

# SJÆLLANDSK FODBOLD

Nr. 3 Juni 2015



DBU Sjælland

## Fodbold giver asyl fra bekymringerne

Et fælles fodboldhold har bygget bro mellem lokale beboere og asylansøgere på Stevns

Struktur på fodbolden giver overskud til det sjove

Pigen med tørklædet

Virum-Sorgenfri investerer i fremtiden

# INDHOLD

- 3** **LEDER** En kalenderturnering efter klubbernes ønske
- 4** Struktur på fodbolden giver overskud til det sjove
- 7** Helt naturligt for piger at gå til fodbold
- 12** Det handler om målet - men mest om viljen til at nå derhen!
- 14** Virum-Sorgenfri vil sikre driften og investere i fremtiden
- 18** Det betyder skiftet til kalenderturnering for dig
- 20** Sejt at få vores eget fodboldhold
- 22** Fastholdelsen sker fra start af
- 26** Pigen med tørklædet
- 28** Fodbold giver asyl fra bekymringerne



## DBU SJÆLLANDS FODBOLDMAGASIN



DBU Sjælland

### Formål

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

### Forsidefoto

Peter Vest Hansen

### Årgang

72

### Udgiver

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

Eftertryk af publikationen er ikke tilladt uden tydelig kildeangivelse.

### Redaktion

Peter Vest Hansen  
(ansvarshavende redaktør)  
og Rie Døllner.

### Grafik

Rie Døllner

### Abonnement

Pris for et års abonnement er 100 kroner. Henvendelse til mail [beha@dbusjaelland.dk](mailto:beha@dbusjaelland.dk). Bladet udkommer fire gange årligt i månederne marts, maj, juni og oktober.

### Layout og tryk

Zeuner Grafisk AS,  
Skovdalsvej 22, 8300 Odder,  
Tlf. 87 46 40 10.

### Tip/indlæg til bladet

Sendes til [peve@dbusjaelland.dk](mailto:peve@dbusjaelland.dk)

De enkelte artikler i Sjællandsk Fodbold behøver ikke nødvendigvis at være sammenfaldende med DBU Sjællands opfattelse og holdning.



**DBU Sjælland**

# LEDER

## En kalenderturnering efter klubbernes ønske

Om få uger starter de fleste fodboldklubber træningen op til efterårssæsonen, der for en del klubber vil være lidt anderledes. Det skyldes, at de sjællandske fodboldklubber på delegeretmødet 2015 vedtog et klubforslag om et skifte til en kalenderturnering med stemmerne 66 for og 44 imod. Principperne i samme klubforslag blev vedtaget ved delegeretmødet året før.

I efteråret 2014 havde alle de sjællandske klubber mulighed for at give deres input til den fremtidige turneringsmodel til kende gennem en elektronisk høringsrunde. Tæt på halvdelen af klubberne svarede på undersøgelsen (40 procent), og her var det bemærkelsesværdigt, at over 95 procent af de klubber, der ønskede en kalenderturnering, ønskede, at kalenderturneringen skulle omfatte alle årgange.

Klubbernes input fra høringen og delegeretforsamlingen blev siden bearbejdet i en arbejdsgruppe bestående af repræsentativt udvalgte fodboldklubber og ansatte fra DBU Sjælland, der i fællesskab fandt den bedst mulige turneringsmodel, der både tog højde for klubbernes ønske om en kalenderturnering og for samspillet med fællesrækker med de øvrige lokalunioner og DBU.

Det er ikke nogen hemmelighed, at et flertal i bestyrelsen ikke ønskede et skifte til en kalenderturnering af hensyn til de udfordringer, som det giver for samarbejdet og sammenhængen med DBU, de øvrige lokalunioner og den nye struktur i Sjællandsserien. Men delegeretforsamlingen er unionens øverste myndighed og siden beslutningen blev truffet har vi arbejdet loyalt for at bringe klubbernes ønske ud i livet. Det gav anledning til en del debat, men i april lykkedes det at få vedtaget en særregel hos FLU (Foreningen af Lokalunioner), så vi kunne gå videre med skiftet til en kalenderturnering.

I maj måned kunne vi så endelig præsentere den fremtidige turneringsmodel, som er et resultat af et tæt og godt samarbejde mellem

klubber og union. Turneringsmodellen blev præsenteret på tre informationsmøder i Espergærde, Roskilde og Vordingborg samt et opsamlingsmøde hos DBU Sjælland.

”Skiftet til en kalenderturnering har været behandlet og vedtaget på to delegeretmøder, det har været sendt til høring blandt alle klubber og er blevet finpudset i et godt og tæt samarbejde mellem repræsentativt udvalgte klubber og DBU Sjælland. Derfor tør vi godt slå fast, at de sjællandske medlemsklubber selv har ønsket den turneringsmodel, som vi indfører gradvist i efteråret 2015 og fuldstændigt i løbet af 2016.”

I de kommende måneder vil vi glæde os til at gøre os nogle erfaringer med den nye turneringsmodel, og vi appellerer i den forbindelse til, at I vil udvise tålmodighed med at få modellen ind under huden. Det eneste vi ikke har brug for er, at der bliver truffet nye beslutninger hvert år. Derfor vil vi løbende tilpasse modellen efter hvor behovene opstår. På side 18-19 kan du se om, og i givet fald hvordan, kalenderturneringen vil påvirke netop din sæson. Du kan også læse mere om kalenderturneringen på forsiden af [www.dbusjaelland.dk](http://www.dbusjaelland.dk)

I ønskes alle en god sæson.

*Ole Jacobsen, formand for DBU Sjælland*

# Struktur på fodbolden giver overskud til det sjove

Nivå-Kokkedal FK arbejder på at få struktur på klubben og fodbolden, og det arbejde lønner sig allerede i flere medlemmer og større glæde ved det frivillige arbejde. Struktur og uddelegering er essentielt for at kunne opnå mere tid og overskud til klubbens kerneprodukt, nemlig fodbolden.

*Ord og billeder Rie Døllner*

Nivå-Kokkedal FK ligger i et naturskønt område i Nordsjælland. Fra balkonen på førstesalen af klubhuset kan man se udover flere naturgræsbaner, og snart kan man også se det nye anlæg med kunstbaner. Trods flere baner end den gennemsnitlige fodboldklub på Sjælland og gode faciliteter, som blandt andet huser klubhus, omklædning og trænerlokaler, så har klubben haft svært ved at finde fodfæste.

I forbindelse med nedsat drift af Nivå-Kokkedal FK, overtog en helt ny bestyrelse klubben i oktober 2014. Siden har der været lagt mange arbejdstimer i klubhuset. Den nye bestyrelse har valgt at arbejde målrettet med strukturen i klubben og med uddelegering af de mange ansvarsområder. For at få strukturen på plads har bestyrelse indført et kvalitetsledelsessystem med tilhørende proceduremanual. Det svarer til en "ISO 9001" godkendelse, som benyttes flere steder i erhvervslivet.

– Vores ambition er at få så meget struktur på klubben, at det kan afgive tid på sigt til det, som vi alle er her for, nemlig fodbolden. Vi skal ved fælles hjælp få sat så mange ting i system, så vi med god samvittighed kan nyde fodboldkampene på vores baner og opnå et godt klubmiljø med masser af fodboldglade børn og voksne, fortæller formand Mogens Mortensen.

## **Proces med udfordringer**

Den proces som Nivå-Kokkedal bevægede sig ud i gjorde klubben til et oplagt emne i forhold til DBU Sjællands projekt 'Klubber der rykker'. Projektet er målrettet klubber, som er modne til en udviklingsproces; det kan være på det sportslige plan, det organisatoriske plan eller på et mere afgrænset område. Med assistance fra en af DBU Sjællands klubrådgivere gennemgår klubben et

udviklingsforløb, hvor formålet er at styrke et eller flere områder.

Nivå-Kokkedal FK var, da projektet blev annonceret, allerede påbegyndt et udviklingsforløb med klubrådgiver Birgitte Krstrup, så det var oplagt, at klubben søgte optagelse i projekt 'Klubber der rykker'.

– Nivå-Kokkedal FK's nye ledelse virkede meget motiveret, og jeg synes, at det var oplagt, at de kom med i projekt 'Klubber der rykker'. Klubbens formand Mogens Mortensen og næstformand Jacques Bryde, var helt klart motiveret for at komme med i projektet og få flyttet klubben fra en form for stilstand til en klub i udvikling, fortæller Birgitte Krstrup, som assisterer fire øvrige klubber i projektet.

## **Uddelegering giver ansvar og overskud**

For ikke at lande i samme fælde, som man ofte gør i den frivillige verden, hvor enkelte ildsjæle bærer størstedelen af klubbens op-

*Formand Mogens Mortensen (t.v.) og næstformand Jacques Bryde fra Nivå-Kokkedal Fodboldklub.*





gaver og ansvar, så valgte bestyrelse hurtigt at uddelegere opgaver og dermed ansvar. Det betyder, at hvert bestyrelsesmedlem har ansvaret for en årgang og/eller et område. Derudover blev der lagt en overordnet strategi, som skulle afgrænse klubbens ambitioner og mål. Ifølge bestyrelsen skal klubbens ambitionsniveau afspejle dens størrelse, økonomi og engagement.

– Vi skal ikke have hold i de højeste rækker, hvis det bliver på bekostning af klubbens øvrige hold og økonomi. Vi skal spille på det niveau, som passer til klubbens og spillernes potentiale. Det er vigtigt for os, at når man spiller i Nivå-Kokkedal, så udvikler man sig som spiller, hvilket betyder, at vi har kompetente trænere og ledere, men vi 'flyver ikke højere' end vi kan nå jorden hele tiden, fortæller Jacques Bryde, der er næstformand og træner i klubben.

Klubben satser på uddannelse af alle trænere. Det vil sige, at de udvælger nogle unge spillere, som har styrken, overskuddet og indsigten til at blive gode trænere. Klubben kunne godt tænke sig, at alle klubbens trænere har en B-licens, men det hænger ikke sammen økonomisk på nuværende tidspunkt. Det er dog fortsat klubbens ambition at arbejde for, at så mange som muligt får en træneruddannelse.

### **Fællesskab skal bære udviklingen**

Siden november 2014 er der sket mange ting på bestyrelsesniveau. Flere af disse er begyndt at kunne mærkes blandt klubbens medlemmer. Som nævnt tidligere, så er struktur omdrejningspunktet for bestyrelsen, men det sociale sammenhold i klubben er også vigtigt for klubbens fortsatte udvikling.

Formanden fremhæver nogle af de tiltag, som måske kan virke små i det store billede, men som alligevel har bragt medlemmerne tættere på klubben og bidraget til et stærkere fællesskab.

– En af de synlige forandringer er, at vi har fået en ny forpagter til vores cafeteria. Vi havde i en periode ingen forpagter, hvilket

betød, at klubhuset ikke var det naturlige samlingssted. Det var tydeligt, at det sociale blandt spillere, trænere og forældre led under afsavnet. Nu har vi fået en ny initiativrig forpagter, som kan andet end at lægge lange røde pølser og sodavand over disken. Udbuddet er relativt stort og varieret, og det har været medvirkende til, at vi nu igen mødes i klubhuset før og efter træning og kamp, fortæller Mogens Mortensen.

Til stævner og dage med flere hjemmekampe, så har bestyrelsen forsøgt at samle lokalområdet og gøre det mere festligt. Her skal boder, musik og lotteri være med til at skabe en god stemning.

– Initiativerne har gjort, at tidligere seniorspillere, som ikke har været en del af klubben i flere år, nu kommer med venner og familie til de store fodbold dage hos os. At opbakningen er så stor på baggrund af nogle relativt enkle initiativer, er vi positivt overrasket over. Det betyder naturligvis, at vi fortsat skal forsøge at tiltrække og fastholde opbakningen i lokalmiljøet med denne type og lignende aktiviteter, siger Mogens Mortensen.

### **Samarbejde skal styrke**

Tidligere har klubben haft et meget udbygget samarbejde med Hørsholm-Usserød IK, men det har den nye bestyrelse valgt at nedtone, da fokus har været at blive 'nulstillet' og finde frem til Nivå-Kokkedal FK's kerneværdier og arbejde ud fra dem.

– Vi kan lære meget af at samarbejde med større klubber, men vi har dog valgt at søge samarbejde med ligesindede på sigt. Vi tror på, at vi som en mindre klub og med et lavere ambitionsniveau, måske vil vinde mere ved at samarbejde med klubber, der ligner os, end med større klubber der har andre værdier og ambitioner. Et muligt samarbejde med en anden mindre klub i nærområdet er dog ikke aktuelt lige nu, da vi som sagt kun lige er påbegyndt vores rejse, og har brug for at holde fokus på vores egen udvikling, fortæller Mogens Mortensen, som har ambitioner om at give et ordentligt, overskueligt og struktureret bestyrelsesarbejde videre til andre yngre kræfter på sigt.

# THE NEW 2015 BRILLANT SUPER



**Sport Direct**

Køb dine handsker og fodbolde hos  
din lokale Sport Direct forhandler.

## **SELECT BRILLANT SUPER**

Nyt, kraftfuldt og iøjnefaldende design. Ændret konstruktion med specialudviklet TEJUN mikrofiber-overflade. Forbedret, livligt opspring. Lettere touch mellem bold og fod. Kontrol og stabilitet bevaret.

## **SELECT 88 PRO GRIP**

Suveræn pasform efter håndens anatomi. Nyudviklet NOVA Grip Latex. Ultimativt greb i al slags vejr. Blød inderside for komfort. Minimalt optag af vand.



# Helt naturligt for piger at gå til fodbold

Tidligere havde drenge og mænd monopol på at gå til fodbold. Siden årtusindeskiftet er det dog væltet ind i fodboldklubberne med pige- og kvindefodboldspillere, som nyder at have det sjovt og blive beskidte.

Af Bob Gisselmann

Piger og kvinder spiller da ikke fodbold.

Sådan har deisen i det danske samfund været i mange år. Men omkring årtusindeskiftet blev den holdning ændret, og siden 2008 har fodbold været den største sportsgren blandt piger i landet. Som følge deraf er det i dag en selvfølge at både piger og drenge spiller fodbold.

Fodbold har altså i mange år været betragtet som en mandesport – og har traditionelt set været en meget mandsdomineret verden. Derfor har det heller ikke bare været sådan, at fordi kvinderne fik organiseret fodbold i 1972, så har de automatisk været en del af fodboldfællesskabet. Det har været en lang kamp om at få nedbrudt flere barrierer. Det mener Laila Ottesen, der er lektor på Institut for Idræt ved Københavns Universitet. >>





Fodbold for kvinder kom først på programmet i DBU i 1972. Det var 83 år efter organisationens stiftelse i 1889. Indtil da var sporten forbeholdt mænd. Sådan er det heldigvis ikke længere. Her er det 14 årige Selma Larsen Svendsen, der spillede med i Faxe Kondi Ungdomspokalfinalen for U14 drenge B for Lundtofte Boldklub. Foto: Rie Døllner



Laila Ottesen, idrætssociolog ved Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet, er en af Danmarks største eksperter i kvindefodbold. Hun har selv spillet fodbold i omkring 40 år og står bag flere af de danske studier, der er om piger og kvinder i fodbold. Foto: PR

– Klubberne startede typiske med kvindefodbold for godt 40 år siden. Der er derfor gået en hel generation, før det nu er blevet mere accepteret, at piger spiller fodbold. Der har været nogle barrierer, som skulle overvindes. Men nu ser det ud som om, at de barrierer er blevet overvundet af forældrene og drengene – men også af pigerne selv. Det er generelt blevet mere acceptabelt, siger hun.

#### **Piger må gerne blive beskidte**

Spektret for, hvad man som pige i dag kan, er blevet meget udvidet, og det taler til fodboldens fordel. Tidligere talte man om, at det kun var drenge-piger, der spillede fodbold. Det var ikke noget "almindelige piger" gjorde. Det hørte sig ikke til. Det var en drengeport. Pigerne skulle holde sig til mere feminine sportsgrene som gymnastik, ridning og badminton.

– Fodbold er med til, at kvinderne og pigerne får lov til ikke kun at være super feminine, men de får lov til at sparke, bruge deres aggressioner, have det sjovt og blive beskidte. Her kan man få lov til at bruge mange sider af sig selv, og samtidig er der ingen modsætning i, at man så bagefter tager højhælede sko og fin kjole på, hvis man skal til fest. For pigerne er det et billede af, at det, der er kvindeligt, er blevet meget bredere end tidligere. Og det har helt klart forandret sig til pigernes og fodboldens fordel, siger Laila Ottesen, som står bag flere af de danske studier, der er om piger og kvinder i fodbold.





torartikler og m...  
er en forskel f... kunderf...

ingoeri

Foto: Peter Vest-Hansen



Fodbold er Danmarks største sportsgren for piger. Som moderne pige/kvinde kan man sagtens spille fodbold og blive beskidt og så bagefter tage stiletter og fin kjole på. Foto: Henrik Bjerregrav

## FAKTA

### Kvindelige fodboldspillere på Sjælland (for året 2014):

- Der er i alt registreret 13.746 pige- og kvindespillere hos DBU Sjælland.
- De er fordelt på 10.611 piger på 18 år eller under, og 3135 kvindelige fodboldspillere over 18 år.
- Brøndbyernes IF har 379 kvindelige spillere og er dermed sjællandsk topscorer, når det handler om at rekruttere kvinder og piger til fodbold. Klubben er dog skarpt forfulgt af Hillerød Damefodbold af 2010 med 339, Ballerup-Skovlunde Fodbold (BSF) med 309 og Greve Fodbold med 300.

### Flest pige- og kvindespillere i Sjælland:

- Greve Fodbold har 143 pigespillere under 12 år.
- Hillerød Damefodbold af 2010 har 144 pigespillere mellem 13 og 18 år.
- Brøndbyernes IF har 71 kvindespillere mellem 19 og 24 år.
- Brøndbyernes IF har 72 kvindelige spillere mellem 25 og 60 år.
- I alt findes der 93 kvindelige spillere over 60 år i medlemsopgørelsen for DBU Sjælland).

« Kilde: DF's medlemsopgørelse for DBU Sjælland for året 2014.

### Flere kvindelige trænere

Pigerne og kvinderne har som nævnt været en del af den organisatoriske fodbold i Danmark i over 40 år, men alligevel er de kvindelige trænere og ledere svært underrepræsenterede i fodboldklubberne. Det kan være et problem, da kvinder har andre kompetencer end mænd. Kompetencer, som er vigtige i forhold til at tilbyde gode forhold for de kvindelige fodboldspillere.

– Jeg tror helt klart, at der vil komme flere kvinder til i træner- og lederstillingerne. Men det vil tage tid. At nå det nuværende antal aktive har taget 30-40 år, så jeg tror også, det vil tage tid for, at kvinderne vil engagere sig som trænere og ledere. Det kræver et stort stykke arbejde for klubberne og forbundene at få kvinderne med. For kvinder er ofte nervøse for, om de kan det, der skal til. Og kvinder har nogle rigtig store og efterspurgte kompetencer, som klubberne og holdene kan have gavn af. for eksempel pædagogisk sans og empati. Det er vigtige egenskaber over for moderne piger, siger Laila Ottesen afsluttende.

For moderne danske piger og kvinder er det altså helt naturligt at gå til fodbold – og heldigvis for det.

Artiklen har været bragt i DBU Jyllands medlemsmagasin Jysk Fodbold.



# FAXE KONDI

[facebook.com/faxekondi](https://facebook.com/faxekondi)

Med druesukker  
Uden farvestoffer

**VÆR MED**  
[FACEBOOK.COM/FAXEKONDI](https://facebook.com/faxekondi)

# Det handler om målet - men mest om viljen til at nå derhen!

Som breddedommer hos DBU Sjælland bliver der stillet en række fysiske krav alt efter dommerens indrangering. Testmetoden er den såkaldte yo-yo test. Her kan du læse den 26-årige fodbolddommer Ulrik Gøtzes beretning om, hvordan han vendte et nederlag ved den fysiske test til sejr, vægttab og mere overskud i hverdagen.

Af Ulrik Gøtze, fodbolddommer

Da jeg som nyoprykket dommer i serie 3 skulle løbe yo-yo testen for første gang i 2014, da havde jeg hverken trænet testen eller sat mig ind i teknikken bag. Jeg mente, at jeg var i god nok form til at bestå, men det resulterede i, at jeg måtte udgå træt og udmattet ved en distance på 15/6 til testen. Det var frustrerende for mig, som ung dommer, da jeg allerede dengang var vant til at løbe et par gange om ugen ved siden af de kampe jeg dømte.

Ved forårssæsonens afslutning i juni 2014 blev jeg indstillet til DBU Sjællands talentgruppe med henblik på at gå linjedommervejen og rykkede samtidig op i Serie 1. Disse indstillinger skulle gå hen og blive min motivation for at skabe en markant forbedring af min fysik.

## Presset af fysiske krav

Da jeg blev en del af talentgruppen vejede jeg 87 kilo og havde et BMI-tal på 26,5, som i min alder skal være under 25. Jeg ved, at jeg nu vil blive presset af de fysiske krav, som talentgruppen stiller med henblik på vægt, fedtprocent og at yo-yo testen nu skal gennemføres på 17/4 distancen.

I september samme år satte jeg mig et realistisk mål om at få vægten ned på 80 kilo inden nytår. Det gav mig god tid til at nå målet og plads til eventuel modgang. At sætte sig et mål er det nemme i processen, men at opnå målet kræver disciplin, hårdt arbejde og især opbakning fra hjemmet. For at kontrollere om jeg var på rette vej, satte jeg mig undervejs nogle delmål.

## Nye madvaner og væk fra sofaen

Mine madvaner var det første jeg skulle ændre på. Alt for ofte var det nemme valg "fast food" til frokost eller aftensmad og dertil sukkerholdige drikkevarer. Derfor blev McDonald's, Burger King med mere erstattet af den gode gamle "madpakke" med rugbrød og pålæg. Sodavand blev på hverdage erstattet med vand/danskvand og kun i weekenderne var det tilladt at spise slik og lignende. Dog stadig med omtanke.

Udover de kampe jeg dømte, sørgede jeg for at løbe to gange

ugentligt. For mig personligt er det en motivationsfaktor at løbe med GPS-ur eller anvende en smartphone med en løbe-app, så jeg kan følge min udvikling og presse mig selv til at yde det maksimale. Hvis du gerne vil opnå resultater, så handler det om at holde fast i disciplinen og din træningsplan. Det er selvfølgelig svært, når valget står mellem Champions League i fjernsynet og en løbetur i regn og blæst, men er du tilstrækkeligt motiveret og disciplineret, så vælger du løbeturen.

## Resultater

Allerede efter 14 dage gav min kostændring og forøgede løbeaktivitet resultater på vægten i form af et tab på 1,3 kilo. I vinterperioden fik jeg en rigtig god mulighed for at træne yo-yo test indendørs i Næstved sammen med en masse andre gode dommerkollegaer. På initiativ af andre dommere mødtes vi to gange ugentligt for at træne sammen. Det er en rigtig god måde at forbedre sin kondition samt at arbejde på at bestå yo-yo testen. Efter ugers træning kunne jeg løbe testen på 17/4, og min vægt nåede ned på 80 kg – et vægttab på 7 kg og et resultat af det hårde arbejde med min kost, løbetræning og disciplin for at nå i mål.

## Personlig Træner

I arbejdet med at træne mig til en lavere vægt samt at bestå yo-yo testen, løb jeg ind i en udfordring. Den årlige fedtprocentmåling af DBU Sjællands talentdommere finder sted i februar, og her ligger mine tal på 20,4 procent, som er langt over de 15 procent, som DBU har sat som maksimumsmål, og et stykke fra FIFA's krav på 12 procent. Presset var på mine skuldre, da min måling ligger 5-6 procent højere end de andre i gruppen. Og med et vægttab på 7 kilo samt en ændring af de dårlige madvaner og øget konditionstræning, har jeg ikke længere selv en løsning på, hvordan jeg skal komme videre med arbejdet omkring mine fysiske mål.

Jeg tager derfor kontakt til FIFA Linjedommer Daniel R. Nørgaard, som jeg ved er personlig træner inden for fitness og kost. Jeg håber han kan hjælpe mig videre mod mit mål. Jeg får booket et møde med Daniel, som tager mine mål og udarbejder en kost og træningsplan til mig. De næste par uger følger jeg en stram, men

## FAKTA

### Om Fysisk test

Hos DBU Sjælland skal fodbolddommere fra Danmarksserien til og med Serie 4 samt talentdommere hvert år gennemføre en fysisk test for at sikre, at de er i den rette fysiske form til at kunne gennemføre en fodboldkamp på det niveau, som de er indrangeret til.

### Testmetode – yo-yo testen

Til at teste dommernes fysiske niveau benyttes det man kalder en yo-yo test, der er en løbetest, som man kan benytte til at måle kondital. yo-yo testen kendes også under navne som bip-test, bleep-test og shuttle run. Kort fortalt udføres testen på en 20 meter lang bane. Testpersonerne løber mellem de opmålte punkter mens bip-lyde angiver løbehastigheden. Tidsrummet, man har til at gennemføre banen, bliver hele tiden kortere, og når man ikke længere kan gennemføre banen indenfor bibbene, så kan man aflæse ens kondital på en tabel. Testen har også den fordel, at man kan selvtræne til den, da den ikke kræver særligt meget udstyr, og man skal ikke selv disponere sin løbehastighed. Det er muligt at downloade både gratis og betalingsudgaver af bip-testen til din smartphone eller pc.

### Træn yo-yo testen

Det kræver ikke det store udstyr at træne yo-yo test. Her kan du se, hvordan du selv kan træne op til testen:

Opmål en distance på 20 meter og marker endepunkterne med streger, tape eller kegler.

- Varm gerne op på strækningen.
- En eller flere udøvere stiller sig bag den første streg og begynder at løbe ved det første bip.

- Præcist ved næste bip skal næste streg nås. Man skal mindst have en fod på linie med stregen. Hvis man er løbet for hurtigt stopper man og venter på bippet.
- Det angives ved dobbelt-bip, når der skiftes til en højere hastighed.

Indrangering	Testkrav
Danmarksserien, talentgruppe og linjedommere 1. og 2. division	17/4
Sjællandsserien og serie 1:	15/8
Serie 2	15/4
Serie 3 og 4	14/8
Minimumskrav for linjedommere	14/8

Når man ikke længere kan følge hastigheden, så kan man aflæses konditalet på sin smartphone eller pc.

### Testkrav

I skrivende stund er de ovenstående testkrav gældende. Dommere der har bestået den mandlige FIFA-test ved DBU, skal ikke gennemføre testen. Kvindelige dommere, der ønsker at deltage i testkrævende herrerækker, skal bestå den fysiske yo-yo test på herreniveau. Der stilles også særlige uddannelsesmæssige krav, men disse er ikke medtaget her.

Denne oversigt er kun vejledende. Du kan altid finde de aktuelle retningslinjer på DBU Sjællands hjemmeside:

[http://www.dbusjaelland.dk/turneringer\\_og\\_resultater/dbus\\_dommer\\_ny/dbus\\_retningslinjer/](http://www.dbusjaelland.dk/turneringer_og_resultater/dbus_dommer_ny/dbus_retningslinjer/)

struktureret plan, som hurtigt viser gode resultater. En trænings uge kunne se således ud:

Mandag – Fitnessstræning

Tirsdag – Løbetræning (interval)

Onsdag – Fitnessstræning

Torsdag – Løbetræning (mellem distance 5-7km)

Fredag – Fitnessstræning

Lørdag – Kampdag

Søndag – Kampdag

Efter 3 måneder med træning og en skrap kostplan er min fedtprocent allerede nede på 15 procent og min vægt reduceret til 74,5 kg. Det har for mig medført et større overskud, når jeg dømmer eller er linjedommer i mine kampe. Min krop er i stand til hurtigere at restituere mine muskler og led, og jeg kan ofte gå fra en kamp med et overskud af energi, frem for at jeg som tidligere kom træt og udkørt hjem.

Min Drøm er at blive DBU Divisionslinjedommer, og vejen imod divisionen har bestemt været hård og utrolig tidskrævende, men når man kan se og føle på sin egen krop, at man rykker sig nærmere

de fysiske krav, så er det en fed fornemmelse at føle, at alt den tid man har brugt på træning, ændring af dårlige madvaner og alt den energi man har lagt i processen også bærer frugt. Jeg er ikke nået i mål endnu, men jeg er meget tæt på, og jeg vil uden tvivl sætte mig et nyt mål, så snart jeg har opnået det første.

Jeg håber meget på, at min historie kan være til inspiration for andre dommerkollegaer til at sætte sig et mål og opnå gode resultater. Kampen for målet er det hele værd.

*I dag lever fodbolddommer Ulrik Gøtze op til de højeste testkrav som breddedommer. Men det har krævet kostomlægning, disciplin og målsætninger for den 26-årige slagelseaner, der ved siden af dommergerningen arbejder som lokomotivfører for DSB i København. Foto: Kristine Gøtze*



# Virum-Sorgenfri vil sikre driften og investere i fremtiden

Virum-Sorgenfri Boldklubs nye formand Lene Laugaard vil styrke driften i klubben og sikre en bedre overlevering af opgaver. En investering i klubbens ungrænere skal understøtte ambitionen om elitekvalitet i træningen og skabe fremtidens frivillige ledere.

Af Peter Vest Hansen

Det er kun et par måneder siden Lene Laugaard blev valgt som ny formand i Virum-Sorgenfri Boldklub (VSB), men allerede nu forbereder hun sit stop i klubben. Ikke fordi hun er på vej ud, men fordi hun ser mangelfuld overlevering af opgaver og processer som den største trussel mod kvaliteten af den ydelse en fodboldklub leverer.

– Det er den største udfordring, fordi det samtidig lægger et så afsindigt stort pres på de tilbageværende i klubben. Det er simpelthen en udfordring, som vi bliver nødt til at løse, siger Lene Laugaard.

Gennem en lang erhvervskarriere har hun tilegnet sig stor viden og erfaring omkring processernes betydning for en virksomheds præstationsevne. I 2014 var hun medforfatter og udgiver af bogen "Business Model Excellence". Den viden hun har opbygget forsøger hun nu at overføre VSB. Første skridt er at lave en "udvidet tagstensplan".

– Hvis jeg nu får en tagsten i hovedet på vejen hjem, så er der ingen eller få der ved; hvordan vores baner skal planlægges, hvordan man kontakter DBU ved kampflytninger, hvordan vi opdaterer sy-

stemerne og så videre. Så er der rigtigt meget viden, der bare forsvinder sådan der. Og der synes jeg, at platformen er for skrøbelig. Så det arbejder vi rigtigt meget med, og det er mit ønske, at vi får opbygget nogle processer, som andre nemt kan tage over, så man ikke skal starte fra scratch (bunden red.), hver gang der kommer nye til, forklarer Lene Laugaard.

## Nemmere at tage over

Da jeg møder Lene Laugaard er hun i færd med at tale med en servicemedarbejder i klubhuset. For selvom hendes titel er formand, så er nye net i målene, fordeling baner og nøgler, bestilling af udstyr og meget andet stadig en stor del af opgaveporteføljen. Det er disse driftsopgaver, der kræver specialviden og rutiner, hvis de skal løses hurtigt og effektivt. Første skridt er nedskrivning af værdier og processer.

– Klubbens værdisæt og klubbens processer skal skrives ned, så man kan hjælpe både nye og eksisterende trænere, bestyrelsesmedlemmer, forældre og medlemmer hurtigere og nemmere. Værdisættet guider vores dagligdag og beslutninger, og vores værdibaserede ledelse skaber en fælles forståelse af klubbens formål. Dette minimerer antallet af konflikter, og gør samtidig håndteringen af opståede konflikter nemmere, siger Lene Laugaard.

Lene Laugaard (45) har sat sig for bordenden i den storkøbenhavnske fodboldklub med solid ledelsesmæssig baggrund indenfor områderne økonomi, IT og Process Excellence fra 20 år i Maersk Line. Siden 2009 har hun været selvstændig med firmaet Laugaard & Company, der beskæftiger sig med virksomhedsrådgivning og investering. Hun har aldrig selv spillet fodbold, men har erfaring med foreningsledelse fra ridning. Hun blev oprindeligt involveret i VSB i 2005 via pigefodbolden, fordi hun så et behov for at forbedre pigernes muligheder, da de ikke var lige så gode som drengenes. Siden 2010 har hun haft ansvaret for pigefodbolden, og har været en del af bestyrelsen siden 2012. Hendes tre børn spiller fodbold i klubben, hun er selv træner og hendes mand, Søren, spiller på veteranholdet.

## Midlertidigt frivillige

Lene Laugaard har stor respekt for de frivillige i VSB, som har væ-



Foto: Stig Sinius Nielsen

” Klubbens værdisæt og klubbens processer skal skrives ned, så man kan hjælpe både nye og eksisterende trænere, bestyrelsesmedlemmer, forældre og medlemmer hurtigere og nemmere. Værdisættet guider vores dagligdag og beslutninger, og vores værdibaserede ledelse skaber en fælles forståelse af klubbens formål. Dette minimerer antallet af konflikter, og gør samtidig håndteringen af opståede konflikter nemmere”

**Lene Laugaard, formand Virum-Sorgenfri Boldklub**

ret aktive i mange år. Men hun tror ikke på, at man kan forvente det af frivillige i dag.

– Tidligere var klubberne oftere drevet af nogen, der havde været med i 20-30 år, men jeg tror, at fremtiden mere vil være, at folk er inde i nogle år, mens deres børn er meget aktive – og ikke nødvendigvis kontinuerligt. Det kræver, at klubben kan bære den hyppigere udskiftning af folk. For vores vedkommende vil det sige, at vi bliver nødt til at have veldokumenterede processer for tingene. Vi bliver for eksempel nødt til at have skrevet ned, hvad processen er for turneringstilmelding og dispensationsansøgning, og hvordan man laver baneplanlægning og kampflytning, siger Lene Laugaard-

I den forbindelse roser hun nye DBU IT-systemer som KampKlar, hvor man kan styre sit holds opgaver og deltagelse, fordi det hjælper til med at gøre det nemmere at være frivillig i fodbolden. I den forbindelse har hun oplevet, at DBU har været meget imødekommende for forbedringsforslag, som gør det daglige arbejde nemmere for klubbens frivillige. Samtidig opfordrer hun dog DBU og DBU Sjælland til at fortsætte forbedringerne i samtlige systemer, og gøre regler og informationer enklere og mere tilgængelige for de frivillige i fodbolden.

– Det er afgørende at DBU og DBU Sjælland fortsat fokuserer på at gøre det nemmere driftsmæssigt at være fodboldklub – og dermed at være frivillig. Det skal være hurtigt, gennemskueligt, det kan ikke nytte noget, at reglerne er uklare eller ulogiske, eller at der er mange ændringer, som vi skal sætte os ind i. Vi har hele tiden nye bestyrelsesmedlemmer, trænere, holdledere, forældre og så videre, som skal læres op i alt, også det der står på for eksempel DBU Sjællands hjemmeside. Hvis de ikke kan finde informationerne, ringer de og spørger, hvordan det foregår – hvilket skaber enormt meget ekstraarbejde. Der skal derfor gøres rigtigt meget ressourcemæssigt ud af, at jeres hjemmeside bare sidder lige i skabet og at vidensbasen gøres tilgængeligt via eksempelvis e-læringsmoduler, så frivillige kan selvstudere, når de har tid og behov. Jeg har også et indtryk af, at mange af reglerne er lavet til en anden tid, og for at beskytte mod snyd, siger Lene Laugaard.

Hun fortæller, at hun indtil videre selv kun har oplevet gode intentioner fra andre klubber til turneringer og stævner, hvor man improviserer og forsøger at få tingene til at glide bedst muligt. Hun mener, at de mange regler gør det vanskeligt for de frivillige.

#### **Elitekvalitets træning til alle uanset niveau**

I hendes egen klub arbejder hun med at indføre standarder for alt, så klubben kan hæve sit sportslige og kvalitative niveau. I sin indtrædelsestale som formand for Virum-Sorgenfri Boldklub udtrykte hun ambitioner om at fortsætte væksten i pigeafdelingen og som minimum at fastholde antallet af drengespillere. Men hun påpeger samtidig, at det afhænger af de frivilliges indsats.

– Vi vil gerne give lave elitekvalitet i vores træning, fordi det ultimativt giver de bedste fodboldspillere og forhåbentlig landsholdspillere, at vi producerer god fodboldtræning hele vejen op igennem. Men det skal vi gøre for meget små midler, og det kræver, at folk, selvom de gør det frivilligt, er villige til at lægge en meget ambitiøs arbejdsindsats, siger Lene Laugaard.

Hun understreger, at elitekvalitet i træningen skal være for alle spillere i klubben - uanset niveau og uanset årgang. Det mener hun er vigtigt, fordi stabiliteten og kvaliteten af træningen fastholder spillerne og deres tilknytning til klubben.

– Elitekvalitet i træningen er ikke ensbetydende med, at alle når eliteniveau, men alle i klubben skal blive løftet. En typisk utilfredshed i en fodboldklub er at 2. og 3. holdet føler sig overset. Det arbejder vi med på flere forskellige fronter. Vi vil gerne prøve at eliminere så mange af de her daglige diskussioner og problemstillinger ved at lave standarder for det meste, så driften kan køre problemfrit, og gennem vores værdisæt, forklarer Lene Laugaard.

Klubbens standard for en årgang med 50 spillere er for eksempel, at der skal være to voksentrænere og tre ungtrænere fast tilknyttet og derudover gerne skiftende forældreassistenter. Årgangstræneren har det overordnede ansvar for truppens udvikling og lægger træningsplanen for hele truppen. Derudover er der tilknyttet en eller flere holdledere for hver årgang, der er ansvarlige for at plan-

”Det handler om at skabe de fremtidige foreningsfrivillige ved at sørge godt for og investere i vores ungtrænere. Vi har kritisk behov for dem, fordi der ikke findes mange trænere på markedet, så vi bliver nødt til selv at oplære dem. Vi håber, at når de har passeret de 18 år og afslutter gymnasiet eller anden ungdomsuddannelse, så har de mod på at tage et par år som fulgyldige trænere for et VSB-hold, så vi får skabt en fødekæde af nye trænere”

**Lene Laugaard, formand Virum-Sorgenfri Boldklub**

lægge teambuildingaktiviteter og turneringsplaner for hele årgangen og for kommunikationen med forældrene.

Hun påpeger samtidig vigtigheden af, at der er en klar klubidentitet, hvor spillerne deltager i klubbens DBU Fodboldskole, Lagkagestævne, Bakkens Fodbold Festival (hvor VSB er værtsklub), Lundtoftestævne, udlandsrejser, klubaftener, holdaftener, træneruddannelse og nye traditioner som årsafslutning med pokaler, årsmedaljer med mere, som nu er standardiseret for alle børne- og ungdomshold.

### Tal trænger igennem

Men det kræver en stor indsats, og gode overtalelsesevner, at skabe træning af høj kvalitet i en fodboldklub drevet af frivillige. Derfor mener hun, at det er vigtigt at melde den økonomiske realitet i klubben ud til forældrene, faktisk allerede når de melder deres barn ind i klubben.

– Jeg bruger det (tal red.) for at trænge igennem. Når jeg siger, hør nu lige her, vi driver en virksomhed med 100 deltids ansatte, og vi har 1,6 millioner kroner i budget, hvoraf en stor del går til turneringstilmeldinger, dommere, udstyr og drift, og kun resten går til godtgørelser for kørsel, trænerøj og cetera. Hvis der ikke var de frivillige, ville træningen koste 6-7 gange prisen i dag, siger hun og tilføjer.

– Jeg tror, at mange forældre regner med, at de melder deres børn ind i noget, der minder om et etableret firma, og når man har betalt sit årskontingent på 900-1800 kroner, så har man krav på ubegrænset, elitekvalitets fodboldtræning. For de fleste forældre er det overraskende, at de selv skal komme på banen som trænere, og hvor meget det kræver af dem, at deres barn går til fodboldtræning. Bare at køre til træning, kampe, frugtordning, tøjvask og så videre, der er rigtig mange ting, og det skal vi arbejde på at gøre nemmere, siger Lene Laugaard og tilføjer, at de frivillige forældretrænere og bestyrelsesmedlemmer tilmed har det frivillige arbejde oveni, og at det naturligvis er en udfordring, men også sjovt.

Hun forklarer, at klubben af samme årsag har udviklet meget konkrete programmer for, hvordan de introducerer nye årgange. Her gør de meget ud af at fortælle, hvad det vil sige at spille fodbold i klubben, at alle må byde ind, da der ellers ikke er nogen klub, og hvilke opgaver man påtager sig, når ens barn starter til fodbold.

– Det er en hårdfin balance mellem at forklare dem realiteterne og samtidig motivere og engagere dem ved at fortælle om de mange fantastiske oplevelser, som man får gennem fodbolden, siger Lene Laugaard.

### Svært at motivere unge uden godtgørelse

Det er en kunst at finde gode frivillige og finde nok af dem. I VSB tager de sig derfor ekstra godt af deres over 25 ungtrænere, som de rekrutterer, når de spiller U14, U15 og U17. Hun fortæller, at ungtrænerne modtager en godtgørelse ud fra det antal timer de er trænere i klubben. Godtgørelsen ser hun som en nødvendighed.

– Sådan har det sikkert ikke altid været, men jeg tror ikke, at du kan motivere unge uden en godtgørelse, hvis du fast hver uge skal have dem til at sætte dagen af til at være trænere, hvor de ikke kan være sammen med deres kammerater eller læse lektier, så bliver du nødt til at betale dem, for ellers bliver alternativet, at de går ned og får et job i Superbrugen, Netto eller en grønthandler, forklarer hun.

Hun mener, at investeringen i de unge er en investering i klubbens fremtid.

– Det handler om at skabe de fremtidige foreningsfrivillige ved at sørge godt for og investere i vores ungtrænere. Vi har kritisk behov for dem, fordi der ikke findes mange trænere på markedet, så vi bliver nødt til selv at oplære dem. Vi håber, at når de har passeret de 18 år og afslutter gymnasiet eller anden ungdomsuddannelse, så har de mod på at tage et par år som fulgyldige trænere for et VSB-hold, så vi får skabt en fødekæde af nye trænere, forklarer Lene Laugaard.



Foto: Stig Simius Nielsen





## FAKTA

### VS*B* i tal:

**Medlemstal i alt\*:** 884 medlemmer

**Kvinder/piger:** 170

**Mænd/drenge:** 714

**Voksne trænere/ledere:** 75

**Ungtrænere:** 25

**Antal hold:** 50

**Antal kampe per år:** 1000-1200

**Budget:** 1,6 millioner

*\*DIF's medlemstal 2014*

Lene Laugaard overtog formandsposten i Virum-Sorgenfri Boldklub i februar 2015. Hun vil sikre overleveringen af klubben via standarder for alt lige fra udskiftning af net i målene til antallet af frivillige trænere og ledere på en årgang. Foto: Peter Vest Hansen

Den unge bliver oplært gennem "ungtræneraftener", mesterlære og andre tilbud om uddannelse. Hun forklarer, at klubbens voksne trænere påtager sig ansvaret for at oplære og vejlede de ungtrænere, der er tilknyttet deres træner-team. Hun påpeger, at det også styrker klubånden mellem de store og de små i klubben samtidig med, at der er store gevinster at hente for de unge, der får et interessant job, hvor de lærer om kommunikation, ledelse, pædagogik og således forbedrer deres CV.

– Ja, absolut. Bare som eksempel, da jeg startede i A.P. Møller, blev der lagt meget vægt på, at man havde været aktiv enten som idrætsudøver, frivillig eller i en anden form for fritidsjob. Det gælder stadig bredt i erhvervslivet i dag, og er dermed et væsentligt argument, når man skal sælge ungtrænerjobbet til de unge. Men jeg tror også, at forældrene i klubben sætter stor pris på, at vi giver deres børn muligheden for et job i klubben. Og vi kan mærke, at ungtrænerne synes, det er en sjov udfordring, siger Lene Laugaard

Lene Laugaard er dog helt klar over, at de langt fra kan holde på alle. Men hun håber, at nogle af dem vil have tid og overskud til at være trænere mens de læser på en ungdoms- eller en videregående uddannelse. Hun forklarer, at ungtrænerordningen er begyndt at blive meget populær, da U14, U15 og U17 spillerne selv kommer med uopfordrede ansøgninger.

– Uden at kende de præcise tal fra de lokale virksomheder, så vil jeg godt vove den påstand, at vi er den største ungdomsarbejdsplads i Virum-Sorgenfri på nuværende tidspunkt, siger hun med et smil.

### Vigtigt med sunde motionsvaner

Lene Laugaard bruger mange timer i VS*B* i øjeblikket, men samtidig synes hun det er sjovt at være med til at skabe udvikling og få flyttet tingene i den rigtige retning.

– For alle os der går ind i det, der overrasker det, hvor meget der skal til for bare at få driften til at køre og dernæst at videreudvikle klubben, da vi gerne vil sikre, at vi har et fremragende tilbud. Når jeg går ind i noget, så vil jeg gerne gøre det godt, og det skal køre fornuftigt, når fodbold er en så stor del af så mange unges hverdag, så skal de have et rigtigt godt tilbud og nogle gode oplevelser. Og så er der da udfordringer, der er sjove at løse, siger Lene Laugaard, der dog ikke satser på, at hun skal blive ved med at lægge de 25-30 timer om ugen, som hun lægger i dag.

Hun håber på, at klubben kan plante den samme motivation hos de unge spillere, som det der får hendes mand, Søren, til stadig at stå op klokken 7.00 lørdag morgen, året rundt, til den ugentlige fodboldtræning.

– Det er fedt, at min mand stadig har lyst til at stå op klokken syv lørdag morgen for at træne og derudover spille en kamp om ugen. Selvom jeg ikke har spillet som ung, synes jeg, at fodbold er en fantastisk sport, og det er super ærgerligt, når de unge dropper deres fritidssport. Derfor er det min ambition, at de i gymnasieårene og studieårene er så fastholdte i sporten, at de gider blive ved med at køre herud til Virum for at spille, fordi de har så stor tilknytning til klubben og deres hold. At de har nogle gode motionsvaner og bibeholder glæden ved at spille, afrunder Lene Laugaard.

# **KALENDERTURNERING FRA FORÅRET 2016**

**Bliv klogere på skiftet til kalender  
turnering på [www.dbusjaelland.dk](http://www.dbusjaelland.dk)**

**Vær opmærksom på, at skiftet til  
kalenderturnering ikke omfatter  
Sjællandsserien og fællesrækker.**

## Hvad betyder skiftet til kalenderturnering for dig?

**Herresenior:** Alle serierækker omlægges til forår-efterårs rækker og indføres i foråret 2016, men fortsætter med den nuværende struktur indtil da. Serie 1 omlægges til en halvårsturnering og er dermed undtaget. I efteråret spilles der alene om nedrykning og i foråret om oprykning.

**Kvindesenior:** Kvindeserie Øst fortsætter som hidtil. Øvige serierækker fortsætter med at spille havårlig turnering.

**Pokalfodbold:** pokalturneringerne 'A' med DBU København udbydes i juni måned med start august. Pokalturneringerne 'B' udbydes første gang vinteren 2015 med start april 2016.

Seriepokalen udbydes første gang til vinter med start april 2016. Hold serie 2 og ned.

**Ungdom:** Lokale rækker rykker op  $\frac{1}{2}$  år senere. Det betyder, at de spillere som rykker op sommeren 2015 spiller tre  $\frac{1}{2}$  sæsoner.

Fra sommeren 2016 vil de 2 måneder i efterårssæsonen være med forskellige årgange på en U-betegnelse, hvis man har hold med i både fællesrække og lokalrække. Spillerne kan dog stadig rykke op og ned, husk blot at tjekke årgangen på rækken er korrekt.

**12 år og yngre:** Gældende fra 1. januar 2016, vil børnene rykke op til en ældre årgang et halvt år senere, ved omlægningen af turneringen.

Via vinterbold kan børnene prøve den nye spilleform. Alternativt udbydes der prøvestævner i efteråret.



# Sejt at få vores eget fodboldhold

De to gymnasiepiger Mille Schöpzinsky og Zarah Henriksen troede det var svært at blive trænere for deres eget fodboldhold. I Hvidovre IF var man overrasket over henvendelsen og gav med glæde de to piger ansvaret for U7-pigerne. Nu – et år efter – er Mille og Zarah UEFA C-licenstrænere og har fået firedoblet antallet af piger på holdet.

Af Allan Petersen, Foto: Martin Ladegaard-Mortensen

De fleste klubledere kender til udfordringen med at få trænere. Og piger som trænere kan være et sjældent syn. Derfor var det lidt af en overraskelse, da der i efteråret 2013 dukkede en mail op hos Hvidovre IF, hvor de to gymnasiepiger Mille Schöpzinsky og Zarah Henriksen spurgte, om de kunne blive trænere i klubben.

– Vi troede, det ville være svært at få sit eget hold, så vi var helt vildt glade, da vi fik besked om, at vi kunne træne U7-pigerne, fortæller Zarah Henriksen.

Kort før julen 2013 blev pigerne udstyret med træneraftale, tøj-pakke og hjælp fra U8-pigetræneren Bo Nielsen i den første tid. Da forårssæsonen begyndte, var Mille og Zarah klar til at tage opgaven på egen hånd.

– Det har virkelig været sjovt. Bare det at se, hvor glade pigerne er for at komme til fodboldtræning, og at vi faktisk betyder noget for dem, er vildt dejligt. Men det kræver også tid. Det duer ikke bare at møde op fem minutter før træning og så prøve at finde ud



Mille Schöpzinsky (mørkt hår) på 16 år og Zarah Henriksen (lyst hår) på 17 har været trænere for Hvidovre IF's yngste piger siden december 2013. De begyndte med 5 piger på holdet. I dag har de 20 på U7/8. Ældre piger er gode rollemodeller for de yngre, og derfor er de et meget positivt bidrag til trænerstaben i klubbens pigeafdeling.

”Det er vildt dejligt at se, at vi faktisk betyder noget for pigerne”

Zarah Henriksen

” Vi ved godt, at piger i den alder har meget at se til, og vi kan heller ikke hamle op med, hvad de kan tjene på et fritidsjob, så vi skal kunne tilbyde noget andet ”

af, hvad man så skal lave den dag, siger Zarah og bliver suppleret af Mille Schøpziński:

– Derfor har vi brugt meget tid på at forberede os. Vi har snakket meget sammen om, hvad vi skal lave af øvelser og finde noget, der passer til vores piger. Vi har dem jo fra de 4-årige, som lige er startet til fodbold og så op til piger på 7-8 år, som har gået til fodbold i et par år. Der er stor forskel på, hvad de kan, og hvor meget de forstår.

Mille Schøpziński og Zarah Henriksen har hentet meget inspiration fra DBU's materialer og øvelsesbanken, men fandt også ud af, at de havde behov for mere viden. Derfor tog de imod tilbuddet gennem klubben, da DBU København i foråret 2014 udbød et helt C-licensforløb over tre weekender.

#### UEFA-licenstrænere

– Det var virkelig godt. Vi er blevet meget dygtigere som trænere. Det var nogle super dygtige undervisere, vi havde. Vi fik en basisforståelse for, hvordan man træner børn i forskellige aldre. Vi fik inspiration til en masse nye øvelser, og vi fik gode ideer til, hvordan vi skal bygge vores træning op med stationer, fortæller Mille Schøpziński.

– Derudover fik vi også en masse ud af at være sammen med de andre trænere. Der var blandt andet 12 andre trænere fra Hvidovre, så i pauserne talte vi en masse om klubben, men også hvordan man træner, hvilke krav man kan stille til børnene, og hvordan man tager en dialog med forældrene, siger Zarah Henriksen.

I december tog Zarah Henriksen og Mille Schøpziński begge onlinetesten som afslutning på C-kurserne og kan nu kalde sig UEFA C-licenstrænere.

– Vi er virkelig glade for at have Mille og Zarah som trænere, og det har været en fornøjelse, at de har holdt fast i interessen og har villet bruge 60 timer på træneruddannelse. Vi ved jo godt, at piger i den alder har meget at se til med skole- og fritidsarbejde, fester, veninder og meget andet. Vi kan jo heller ikke hamle op med, hvad de kan tjene på et fritidsjob, så vi håber at holde på dem ved at tilbyde gode oplevelser og personlig udvikling, siger afdelingsleder for pige-/dameafdelingen Bo Larsen Vangsgaard. De yngste piger i Hvidovre IF håber nok det samme. I hvert fald har Mille og Zarah firedoblet antallet af spillere fra de fem, som de havde for et år siden, til 20 i skrivende stund.

Artiklen har været bragt i DBU Københavns medlemsblad Københavnsk Fodbold i marts.

#### Bo Larsen Vangsgaard, afdelingsleder



I græssæsonen har Hvidovre IF har samlet deres træning af pigerne fra U7-U12 samme tid og sted to gange om ugen. Det giver sammenhold mellem de omkring 100 piger og 12 trænere, hvoraf fire er kvinder. Næsten alle trænere har UEFA B- eller C-licens eller DBU B1-uddannelse.

#### Få de unge som trænere

1. Spørg dem – de kommer sjældent af sig selv.
2. Giv dem en trænermentor, indtil de er trygge ved opgaven.
3. Få en forælder eller en leder i klubben til at være holdleder.
4. Tilbyd dem uddannelse – fx "DBU Ung og træner for første gang" eller andre C-kurser.
5. Fortæl om fordelene – trænerkarriere, bedre CV, personlig udvikling.
6. Lad dem prøve sig selv af som stationstrænere på DBU Fodboldskole, DBU Pigeraketten m.v.
7. Tilbyd fleksible muligheder, hvis de ikke kan forpligte sig som faste trænere.
8. Hav forståelse for, at andre ting også fylder i de unges liv.

Formand Lone Falsig (t.h.) kan glæde sig over, at klubben har succes med at fastholde ungdomsspillere.

A photograph of a man and a woman standing on a soccer field. The man, on the left, is wearing a black Adidas jacket with the HIK logo and is holding two white soccer balls with blue and black patterns and the word 'SELECT' on them. The woman, on the right, is wearing a dark jacket and a patterned scarf, and is also holding two similar soccer balls. In the background, other people are playing soccer on a green field, and there are buildings and trees in the distance.

# Fastholdelsen sker fra start af

HIK har succes med fastholdelse af U19 spillere. Under uformelle, men organiserede rammer mønstrer HIK fire U19 hold i samme række.

Af: Kristian Koefoed Rosenørn

Lørdag formiddag på kunstgræsset i HIK spilles en af mange DBU København-kampe på Bregnegårdsanlægget i Hellerup denne weekend. Kampen står imellem to HIK hold. Det er ikke et sjældent syn i en klub med over 1100 medlemmer og 80 hold tilmeldt i alt fra U6 til Grand Veteran Masters. Det til lidt mere af en sjældenhed, at de to hold er U19 drenge.

Det er langt fra alle danske fodboldklubber, der har to U19 breddehold, men i DBU København, som er vokset med over 66 procent på medlemssiden i de sidste 10 år, kan mange københavnske klubber bryste sig af en medlemsrig og velfungerende ungdomsafdeling.

Kampen denne lørdag står mellem HIK 2 og HIK 5. I morgen tager HIK 3 imod Nørrebro United og HIK 4 spiller ude mod B1903. Klubben kan således mønstre hele fire hold i samme række. Det er her vi finder det helt ekstraordinære.

## Nærmest en skoleliga

De fire hold har alle base i skoleklasser eller årgange fra de lokale gymnasier, hvilket tilføjer mere konkurrence og prestige internt end blot at være bedste HIK-hold i rækken. Lukas Hummer spiller for HIK 4, som består af spillere fra Ordrup Gymnasium, har været spiller i HIK gennem mange år, fortæller om sit hold:

– Vi er mange gamle holdkammerater, men alle fra årgangen, som vil være med, har mulighed for det.

Udover de fire HIK hold, så er der også hold fra B1903 og Jægersborg, der også næsten udelukkende er fra Gentoftegymnasier. Så der næsten tale om en skoleliga, hvor vinderen helt sikkert vil udøve sin håneret, når man mødes, hvilket Lukas Hummer bekræfter:

– Da vi spillede sidste år var der en masse tilskuere, og vi gjorde nok lidt ekstra for at tirre modstanderen for at få et godt resultat,

” Det som vi kan tilbyde er nogle uformelle organiserede rammer for at fortsætte de sociale relationer, som drengene har på kryds og tværs i deres skoler. Det gør drengene brug af, og heldigvis ser vi også, at nogle af drengene giver noget igen til klubben som trænere og dommere for de mindre årgange ”

Thomas Kristensen, breddekonsulent

ikke noget groft selvfølgelig, understreger han med et glimt i øjet og fortsætter:

– Det betyder meget lige at kunne nævne til en fest, hvordan det gik i den sidste kamp mod Øregaard eller Aurehøj, hvis nogen fra det hold er til stede.

Østerbroklubberne B1950, BK Viktoria, BK Skjold samt Nørrebro United fuldender rækken.

HIKs breddekonsulent Thomas Kristensen siger følgende om den unikke situation i U19 afdelingen:

– Årgang 96 og 97 har altid haft mange spillere, og blandt de fire hold er der en del, der tidligere har været medlem, holdt pause og kommet tilbage, fordi man har fundet et fællesskab i gymnasiet. Måske er de mange hold et udtryk for, at vi nu høster frugterne af det gode ungdomsarbejde, som vores mange gode trænere, forældre og ledere har lagt i de her drenges fodbold.

#### **Frihed under ansvar**

De fire hold har ikke længere tilknyttet en træner. Det vil drengene selv stå for. I det hele taget så er holdene meget selvkørende. De har hver en eller to ansvarlige, der sørger for de praktiske detaljer, godt hjulpet på vej af breddekonsulent Thomas Kristensen og HIKs mangeårige leder og planlægningsguru, Poul Frederiksen. Der er to ugentlige træningstider til U19 holdene, hvor der er over 30 spillere hver gang.

Det kan dog knibe en gang i mellem med planlægningen. Et HIK-hold har ikke kunne stille op til to af deres kampe. Her sætter klubben ind med ekstra støtte, så man kan gennemføre sæsonen med lige så mange hold, som man lagde ud med.

Det er vigtigt for Lukas' hold, at møde op til hver kamp, ikke kun for holdets egen skyld, men også for deres modstandere og for klubben:

– Vi går meget op i det. Vi sørger for at udtage holdet op til to uger før kampene. Der er som sagt en helt speciel stemning ved kampene mod de andre gymnasiehold, så det er bestemt ikke noget problem for os at stille hold.

#### **Det vigtige i fastholdelsen**

Det er HIKs ambition, at sikre, ikke kun at de næste U19 årgange vil fylde godt op i rækkerne, men også tage kampen op med den svære overgang fra ungdom til senior.

– I øjeblikket har vi succes med at fastholde drengene på U17 og U19. Det der er klubbens målsætning, at også de kommende årgange finder motivation i fortsætte i HIK. Derudover håber vi, at dette udgør fundamentet for at bygge på i vores seniorafdeling, udtaler Thomas Kristensen om den langsigtede målsætning og fortsætter:

– Det som vi kan tilbyde er nogle uformelle organiserede rammer for at fortsætte de sociale relationer, som drengene har på kryds og tværs i deres skoler. Det gør drengene brug af, og heldigvis ser vi også, at nogle af drengene giver noget igen til klubben som trænere og dommere for de mindre årgange.

Det er også de sociale relationer, som Lukas Hammer vægter højt, når han skal beskrive fremtiden for sit eget hold:

– På mit hold går vi i 3.g, så i næste sæson, hvor vi skal være seniorer, vil der være nogle som stopper, men vi regner med at køre holdet videre, så vi kan holde kontakten gennem fodbolden. Og så håber jeg da, at der er andre klasser på skolen, der vil overtage vores plads i U19 rækken, så vi kan fortsætte med at sætte de andre gymnasier på plads!

Så måske denne historie om succesfuld fastholdelse i HIK i virkeligheden kimen til en decideret gymnasieliga organiseret under DBU København?

*Artiklen har været bragt i DBU Københavns magasin Københavnsk Fodbold.*

## **FAKTA**

### **HIKs 5 gode råd til en god ungdomsafdeling:**

1. En god børneafdeling skaber et godt fundament for en god ungdomsafdeling.
2. Understøt de sociale fællesskaber, som drengene allerede har gennem skolen.
3. Giv holdene frihed under ansvar, men støt dem med det praktiske.
4. Gør vilkår og regler klar overfor holdene.
5. Inddrag de spillere, der vil, som trænere og dommere i klubben.



# Optimering af gennembrud

Når man spiller mod et etableret forsvar eller parkerede busser, hvilke faktorer er så afgørende for at lykkes med at skabe chancer og lave mål?

Possession-elementet er ikke bare det at trille bolden rundt men et middel til målet (at vinde kampe).

Danny Jung har arbejdet videre med dette – bl.a. i sin PRO opgave fra 2013 – og fundet frem til nogle ting der går igen i de angreb som munder ud i chancer/scoring. Han vil dykke dybere ned i disse faktorer, samt vise hvordan man med fordel kan benytte dem i sin træning.

**Sted:** Kurset afholdes i DBU Sjællands område fredag den 25. september kl. 18.00-21.00. Der afholdes et lignende kursus i DBU Lolland-Falsters område mandag den 28. september kl. 18.00-21.00.

Tilmelding skal ske via DBU Sjællands hjemmeside under 'Kurser'.

**Deltagerpris:** Det koster kr. 350,- pr. kursist og inkluderer undervisning og let forplejning.



**DBU Sjælland**



# Udvikling af fodbolden - få tilknyttet en B&U-Konsulent

**Hvordan rekrutterer og fastholder vi børn og unge i fodboldklubben? Hvordan får vi skabt en rød tråd i børne- og ungdomsarbejdet? Hvordan støtter vi bedst op omkring klubbens trænere?**

Disse og mange andre spørgsmål kan en B&U konsulent hjælpe med. En B&U konsulent byder ind med 200 timers konsulentbistand årligt.

Savner I assistance til at udvikle børne- ungdomsfodbolden i jeres klub, så vil det være muligt at søge om en B&U konsulent. Søgningsperioden vil blive annonceret på DBU Sjællands hjemmeside, [www.dbusjaelland.dk](http://www.dbusjaelland.dk), i september



**DBU Sjælland**



# Pigen med tørklædet

Fordommene har været nærmest ikke-eksisterende overfor Maymanat Asgari, der spiller fodbold med tørklæde og tildækkede arme og ben i alle dele af sæsonen. Hun håber, at flere piger med muslimsk baggrund vil se fodbold som en sport, hvor det accepteres at skille sig lidt ud.

Af Martin Hungeberg

16-årige Maymanat Asgari er en høj og teknisk begavet angriber fra kvindeafdelingen i Kohbra, der er en sammenslutning af spillere fra Aarhus-forstaderne Kolt, Hasselager og Brabrand. Hun er muslim, og det har hun valgt at vise gennem sin påklædning, når hun betræder grønsværen. Nøjagtig som hun gør det i sin hverdag.

– Det var faktisk først i 4. klasse, jeg besluttede, at nu ville jeg gå med tørklæde. Dengang var det ikke religionen, der spillede den største rolle, men mere lysten til at gøre det samme som mine veninder i skolen, fortæller Maymanat Asgari.

Hun er født i Danmark, men hendes forældre er flygtninge fra Iran. Der har på intet tidspunkt været pres eller forventninger til, at hun skulle vælge tørklædet til i sit liv.

– Slet ikke. Min mor begyndte først at gå med tørklæde efter mig, så det har hele tiden været mit eget ønske, forklarer Maymanat Asgari.

## Blev nervøs under kamp

Maymanat Asgari valgte tørklædet som sine klassekammerater og veninder, men hun var ene om at have fodbolden som passion. I de otte år, hun har spillet fodbold, har hun ikke været holdkammerat med én eneste, der bar tørklæde som hende selv. Det har dog ikke afholdt hende fra at være helt åben om netop den del af hendes påklædning.

– Hvis jeg er blevet spurgt, har jeg fortalt, at jeg bærer tørklæde på grund af min baggrund og religion. Det er blevet accepteret uden fordomme. Det er egentlig sjældent, at jeg taler om det, siger den 16-årige aarhusianer, der netop er blevet rykket fast op på Kohbras U19-hold.

I enkelte tilfælde har Maymanat Asgari dog mærket den nagende fornemmelse af utryghed, når hun med sine holdkammerater fra Kohbra har spillet kampe på udebane. For hun er bevidst om,

at religiøse tørklæder ikke er et almindeligt syn i store dele af fodboldmiljøet.

– Nogle gange kan jeg godt tænke, at jeg skiller mig ud. Engang havde jeg en oplevelse, hvor jeg følte, at modstanderholdets spillere stirrede underligt på mig. Der blev jeg lidt nervøs. Men efterfølgende fandt jeg ud af, at de opførte sig sådan overfor alle andre også. Det var ikke kun mig. Det trøstede mig da lidt, siger Maymanat Asgari.

### Plads til forskellighed

Fodbolden herhjemme har længe været præget af meget liberale retningslinjer, når det kommer til brug af hovedbeklædning i fodboldkampe. I mange år har det været op til den enkelte dommer at foretage en sikkerhedsvurdering, om for eksempel et tørklæde måtte benyttes i en kamp eller ej. Siden 2013 har det været tilladt for kvinder at bære forskellige former for hovedbeklædning i FIFA-regi, og reglerne har Maymanat Asgari har sat sig ind i:

– Et tørklæde må ikke være til fare for én selv eller andre spillere på banen. Det betyder, at tørklædet ikke må sidde stramt om halsen, så det kan kvæle mig eller for eksempel have nåle i sig, fortæller Kohbra-spilleren, der bruger nøjagtig samme tørklæde til fodbold, som hun gør til dagligt.

I hverdagen er det også en del af Maymanat Asgaris beklædning, at hun tildækker arme og ben. Det samme gør sig naturligvis gældende på grønsværen, og fordi hun ikke altid har klædt sig sådan, ved hun præcis hvilke praktiske fordele og ulemper, der findes ved at iføre sig tørklæde, langærmede trøje og gamacher under shortsene.

– Det kan være ret varmt om sommeren at have så meget tøj på. Men i den her tid, hvor temperaturen indimellem er under frysepunktet, når vi træner om aftenen, så er det snarere en fordel med tørklædet. Det vigtigste er, at det ikke er noget problem at spille med, pointerer Maymanat Asgari.

Den 16-årige Kohbra-spiller håber på, at folk bliver mere bevidste om, at der netop er plads til forskellighed i fodbolden.

– Det kunne være fedt, hvis flere muslimer med tørklæde begyndte at spille. For man behøver ikke at være bange for, om folk har fordomme eller finder på at sige noget til én. Det har jeg i hvert fald ikke oplevet i al den tid, jeg har spillet, slutter Maymanat Asgari.

*Artiklen har været bragt i DBU Jyllands medlemsmagasin Jysk Fodbold*

## Kohbra-træner: - Ikke nødvendigt at tage hensyn

Anders Østergaard er træner for Maymanat Asgari i Kohbra. Træneren ser det på ingen måde som en udfordring at have en spiller med tørklæde i truppen.

– Overhovedet ikke. Det har ikke været nødvendigt at tage hensyn, og derfor har jeg heller ikke forberedt Maymanat på, at livet som fodboldspiller skulle være anderledes for hende end for alle andre. Der skal ikke være problemer, bare fordi man spiller med tørklæde. Det har der heldigvis heller ikke været, forklarer Anders Østergaard.

Han har ligesom resten af Kohbra kun kendt Maymanat Asgari med tørklæde.

– Når vi trænere og holdkammerater ser på Maymanat, så er det slet ikke tørklædet, vi fokuserer på. For det er spillet på fodboldbanen og det sociale, der betyder noget, og der gør hun det rigtig godt. Der er fuld accept alle steder fra, supplerer Kohbra-træneren.



*Maymanat Asgari har spillet fodbold i forstadsklubben Kohbra i otte år. Endnu har hun ikke haft en holdkammerat med tørklæde som hende selv. Foto: Martin Hungeberg*



# FODBOLD GIVER ASYL FRA BEKYMNINGERNE

I den lille østsjællandske fodboldklub Nordstevns GI har asylansøgere og lokale spillere i foråret 2015 haft et fælles Serie 6 hold. Holdet har skabt nyt liv i klubbens seniorafdeling, og fodbolden giver spillerne et afbræk fra bekymringerne om fremtiden.

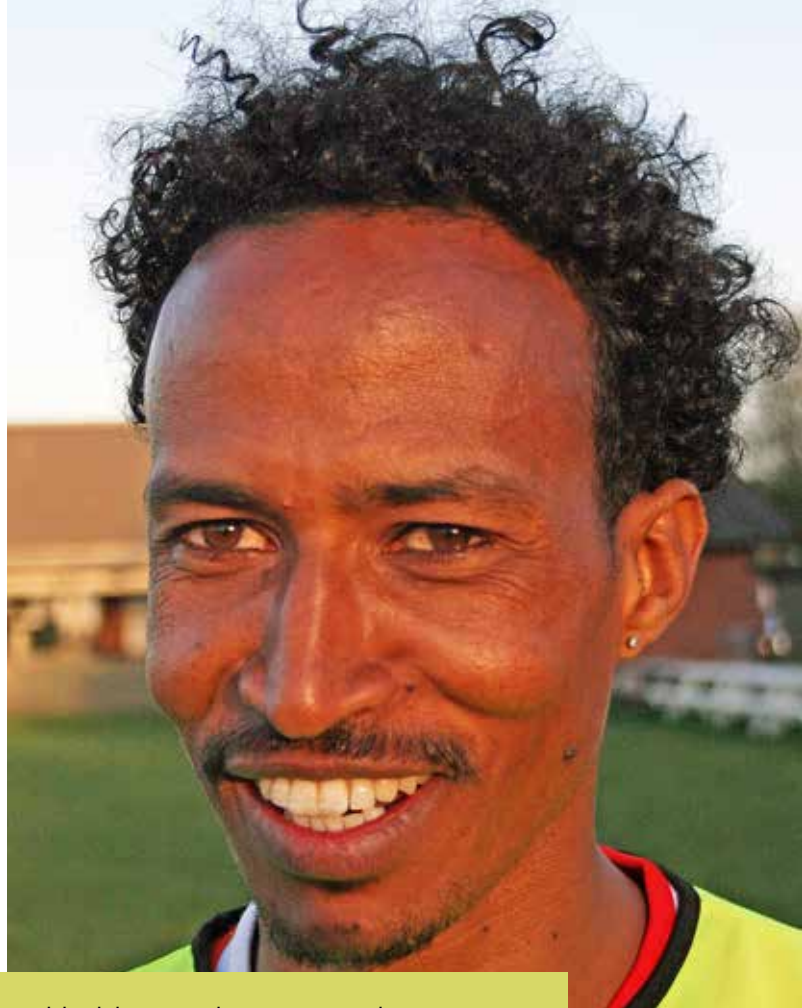
*Ord og billeder: Peter Vest Hansen*

I maj kunne nødhjælpsorganisationen Læger Uden Grænser berette, at mindst 1750 mennesker i år har mistet livet i forsøget på krydse Middelhavet. For mange af migranterne har den farefulde færd i overfyldte både været at foretrække frem for krig, vold, forfølgelse og ekstrem fattigdom i deres hjemlande.

Langt fra Middelhavet i den lille østsjællandske fodboldklub Nordstevns GI løber der lige nu en gruppe spillere rundt, der har oplevet flugten og gruen på egen krop. Gennem et utraditionelt samarbejde har klubben åbnet sine døre for en gruppe asylansøgere, der sammen med de lokale spillere i foråret 2015 har udgjort klubbens hold i DBU Sjællands turnering for Serie 6-hold. Betina Brixtofte fra Nordstevns GI forklarer, at klubben har nydt godt af samarbejdet.

– Jeg synes det har været kanon for os som klub. De spillere vi har med at gøre de brænder virkelig for det, og de indgår på fuldstændig samme vilkår som de andre seniorspillere. De bliver hverken pakket ind i vat eller bomuld og bliver selvfølgelig også inviteret til at deltage i de sociale aktiviteter efter kamp og træning, hvor der er både te/kaffe og øl, siger Betina Brixtofte.

Asylansøgerne på holdet har oplevet lidt af hvert. De beretter om forfølgelse, fængslinger uden rettergang, tortur, mishandling og om at se venner og bekendte dø under flugten. Derfor betyder det så meget mere for dem, at Nordstevns GI giver dem et lille glimt af, hvordan en normal tilværelse kan være.



”Vi har så heldige, at vi er blevet udvalgt til holdet, og derigennem lærer menneskene i klubben at kende. Det giver os en mulighed for at se, hvad fremtiden kan indebære. Det går ikke, at vi hele tiden tænker på de dårlige ting.”

Abraham Fsehaye, fodboldspiller (tv.)

#### ”En stor chance for mig”

Ude på banen dribler 24-årige Omar Hassen med bolden. Han er ikke stor, men han er hurtig og de andre på banen har svært ved at følge med ham. Da jeg trækker ham til side i en pause svarer han på godt engelsk, at han glæder sig over at være en del af en dansk fodboldklub.

– Det er en stor chance, og det betyder meget for mig at spille i en dansk klub og få danske venner, siger Omar Hassen.

Når snakken falder på fodbold lyser hans øjne op, og han fortæller begejstret mens han kigger mig ind i øjnene. Da jeg spørger ind til flugten fra hjemlandet Etiopien falder hans blik skiftevis ned på græsset og ind på banen til holdkammeraterne.

Han er meget bekymret for tiden, fordi han ikke har været i kontakt med sin familie den seneste måned. Det sidste han hørte var, at hans søster var blevet fængslet et sted i Sahara. Han fortæller, at fodbolden hjælper ham med at skubbe bekymringerne væk for en stund.

– Det er hårdt ikke at vide, hvad der er sket med dem. Når jeg er alene, så tænker jeg meget på dem. Men når jeg er her, så skal jeg kun tænke på at spille fodbold, siger Omar Hassen.

#### Startede med en træningskamp

Nordstevns GI er en idrætsforening, der har eksisteret siden 1959. Klubbens frivillige har selv anlagt banerne og bygget klubhuset. De senere år har fodboldafdelingen levet et stille liv

## FAKTA

#### Råd fra Nordstevns GI

- **Træningskamp:** Start uforpligtende med en træningskamp for at se om kemien er rigtig mellem spillere og samarbejdspartnere. Går det godt kan man også træne sammen.
- **Balance:** Sørg for en fornuftig balance mellem antallet af asylansøgere og lokale spillere. Det giver det bedste resultat og gavner integrationen af spillerne.
- **Gør det:** Lad et hold komme an på en prøve. Tænker man for meget over det, bliver det ikke til noget.
- **Ny målgruppe:** Se asylansøgere som en ny målgruppe i dit lokalområde. De kan måske være med til at bringe ny energi i seniorfodbolden.
- **Kontingent:** Giver ansvarsfølelse for klubben. Men sæt kontingentbeløbet på et niveau, hvor asylansøgere kan være med (300 kroner i Nordstevns GI).

” Fodbold heler nogle sår. Det her er med til at holde dem i gang og får dem til at føle, at de er en del af noget. ”

Torben Sloth, træner

med 1-2 seniorhold og et par børnehold tilmeldt hos DBU Sjælland. Men det ændrede sig ved mødet mellem de lokale spillere og beboere fra det lokale asylcenter i Sigerslev, der ligger 10 kilometer fra klubbens adresse i Klippinge.

Betina Brixtofte forklarer, at samarbejdet ligger helt i tråd med klubbens ambition om at være åben for alle uanset etnicitet, fysik eller fodboldevner.

– Vi arbejder hen mod, at vi skal være en klub med plads til alle, hvor det er sjovt at være uanset alder, størrelse eller ”gørelse”, og så glæder det os, at vi gør et godt stykke arbejde for en gruppe mennesker, der har det svært, siger Betina Brixtofte, der også bemærker, at flere har fået øjnene op for Nordstevns GI.

Samarbejdet blev indledt, da der sidste efterår blev taget initiativ til en træningskamp mellem Nordstevns GI's Old Boys-hold og et hold af unge spillere fra det lokale Røde Kors Asylcenter Sigerslev. Efter den vellykkede træningskamp så begge parter en oplagt mulighed for at udvide samarbejdet. Spillerne fra centeret begyndte i efteråret at træne med hos Old Boys-holdet i Nordstevns GI, og i foråret blev de enige om at lave et fælleshold, som blev tilmeldt Serie 6 hos DBU Sjælland.

– Vi meldte egentlig bare ud, at nu var seniorbolden startet op, og at vi havde besluttet at tage imod en gruppe nye spillere og sådan var det bare. Og så opfordrede vi dem til at tage godt imod de nye medlemmer i klubben, forklarer Betina Brixtofte.

Hun har et klart råd til andre klubber, der overvejer et lignende tiltag.

– Man skal være åben. Lad det komme an på en prøve. Hvis man først stopper op og tænker for meget over det, så bliver det ikke til noget, siger Betina Brixtofte.

## FAKTA

### Spillertilladelse hos DBU

- For at kunne spille med i DBU og lokalunionernes turneringer skal en spiller være registreret og medlem af fodboldklubben han/hun repræsenterer. Derudover skal klubben udfylde en formular og sende til DBU som udsteder spilletilladelsen. Hvis spilleren er asylansøger, så skal personens registreringsnummer hos Udlændingestyrelsen påføres ansøgningen. Du finder skemaet her:
- [http://www.dbu.dk/klubservice/Klubhjaelp/tilladelser\\_og\\_formularer/Spillertilladelse\\_fra\\_udlandet.aspx](http://www.dbu.dk/klubservice/Klubhjaelp/tilladelser_og_formularer/Spillertilladelse_fra_udlandet.aspx)

### Ny energi til de ”gamle”

Siden marts har holdet trænet hver en gang om ugen, og for de ”gamle” spillere har samarbejdet tilført ny energi til træningen. Dan Bøgeskov (36) har spillet i klubben det meste af sit liv. Han opfordrer andre små klubber til at tænke i de samme baner.

– Vi kommer godt ud af det med hinanden, og jeg synes da, at nogle flere små klubber burde gøre det det samme, hvis de har et asylcenter i nærheden. Jeg føler mig som en på 20 år igen, når jeg skal følge med de her unge mennesker. Det har givet lidt ny energi, og jeg er nok også blevet lidt bedre til at passe min træning, siger Dan Bøgeskov med et smil.

Nikolaj Brixtofte Jensen spiller også på holdet og er næstformand i klubbens støtteforening. Han fortæller, at tilgangen af de nye spillere har fået nogle af klubbens gamle ungdomsspillere til at genfinde motivationen til at komme til fodbold.

– Det er positivt, at en 3-4 af vores ”gamle” ungdomsspillere er begyndt at spille fodbold i klubben igen, fortæller Nikolaj Brixtofte Jensen.

Han fortæller også, at Nordstevns på tilskuersiden har oplevet god støtte fra lokalsamfundet, hvor der godt kan komme 80 tilskuere eller flere til hjemmekampene.

Betina Brixtofte og Torben Sloth.



” Man skal være åben. Lad det komme an på en prøve. Hvis man først stopper op og tænker for meget over det, så bliver det ikke til noget. ”

Betina Brixtofte, Nordstevns GI

### Sammenhold på tværs af nationaliteter

Torben Sloth er koordinator på Røde Kors Asylcenter i Sigerslev og træner for holdet i Nordstevns. Han har en baggrund i forsvarret og har siden 2009 arbejdet med misbrugere og andre udsatte grupper. Gerne med udgangspunkt i fodbold, fordi sporten har nogle unikke kvaliteter.

– Fodbold fungerer godt, fordi det er noget alle kan forholde sig til. Alle drengene på centeret har prøvet fodbold og det har det, som det hele handler om, at det skaber et godt sammenhold og danner venskaber, siger Torben Sloth.

Med sit hold fra asylcenteret i Sigerslev har han deltaget omkring 50 fodboldturneringer blandt andet gennem foreningen Om-bold, der arbejder for at sikre adgang til idræt for hjemløse og socialt udsatte. Han har gennem en årrække set, hvordan mennesker blomstrer op gennem den fysiske aktivitet og de venskabsbånd de knytter gennem fodbolden.

– Det er en fryd at se dem blomstre op. Det her sammenhold beboerne har opbygget er unikt selvom de ikke alle er fra samme land, forklarer Torben Sloth.

Han forklarer, at han i princippet har 50 potentielle spillere på centeret, som gerne ville spille i klubben. Men for ham er det afgørende, at der er en balance mellem de lokale spillere og beboerne fra asylcenteret. Derfor måtte han udvælge 8-10 spillere fra centeret til at spille på holdet.

### Fodbold heler nogle sår

På centeret har beboerne en dagligdag, hvor de bliver tilbudt dansk- og engelskundervisning. Derudover kan de gå på aftenskole eller dyrke fitness på centeret. De modtager 720-1100 kroner per 14 dage, som de skal afholde alle deres udgifter for.

Derfor har Nordstevns sat kontingentet for spillerne fra centeret til 300 kroner. Det kunne lade sig gøre, da Torben Sloth ikke får betaling for at træne holdet, da det er en del af hans arbejde på centeret. Han forklarer, at fodbolden giver spillerne en afbræk fra en hverdag i centeret, der ikke altid er lige sjov.

– Det er svært at beskrive, hvordan det er at være på et center stort set alle døgnets 24 timer. De går med et spinkelt håb om et brev (opholdstilladelse red.). Det at de kommer lidt ud og har fodbolden her, det betyder meget for dem. Vi gør hvad vi kan, men det er ikke sjovt at være på et center. Men de kan leve højt på en fodboldtræning eller en kamp i 4-5 dage, fortæller Torben Sloth.

Spillerne kommer til og fra fodbold i en minibus ejet af centeret og ført af Torben Sloth. Men beboerne har også mulighed for at

cykle til træning. Der har endda været spillere, der løb de ti kilometer til Klippinge for at træne fodbold, fordi de var kommet for sent til minibussens afgang. Han håber på, at fodbolden kan være med til at hele nogle sår hos beboerne.

– Fodbold heler nogle sår. Det her er med til at holde dem i gang og får dem til at føle, at de er en del af noget, siger Torben Sloth.

### En mulig fremtid

26-årige Abraham Fsehaye er en anden spiller på holdet. Han fortæller på engelsk, at hans flugt fra hjemlandet Eritrea bragte ham gennem Afrika via Middelhavet, hvor han havnede på den italienske ø Lampedusa vest for Tunesiens kyst. En tur som ikke alle overlevede.

– Når man har mistet så mange venner og bekendte på havet og på flugt, så får man problemer (issues red.). Derfor er det en stor chance for os at blive udvalgt til at spille med her, forklarer Abraham Fsehaye.

Han forklarer, at det hjælper ham at være en del af en dansk fodboldklub, fordi det giver ham et håb om at kunne leve et almindeligt liv. Han forklarer, at fodbolden hjælper ham med ikke at tænke negative tanker.

– Vi har så heldige, at vi er blevet udvalgt til holdet, og derigennem lærer menneskene i klubben at kende. Det giver os en mulighed for at se, hvad fremtiden kan indebære. Det går ikke, at vi hele tiden tænker på de dårlige ting, siger Abraham Fsehaye og roser både klubben og træneren.

– Jeg er meget heldig og taknemmelig overfor træneren og for Nordstevns over, at jeg har fået lov til at spille med på det her hold. Jeg håber, at jeg kan gøre dem glade og bringe nogle sejre til klubben, siger han med et stille smil.

Desværre markerer forårssæsonens afslutning i juni også afslutningen på samarbejdet mellem asylcenteret og Nordstevns GI. Udlændingestyrelsen har besluttet at afvikle Røde Kors' Asylcenter på Stevns på grund af nedgang i antallet af asylansøgere.

– Initiativet fra klubben er fantastisk. Det eneste der ærgrer mig er, at vi skulle have gjort det for to år siden. Jeg er ked af, at centeret lukker, fordi jeg synes vi har skabt et unikt sammenhold mellem beboerne. Men jeg er glad for, at samarbejdet med Nordstevns har fungeret så godt, og nyder det så længe det varer. Vi har en skæringsdag 1. juni, men jeg håber, at de spillere der bliver i området vil bevare deres tilknytning til klubben, siger Torben Sloth.

# Få gratis sparring af en klubrådgiver

DBU Sjælland stiller gratis klubrådgivere til rådighed for de sjællandske fodboldklubber. Din klub kan blandt andet benytte klubrådgiverne til sportslige, organisatoriske og økonomiske udfordringer, samt forhold der omhandler fodboldens rammer, herunder faciliteter, baneanlæg m.v.

DBU Sjællands klubrådgivere kommer gerne ud til en uformel samtale omkring klubbens dagligdag og ønsker til indsatsområder. Klubrådgiverne kan både hjælpe jer godt på vej, og yde support undervejs, så I kommer i mål med jeres egne indsatsområder og tiltag. Tøv derfor ikke med at bestille et klubbesøg. Se hvilken klubrådgiver der er tilknyttet dit område.



**Birgitte Krstrup**

**E-mail: [birk@dbu.dk](mailto:birk@dbu.dk)  
Mobil: 2014 4579**

Birgitte dækker fodboldklubberne der er beliggende i kommunerne: Halsnæs, Gribskov, Helsingør, Fredensborg, Hillerød, Frederikssund, Allerød, Egedal, Furesø, Hørsholm, Rudersdal, Lyngby-Tårnbæk, Gladsaxe, Herlev og Ballerup

**E-mail: [jabl@dbu.dk](mailto:jabl@dbu.dk)  
Mobil: 5164 4830**

Jan dækker fodboldklubberne i kommunerne: Slagelse, Sorø, Ringsted, Køge, Faxe, Stevn, Vordingborg og Næstved.

**Jan B. Larsen**



**E-mail: [japo@dbu.dk](mailto:japo@dbu.dk)  
Mobil: 2370 6632**

Jacob dækker fodboldklubberne i kommunerne: Brøndby, Glostrup, Høje Tåstrup, Solrød, Albertslund, Hvidovre, Vallensbæk, Ishøj, Roskilde, Lejre, Greve, Rødovre, Odsherred, Kalundborg og Holbæk

**Jacob Poulsen**



**DBU Sjælland**