sine udfordringer. Det er ikke nødvendigvis ens træner."

Mange samtaler om planlægning

Brøndby Gymnasium er Team Danmark Uddannelsespartner og mange elever dyrker idræt på højt niveau. Derfor handler elevernes udfordringer ofte om at få idræt og uddannelse til at spille sammen. Freja Sørensen Abildå var Team Danmark-elev, mens hun gik på gymnasiet, hvilket betød, at hun havde en sportslig godkendelse til en mere fleksibel skolegang, så hun kunne få livet som elitesportsudøver til at hænge sammen med gymnasielivet. Her fik hun blandt



A portrait of Freja Sørensen Abildå, a young woman with long blonde hair, smiling at the camera. She is wearing a dark grey sweater and large gold hoop earrings. The background is a blurred view of a large stadium with blue seating and a green field.

"JEG TROR, AT MAN NOGLE GANGE GERNE VIL VIRKE SOM EN DER BARE HAR STYR PÅ DET HELE. EN DER ER DEN BEDSTE ALLE STEDER, OG DET KAN MAN BARE IKKE.

- FREJA SØRENSEN ABILDÅ -

andet hjælp af gymnasiets idrætsskordinator Thomas Anker, som fortæller, at planlægning er det gennemgående tema i samtaler med eleverne.

"Det meste af det jeg bruger min tid på er individuelle samtaler, og langt de fleste af de samtaler handler om planlægning", forklarer Thomas Anker.

Han mener at fodboldtrænere kan bidrage til at hjælpe 'de pressede piger' med at fokusere mere på processen end på resultatet.

"Hvad er det for eksempel, at en træner evaluerer på ovenpå en kamp. Man kan jo godt have vundet en kamp og have spillet dårligt. Men får man så evalueret på den proces i forhold til, hvad var det, der var meningen. Har den enkelte spiller rykket sig", siger Thomas Anker, der tilføjer, at forældre også kan hjælpe deres piger ved at spørge ind til processen frem for resultatet.

"Når ens barn kommer hjem fra træning, så kunne man jo spørge, hvordan gik det? I stedet for 'nå, vandt du?'. Det er meget lavpraktisk, men jeg tror, at det har stor betydning for, hvad er det omverdenen vurderer som vigtigt. Er det, om jeg har vundet, eller hvad min indsats er, og hvis jeg får stillet mange spørgsmål til indsats, så lærer jeg, at indsats er vigtigt. Og så vil det være min påstand, at med den rigtige indsats gentagende gange frem for resultaterne, så skal vi nok komme det rigtige sted hen", siger Thomas Anker.

Den bedste alle steder

Freja Sørensen Abildå oplevede selv, at flere af dem hun har spillet på ungdoms-

landsholdet med stoppe med fodbolden, fordi skolen blev vigtigere.

"Jeg har selv spillet sammen med nogle på U17 landsholdet, der er faldet fra her i starten på gymnasiet, nok fordi der er så meget nyt – både at det kan være hårdt i skolen, men måske også fordi ens interesser ændrer sig med fester, nye venner og ens klasse laver måske også en masse, som man måske ikke kan deltage i", forklarer hun.

For Freja Sørensen Abildå handler det blandt andet om at lære at spørge om hjælp.

"Jeg tror, at man nogle gange gerne vil virke som en der bare har styr på det hele. En der den bedste alle steder, og det kan man bare ikke", siger Freja Sørensen Abildå

Fokuser på at være i nuet

For hende var det nødvendigt at lære at spørge om hjælp. Det kunne være at lave en aftale med læreren om, at hun aflevere opgaven tidligere eller senere eller at bede klassekammeraterne om at sende noter og materiale. Det samme var gældende til fodbold, da hun rykkede op i klubbens kvinde elite setup. Her havde hun svært ved at sige fra, fordi hun gerne ville vise træneren, at hun var dedikeret.

"Efter et stykke tid, der kom han faktisk selv til mig og sagde, at jeg skulle sige til, hvis jeg var presset med skolen, for han havde jo også prøvet at have spillere som mig før, og han havde måske undret sig lidt over, at jeg ikke havde brugt det noget mere, men jeg var lidt bange. Når man bliver rykket op og ikke spiller så meget, og man ikke ligger

så højt i hierarkiet, så vil man bare være til træning og vise noget hver gang, hvis nogle af dem der spillede meget en dag var væk på grund af arbejde, så ville man gerne vise, at man virkelig ville det. Men så brugte jeg det så lidt mere, da han selv var kommet til mig, men alt efter, hvilken træner man har, så kan det være rigtig svært at spørge om det, især når man ikke er en af dem der spiller allermest", siger Freja Sørensen Abildå.

Efter studentereksamen sidste sommer tog hun et sabbatår, hvor hun arbejder som lærervikar for at fokusere på fodbolden. Desværre blev hun korsbåndsskadet lige før sæsonstarten i august og er nu halvvejs gennem genoptræningen. På sigt drømmer hun om at uddanne sig som manuskriptforfatter. Hendes bedste råd til piger, der føler sig pressede over at skulle præstere alle steder er, at de skal fokusere på at være i nuet.

"I forhold til at det at føle sig stresset, så synes jeg, at det vigtigste er at være i nuet. Jeg har også selv følt, at jeg var halvt det ene sted og halvt det andet sted. Men når man er til fodbold, så gør man det 100 procent, og når man er på sit uddannelsessted eller læser lektier, så er man på, og når man er sammen med sin familie, så er det, det man koncentrerer sig om det, og ikke alt muligt andet. Når man har afsat tid til det, så skal der ikke flyve alle mulige afleveringer og træningspas rundt i hovedet, og det synes jeg egentlig har hjulpet mig bedst. Og så planlægning. Det kommer man ikke uden om", siger Freja Sørensen Abildå.

STINE LARSEN:

ELITESPILLER OG AKADEMIKER

Brøndbys Stine Larsen har fuld fart sin karriere. Når hun ikke træner eller spiller kampe, så studerer hun til civilingeniør med speciale i bygningsdesign på DTU.

Hun erkender, at det kan være svært at balancere uddannelse med fodbold, men at oplevelserne og venskaberne gør alt sliddet værd.

Af Peter Otto Vest Hansen

På fodboldbanen er 22-årige Stine Larsen kendt for sin fysiske styrke, sit høje bundniveau og sin evne til at levere varen uanset om det er i angrebet eller forsvaret. Men hendes dedikation rækker også ud over banen, hvor hun læser til civilingeniør på DTU. For som det ser ud i dag, så er det forbeholdt ganske få kvindelige spillere at kunne leve af fodbolden alene. Derfor kender Stine Larsen ganske udmærket til de udfordringer, der ligger i gerne at ville toppræstere på alle livets arenaer.

"Det sværeste ved at have fodbold ved siden af studier, det er, at man vil gerne være god til det hele. Man vil gerne være god til fodbold, god i skolen, man vil gerne være en god veninde, en god datter, en god kæreste, der er rigtig mange ting, man gerne vil være god til, og det kan godt være svært, når der ikke er flere timer i døgnet. Man vil gerne være perfekt", siger Stine Larsen.

For Stine Larsen var det særligt i gymnasietiden, at det føltes svært at prioritere fodbolden, mest fordi de mange fravalg af for eksempel fester fik hende til at stille spørgsmålstegn ved hendes valg om at satse på fodbolden.

"Lige pludselig stiller man spørgsmålstegn ved 'hvad er det jeg egentlig vil, og hvilken vej vil jeg gå?'. Man står overfor nogle valg, hvor man skal sige nej til nogle ting, der egentlig lyder

meget sjovt, som fester og alt muligt socialt, samtidig med at man stadig er ret ung. De her valg kunne godt være svære at træffe", forklarer Stine Larsen.

Ikke svært at sige fra i dag

Jeg møder Stine Larsen i klubhuset hos Brøndbyernes IF. Hun er smilende og imødekommende og på trods af en status som EM-sølvvinder og profil i 3F Ligaen, så er hun ydmyg og reflekterende, når hun fortæller om sin karriere, og de valg og fravalg, som hun har truffet for at nå dertil, hvor hun er i dag.

Stine Larsen fik smag for fodbolden ved at spille med sine to storebrødre i haven ved familiens hus i Ejby ved Glostrup, og på en måde var det måske skæbnebestemt, at fodboldbanerne hos Ejby IF 1968 lå på den anden side af familiens hæk. En vens far spottede hendes boldtalent til en børnefødselsdag, da hun var 5 år gammel. Han spurgte hendes forældre, om hun ikke havde lyst til at spille med på det hold, som han trænede. Det ville hun da gerne - også selvom det var et drengehold. Hun spillede med drengene i fem år. Herefter gik turen til Skovlunde IF, da hun gerne ville spille med piger. Efter endnu et par år gik turen videre til Brøndbyernes IF i 2008, hvor hun har været siden. Hun spiller i dag på klubbens 3F Ligaehold, hvor hun er angriber og, i skriven-

de stund, er klubbens topscorer med 11 mål.

I ungdomsårene spillede hun 42 ungdomslandskampe for U16, U17 og U19 landsholdet før debut på A-landsholdet 12. januar 2015 mod New Zealand. Hun lægger ikke skjul på, at det ikke altid har været nemt at prioritere fodbolden i et ungdomsliv med mange muligheder og fristelser. Men hun beroliger med, at det bliver lettere at træffe de svære valg med tiden. Både fordi man bliver ældre, og fordi hun selv indså, at det sociale hun gik glip af på skolen, det fik hun gennem fodbolden.

"I dag har jeg det ikke lige så svært ved at skulle sige fra til for eksempel fredagscafeer på studiet, fordi nu ved jeg, hvordan jeg vil prioritere min tid, og hvad der er vigtigt for mig, og det jeg ikke får igennem det sociale på skolen, det ved jeg, at det får jeg med fodbolden, også selvom det er vinter og pissekoldt", siger hun med et smil og kigger ud på sin hjemmebane, hvor et par snefnug hvirvler rundt i luften.

Efter gymnasiet fortsatte Stine Larsen sine studier på DTU, hvor hun læser til civilingeniør med speciale i bygningsdesign. Hun går i øjeblikket på 6. semester af bachelordelen, som udgør den første 3-årige del af studiet. For at få tid til både fodbold og uddannelse har hun dog udskudt nogle af kurserne.

"NÅR JEG TÆNKER OVER DE RIGTIGT GODE
VENSKABER JEG HAR, SÅ ER DE FLESTE
AF DEM GENNEM FODBOLDEN,
FORDI MAN KENDER HINANDEN
PÅ GODT OG ONDT"

- STINE LARSEN -



STINE LARSEN (22)

spiller fodbold på Brøndbys 3F Ligahold og på A-landsholdet. Hun voksede op i Ejby ved Glostrup, hvor hun også sled sine første fodboldstøvler op i hos Ejby IF 1968 – faktisk gik hun også til svømning indtil hun som 11-årig valgte at fokusere på fodbolden. Stine Larsen bor i dag i Glostrup sammen med hendes kæreste. Hun blev årets 3F Ligaspiller ved Dansk Fodbold Award 2018 i Herning og er også tidligere blevet kåret til årets talent ved Dansk Fodbold Award 2016 i København. Hun har, i skrivende stund, spillet 36 A-landskampe for Danmark og har scoret 7 mål. På landsholdet har hun både spillet angriber og forsvarer. Derudover læser hun til civilingeniør med speciale i bygningsdesign på DTU.

**"DET ER SKU IKKE
FORDI DET ER LIGE SJØVT
ALTID. DER ER OGSÅ
GANGE, HVOR DET IKKE
ER SÆRLIGT SJØVT, MEN
SÅDAN VIL DET VÆRE
MED ALT MAN LAVER"**

- STINE LARSEN -

Foto: Mirko Kappes



"Jeg mangler stadig nogle ECTS-point, og derfor kommer jeg nok til at bruge fire år på bacheloren, fordi det er for hårdt at køre et fuldtidsstudie ved siden af fodbolden. Det gjorde jeg det ene halve år, og det var for presset", forklarer Stine Larsen.

Her til vinter er hun påbegyndt arbejdet med at skrive bacheloropgave, og den skal efter planen afleveres efter normaler tid her til sommer" og så er der sat hak ved det", som hun siger med et smil. Herefter venter der en kandidatuddannelse, hvor det ifølge Stine Larsen mere er et spørgsmål om hvornår og om det skal være på fuldtid eller deltid.

Oplevelserne er det hele værd

For det er de mange træningstimer med drengene i Ejby og pigerne i Skovlunde, cykelturene fra gymnasiet gennem vinterens regn og slud, de lange busture til kampe i Jylland, de mange landsholdsture til udlandet, timerne på træningsbane 6 i Brøndby og styrketræningen med de tunge vægte, der har bragt hende dertil, hvor hun er i dag. Derfor fortryder hun ikke hendes prioriteter fra dengang, fordi oplevelserne som Brøndbys double fra sæsonen 2016-2017 og EM-sølv i 2017 har været det hele værd.

"Alt det man nu tænker, at man går glip af, ved at prioritere sporten, de oplevelser kommer bare tusind gange igen til dig. Hvis jeg havde vidst, dengang jeg gik i gymnasiet, at jeg ville komme til at spille en EM finale i Holland overfor 30.000 mennesker. Den oplevelse.. den gør bare alt det hårde arbejde og alle de kedelige træninger det hele værd. Der finder man virkelig ud af, hvorfor man lægger så mange kræfter i det, så de oplevelser, man tror man går glip af, dem skal man nok få dobbelt op igen",

fortæller Stine Larsen mens hendes øjne lyser op.

Kobler af med fodbold

Faktisk ville hun nødtigt undvære fodbolden ved siden af studierne, fordi hun oplever udvikling og en pause fra meget planlagt liv.

"For mig er det et frirum og en måde at koble af på. Fodbolden er bare en del af, hvem jeg er. Fodbolden bruger jeg meget til at se en udvikling i mig selv, for selvfølgelig bliver man klogere på studiet, men det er bare noget andet at mærke ens egen udvikling og holdets udvikling på en fodboldbane. Og så er det også en måde at få en masse gode relationer til en masse dejlige piger. Man er inde på livet af hinanden på en anden måde, når jeg tænker over de rigtigt gode venskaber jeg har, så er de fleste af dem gennem fodbolden, fordi man kender hinanden på godt og ondt"

"Kan vi tage billedet her på altanen, for jeg har kun to minutter til at nå ned til bussen", spørger hun venligt, da vores interview er ved at nå sin ende. Sammen

med truppen skal hun på besøg hos en virksomhed. For at få det hele til at hænge sammen er Stine Larsens liv planlagt helt ned til mindste detalje, hun har madplan, studieplan, træningsplan og når hun er med kvindelandsholdet, så er alt hendes tøj og ting sorteret og pakket ned i separate poser, så hun hurtigt og effektivt kan finde alt. Tidligere under vores samtale har jeg bedt hende om et godt råd til de piger, der går i hendes fodspor, og hvad hendes opskrift er på at lykkedes med at balancere fodbold og uddannelse.

"Hvis man er god nok til at prioritere sin tid, så kan alt lade sig gøre. Det er sku ikke fordi det er lige sjovt altid. Der er også gange, hvor det ikke er særligt sjovt, men sådan vil det være med alt man laver, så kom igennem de tider og tag det som en god ting. Det lyder som en kliche, men man bliver også stærkere af de nedture, der kommer, så klø på, vær tålmodig og arbejd hårdt, så får man at se, hvad man kæmper for", lyder rådet fra Stine Larsen.



Foto: Mirko Kappes

NY FORMAND FOR DBU SJÆLLAND



Af Peter Otto Vest Hansen

Jakob Koed blev valgt som DBU Sjællands nye formand ved delegeretmødet 3. februar i Ringsted. Den nye formand indtager posten med over ti års erfaring fra organisationen og fire år i bestyrelsen.

Jakob Koed er en udpræget organisationsmand. Han er blandt andet tidligere formand i Borup Fodbold gennem mange år, og har gennem mere end 10 år været aktiv i DBU Sjællands organisation, heraf de seneste fire år fra bestyrelsen. Privat er han salgschef, gift med Tanja og har to voksne børn.

Jakob Koed blev indstillet som formandskandidat af en enig bestyrelse og sagde følgende i den forbindelse.

"Jeg tager imod kandidaturet med glæde og ydmyghed, og vil gerne arbejde målrettet med at udvikle rammevilkårene for de sjællandske fodboldklubber. Min vision for fremtidens fodbold er udvikling, skabt på en platform baseret på en tæt dialog med klubberne, så vi hele tiden kan levere tidssvarende kvalitet i vores udbud. Dette kræver bl.a. at vores organisationer er i stadig udvikling og noget af det første, der netop er på dagsordenen i nær fremtid er reformarbejdet omkring fodboldens breddeorganisationer. Her vil jeg holde den kurs, Ole Jacobsen har lagt for dagen."

Siden 2007 har Jakob Koed opnået et bredt kendskab til såvel DBU Sjællands som DBU's organisation. Han har høstet sin erfaring gennem pladser i en lang række udvalg og gruppe såsom Turneringsudvalget, Ungdomsudvalg, DBU's repræsentantskab og DBU's Ungdomsgruppe.

I 2007 gennemførte den nye formand dommeruddannelsen og er i dag indrangeret i Serie 3. Som så mange før ham, så blev han suget ind i fodboldens verden i 2005, da hans ældste datter startede i den lokale klub - Borup IF Fodbold.

Siden blev han træner, ungdomsformand og formand and the rest is history.

FAKTA

FAKTA OM JAKOB KOED

DBU SJÆLLAND

- 2007: Turneringsudvalget
- 2008: Ungdomsudvalget
- 2009: Formand for Ungdomsudvalget
- 2009: DBU's repræsentantskab
- 2010: DBU's Ungdomsudvalg
- 2014: Suppleant i bestyrelsen
- 2014: Formand for DBU's Ungdomsgruppe
- 2015: Bestyrelsen

Jakob Koed har som repræsentant for DBU Sjælland deltaget i UEFA's Study Groups i 2011 og 2012 samt gennemført DBU Academy's lederuddannelse 2012-2013.

BORUP IF FODBOLD

Jakob Koed var formand for Borup IF Fodbold i en tiårig periode (2006-2016). Derudover er han uddannet fodbolddommer og har også fungeret som træner og ungdomsformand i den midtsjællandske klub.

Fodboldpas på vej

Klubber skal sikre korrekte mailadresser og mobilnumre

Af: Jacob Skov, DBU Fyn

I maj 2018 strammes reglerne for visning af personlig data. Som en konsekvens heraf og for at åbne op for nye spændende muligheder indføres det såkaldte Fodboldpas i Danmark. Alle spillere skal fra maj aktivere deres fodboldpas, og derfor er korrekte kontaktoplysninger vigtige.

Datasikkerhed strammes op

Til maj træder EU's nye databeskyttelsesforordning i kraft. Det får betydning for foreningslivet, herunder også de danske fodboldklubber og for dansk fodbold som helhed.

Et af de vigtigste forhold er en stramning af konsekvenserne for uretmæssig visning af personlige data, herunder f.eks. navn og fødselsdato. Det er oplysninger, som i dag vises på holdkort, top-scorerlister m.v.

Stramningen betyder, at dansk fodbold – DBU og klubberne – har oplysningspligt overfor den enkelte spiller i forhold til, hvordan og hvor hans/hendes data anvendes.

Fodboldpas indføres

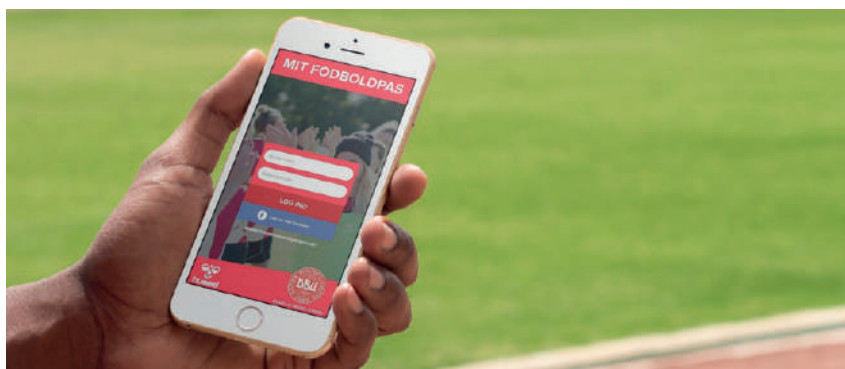
For at hjælpe os alle – klubberne og DBU – med at overholde lovgivningen får alle registrerede fodboldspillere i Danmark et personligt fodboldpas i digitalt format. Fodboldpasset vil indeholde en række data om spilleren, herunder:

- I hvilken klub spillerens spillercertifikat befinder sig
- Hvilke klub- og holdhverv han/hun evt. har
- Personoplysninger (dem som klubben ligger inde med)

Fodboldpasset vil også indeholde den vigtige oplysning om, hvordan spillerens oplysninger håndteres af DBU og klubberne. For at sikre at alle spillere har set den information, vil det gælde at:

ALLE spillere SKAL aktivere deres fodboldpas (dog først fra maj)

Spilleren kan i fodboldpasset også angive et separat samtykke omkring visning af billeder. Ved denne fremgangsmåde hjælper vi altså klubberne et langt stykke hen ad vejen med at overholde



persondatareglerne i forhold til visninger af personoplysninger på f.eks. klubbens hjemmeside.

Fodboldpas, spillercertifikater og holdkort

Der arbejdes nu på at få de tekniske og reglements-mæssige detaljer på plads.

Forventeligt vil det gælde, at når spillere aktiverer deres fodboldpas, aktiverer de samtidig deres spillercertifikat. Med effekt fra august 2018 forventes det derfor at gælde, at en spiller ikke er spilleberettiget, hvis han/hun ikke har aktiveret sit fodboldpas. I rækker med holdkort vil spillere i så fald ikke kunne vælges på holdkort.

Sådan kan I komme godt i gang

For at spilleren kan aktivere sit fodboldpas, skal han/hun naturligvis informeres om, hvordan man gør det. Det hjælper vi jer med efter følgende prioriterede tretrins-model:

- E-mail
- Notifikation/besked på DBU's Fodboldapp
- SMS

Derfor er det afgørende, at I får indhentet korrekte mailadresser og mobilnumre på alle jeres spillere og at de opdateres i KlubOffice.

Flere spillere kan godt have samme mailadresse og mobilnummer – f.eks. forældrenes. Det er blot vigtigt, at vi kan komme i kontakt med dem.

Vi opfordrer til, at I påbegynder arbejdet allerede nu. Det hele skal registreres i KlubOffice, da det er med baggrund i oplysninger derfra, at info om aktivering af spillerpasset sendes til spillerne.

Arbejdet med at indhente korrekte kontaktoplysninger kan evt. fordeles ud til de enkelte trænere, holdkontakter eller forældre, men det er vigtigt, at I som

klubledelse følger op. I KlubOffice vil I løbende kunne følge med i, hvilke af jeres spillere der har aktiveret deres fodboldpas.

Fodboldpas - Hvor og hvornår?

Fodboldpasset vil blive tilgængeligt for spilleren via Mit DBU (login på DBU's og lokalunionernes hjemmesider) og på en ny spiller-app. Begge dele er under udvikling, og spilleren kan altså først fra maj aktivere sit fodboldpas. Nærmere info følger naturligvis.

Fodboldpasset indføres fra maj 2018 i en opstartperiode.

Læs mere om fodboldpas og persondata på DBU Sjælland hjemmeside, www.dbusjaelland.dk

DBU's IT-systemer kan hjælpe jer

Der er en lang række fordele ved at benytte DBU's IT-systemer som KlubOffice, KampKlar, KlubCMS osv. En af dem er, at det kan hjælpe jer til at sikre den nødvendige datakvalitet fremadrettet, da spillere/forældre selv indtaster og opdaterer deres data. Få overblik over IT-mulighederne med et gratis IT-kursus i jeres klub.

Spændende nye muligheder

Den nye spillerapp, som fodboldpasset bliver en del af, åbner for en række spændende muligheder for breddefodbolden i fremtiden.

I spillerapp'en vil spillere blandt andet kunne...

- Se sine statistikker, såsom spillede kamp, holdets form osv.
- Sammenligne egne og holdets præstationer på tværs af niveau, landsdel og alder

...og meget mere.

Breddefodbolden er på en digital rejse og mulighederne er mange!