Fælles om Fodbold

Anbefalinger til afvikling af fodboldtræning for udsatte voksne



Erfaringer fra samarbejde mellem OMBOLD, Nørrebro United, B1908, Østerbro IF og Københavns Kommune

At gå til fodbold kan være en indgang til fællesskab, retning og nye muligheder for mennesker, der oplever at stå udenfor. Når klubber åbner døren for nye målgrupper, opstår der stærke fællesskaber – både for de nye spillere og i klubben i øvrigt.

At arbejde med voksne i udsatte positioner handler ikke om at sænke ambitionerne, men om at udvide forståelsen af, hvad et trænings-fællesskab kan være. Det kræver trænere med relationelle kompetencer, tydelige rammer og en klubkultur, hvor fællesskab vægtes lige så højt som præstation.

Anbefalingerne i dette hæfte bygger på konkrete erfaringer fra projektet Fælles om Fodbold som er et samarbejde mellem OMBOLD, Københavns kommune, Nørrebro United, B1908 og Østerbro IF .

OMBOLD er en NGO, der siden 2003 har arbejdet med at bruge fodbold som løftestang for inklusion og fællesskab blandt voksne i udsatte positioner. Erfaringerne viser, at fodbold i trygge og forpligtende fællesskaber styrker deltagernes trivsel, sociale netværk og oplevelse af at høre til – og for mange bliver det et første skridt mod større stabilitet og deltagelse i samfundets fællesskaber.

I dette hæfte har vi samlet de vigtigste anbefalinger til klubber, der ønsker at tage næste skridt og arbejde med nye målgrupper.







Facilitering af træning for socialt udsatte voksne handler først og fremmest om at skabe et trygt og inkluderende træningsmiljø, hvor der er plads til alle, og hvor fællesskabet vægtes lige så højt som det fodboldfaglige. Det stiller særlige krav til trænerens sociale eller relationelle kompetencer, rummelighed og evne til at omstille sig i mødet med mennesker, der kan have meget forskellige livssituationer og forudsætninger.

Erfaringen viser, at nogle grundprincipper er afgørende:

- **Træningen skal være åben for alle – uanset baggrund, udfordringer eller fodboldniveau. Formålet er ikke kun at spille fodbold, men at blive en del af et idrætsfællesskab.**
- **Rammerne skal afspejle målgruppens livssituation. Krav om medlemskab, kontingent og udstyr må ikke blive barrierer for deltagelse – derfor er OMBOLDs anbefaling at træningen skal være gratis, og der stilles ikke krav om fodboldstøvler eller benskinner. Træningen skal desuden være alkohol- og stoffri for at sikre et trygt fællesskab for alle.**

Trænerrollen

Ved afvikling af træning er det trænerens fornemste opgave at skabe rammen for et socialt fællesskab - både på og udenfor banen.

Dette kan for eksempel gøres ved at være opmærksom på følgende:

- **Kom i god tid og vær klar til at tage imod spillerne – gå rundt til hver enkelt spiller og sig hej**

- **Start med at sætte rammen for træningen:**
  - **Byd velkommen til alle.**
  - **Mind om, at vi er her for at have det sjovt.**
  - **Mind om, at alle skal kunne være med og vi skal passe på hinanden.**

- **Træneren er kulturbærer og skal skabe en rummelig kultur, hvor alle føler sig velkomne. Det kan gøres ved, at:**
  - **man tager hensyn.**
  - **der er plads til at fejle.**
  - **der er plads til niveauforskel.**
  - **bidrage med god energi.**

- **At være træner kræver rummelighed og omstillingsparathed, da der kan være stor forskel i:**
  - **Niveau**
  - **Ambitioner**
  - **Sociale kompetencer**
  - **Hvilke og hvor mange spillere der er til træning.**

- **Vær anerkendende og hav en positiv tilgang (fremhæv det gode fremfor at irettesætte).**

- **Have tid til at lytte, være til rådighed, være tilgængelig er med til at opbygge den tætte relation. At tage sig tiden til det der opstår, skaber en følelse af at spilleren er vigtig.**

- **Skab rammen for afrunding af træningen eller 3. halvleg hvor der kan tilbydes en fælles sodavand, snacks eller adgang til benyttelse af klubbens andre faciliteter.**
  - **Faciliter det naturlige møde med klubben og skab trygge rammer. Accepter hvis spilleren ikke er klar til 3. halvleg.**

Rammesætning og afvikling af træning

Brug følgende guidlines til at facilitere en træning, hvor alle kan være en aktiv del af fællesskabet:

- Spil på små baner kan skabe plads til større niveauforskel og er med til at alle får rørt bolden og bliver en del af spillet.
- Træningen foregår altid samme tid og sted.
- Træningen varetages altid af den samme træner.
- Der kan være stor niveauforskel blandt spillerne. Forsøg at ramme samme niveau på alle hold, så kampene bliver så jævnbyrdige som muligt, og alle får en god oplevelse. Giv eksempelvis de gode spillere et særligt ansvar for at gøre medspillerne gode.
- Træneren sammensætter holdene – brug aldrig metoder som første- og andenvælger.
- Sæt rammen gennem hele træningen, så spillerne ved, hvad der skal ske.
- Meld ud at man eksempelvis spiller til fem mål eller i syv minutter – og hold derefter en kort pause inden næste kamp starter.
- Nogle spillere ønsker at spille på stor bane. Vær opmærksom på, at alle ikke nødvendigvis kan være med her. Hvis ønsket om stor bane er der, kan I starte på små baner den første time/halvanden time, og afslutte med spil på stor bane den sidste halve time.

Tilknytning til klubben

Sådan kan klubben støtte op:

- **At klubbens bestyrelse bakker op og prioriterer målgruppen - politisk opbakning i bestyrelsen.**
- **At der er forståelse for, at der skal være plads på de ordinære hold.**
- **Læg træningstiderne naturligt i forlængelse af andre aktivitet i klubben.**
- **Bestil tøj med klubbens logo til spillerne.**
- **Stil gerne udstyr til rådighed, som muliggør deltagelse – Fx byttecentral/støvlestation, hvor udstyr kan byttes eller udstyr kan lånes.**
- **Brug spillerne, som frivillige eller i forløb i klubben - Se ressourcer, hvad er der af muligheder i klubben for at få en fod ind F.eks. havemand, tøjansvarlig, hjælpetræner, frivillig til fodboldskole eller hjælp til første-holdskampe.**
- **Åbne klubbens faciliteter op ex badefaciliteter, fællesrum mv.**
- **Opret et forum med klubbens navn, hvor der lægges træninger og aktiviteter op og evt. sende fælles beskeder.**
  - **F.eks. Messenger, SMS-tråd eller Facebookgruppe, men vær opmærk-som på hvis alle ikke har sociale medier.**



Fælles om Fodbold er støttet af Københavns Kommune.

KØBENHAVNS KOMMUNE

fbold est. 2003