

TIL FORÆLDRE

# KÆRE FORÆLDRE VIDSTE I AT?

VENINDER



UDVIKLING



SUNDHED



SJOV



Pige  
Raketten



FACEBOOK.COM/  
PIGERAKETTEN



EN DEL AF  
NOGET STØRRE

# FODBOLD SOM FRITIDSAKTIVITET

## UDVIKLING

Mange giver udtryk for, at foreningslivet i fodboldklubben har været med til at forme dem som mennesker i deres barndom og ungdom og givet dem en grundlæggende forståelse af fællesskab og aktiv samfundsdeltagelse. Derfor er "foreningsliv og frivillighed" repræsenteret i Danmarkskanon - 10 værdier for fremtidens samfund.

I fodboldklubben samles vi om fodboldspillet. Her lærer vi – børn som voksne, om respekt og tolerance, for selvom vi ikke er ens, er vi gensidigt afhængige af hinanden som et hold og som en klub.



**"VED FODBOLD KAN JEG GODT LIDE, AT JEG KAN SPILLE MED MINE VENNER. DET ER ET SJOVT SPIL, OG SÅ KAN MAN OGSÅ MØDE NYE VENNER."**

**- SOFIE, 9 ÅR**

**"EMMA KAN GODT LIDE AT BESTEMME, SÅ VI TÆNKTE, AT DET VAR RIGTIG GODT MED EN HOLDSPORT, HVOR HUN LÆRER AT TAGE HENSYN TIL ANDRE."**

**- MOR TIL EMMA, 6 ÅR**



## VENINDER

I fodboldklubben vil din datter opleve at indgå nye, tætte og vigtige venskaber, hun vil finde rollemodeller, som hun kan spejle sig i, både blandt jævnaldrende, ældre spillere og de mange frivillige, der hver uge bruger mange timer på at skabe gode oplevelser med fodbolden i centrum.

Din datter starter med at gå til fodbold, fordi hun elsker spillet, men det, der får hende til at fortsætte, også når det er koldt og gråt, vil ofte være, at hun er en del af en gruppe og et fællesskab, hvor man står sammen og hvor stærke venskaber formes. Det at være en del af en gruppe er godt for vores trivsel og for, hvordan vi har det.

Fysisk aktivitet i grupper motiverer os, styrker båndet til vores venner og fremmer et socialt netværk. Når vi indgår i fællesskaber, oplever vi en følelse af at høre til og det er godt for, hvordan vi går og har det. I fodbolden støtter spillerne hinanden og bidrager til den holdånd, der gør det muligt at forfølge et fælles mål. De vil sammen opleve bump på vejen, for det er ikke alle fodboldkampe, der kan vindes, men sammen vil de lære at tackle modgang og finde de løsninger, der kan bringe dem videre.

Mental sundhed handler om at have det godt og fungere godt. Det vil sige, at du for det meste er glad og tilfreds, at du har det godt med andre, at du kan tackle problemer og udfordringer og at du bidrager positivt til fællesskabet. I fodboldklubben bliver dit barn en del af et hold og et stærkt fællesskab, hvor holdet sammen har en opgave, og hvor alle har en rolle at spille – alene og sammen.

## SUNDHED

Fodbold handler i bund og grund om at udvikle sig og lære at mestre nye ting i spillet – i fodbolden udfordrer din datter sig selv og lærer nye ting. Det ved vi, via spillerundersøgelser, er vigtigt for lysten til at blive ved med at spille fodbold, men det er også godt for selvværdet og trivselen. At din datter bruger sig selv og sin krop til at mestre nye færdigheder, er derudover også godt for hendes fysiske sundhed. Udover at fodbold og fodboldens fællesskab bidrager til børns mentale trivsel, selvværd, koncentrationsevne og læringsparathed, så er fodbold også alsidig og intens motion, der giver piger en god fysisk form og en bedre hjerte- og knoglesundhed.



### TRE ENKLE VEJE TIL GOD MENTAL SUNDHED:

- Gør noget aktivt - Act
- Gør noget sammen - Belong
- Gør noget meningsfuldt – Commit

Læs mere her: [www.ABCformentalsundhed.dk](http://www.ABCformentalsundhed.dk)

”FODBOLD ER EN SJOV OG SOCIAL AKTIVITET, HVOR MAN SAMTIDIG FÅR EN GOD OG ALSIDIG TRÆNING, JA, FAKTISK TRÆNER MAN BÅDE KONDITION, UD-HOLDENHED OG STYRKE PÅ ÉN GANG”

CHRISTINA ØRNTFT,  
IDRÆTSFORSKER PÅ SDU OG  
TIDLIGERE LANDSHOLDSSPILLER



## SJOV

Din datter har været til Pigeraketten og har forhåbentlig haft en fantastisk oplevelse i fodboldens univers. Klubben står klar til at modtage din datter og oplyse dig om det træningstilbud de kan tilbyde jer. Din datter er mere end velkommen til at tage sine veninder med ligesom I er meget velkommen til træningen. Ofte er fodbolden en fantastisk mulighed for forældre-barn tid, da hovedparten af landets fodboldklubber er frivillige foreninger, hvor alle yder en indsats.



## OG JA - FODBOLD ER FOR PIGER.

Sammen med gymnastik og svømning er fodbolden blandt de største pigeidrætter i aldersgruppen 0-12 år, mens fodbolden er en klar vinder blandt teenagepiger.

Der er ingen tvivl om, at fællesskabet og den sociale udvikling, som pigerne oplever ved at skulle begå sig i en holdsport, har betydning for pigernes mentale og fysiske sundhed, og understøtter at pigerne fastholdes i en aktiv livsstil op gennem teenageårene.

**"10 ÅRS FORSKNING HAR VIST, AT BØRN HAR STOR GAVN AF FODBOLD-TRÆNING, BÅDE PÅ KORT SIGT MED POSITIVE EFFEKTER PÅ FYSISK FORM, SUNDHED, TRIVSEL OG LÆRING OG PÅ LANG SIGT SOM EN EFFEKTIV FOREBYGGELSE AF LIVSSTILSSYGDOMME"**

**PETER KRUSTRUP, PROFESSOR I  
SPORT OG SUNDHED PÅ SDU**



**EN DEL AF  
NOGET STØRRE**