

Skabelon til afholdelse af pigedag

Pigedagene har til hensigt at samle landets pigespillere for at øge fællesskabet og skabe optimale betingelser for, at pigerne kan etablere relationer på tværs af klubber og niveauer. Her kan der med fordel sættes fokus på at invitere nybegynderne for at præsentere dem til miljøet.

Formålet med dette initiativ er ikke kun at styrke det sociale bånd mellem pigespillere, men også at fungere som en afgørende faktor for at fastholde pigerne i sporten og tiltrække nye talenter.

Gennem disse dage får pigerne mulighed for at dele deres passion, erfaringer og spillestil, hvilket ikke kun fremmer en stærkere forståelse for spillet, men også forstærker det overordnede pigefællesskab. Dette fællesskab er afgørende for at skabe en positiv og støttende atmosfære, hvor pigerne føler sig motiverede og engagerede i deres sportslige udvikling.

Hvem står for hvad?:

Så længe pigeindsatsen er igangværende, er det som udgangspunkt Pigekoordinatoren, som står for planlægningen af pigedagene. Dette er med henblik på at få skabt en god bund til, at klubberne selv kan tilbyde pigedage til spillerne i fremtiden.

Hvad skal laves?	Pigeindsatsen 2022-25	Efter 2025
Lave og sende invitation	Pigeadministrator	Klubben
Rekruttering af trænere	Klubben	Klubben
Betaling af trænere	Bordtennis Danmark	Klubben*
Rekruttering af sparringsspillere	Klubben	Klubben
Betaling af sparringsspillere	Bordtennis Danmark	Klubben*
Indkøb af mad og snacks	Pigeadministrator	Klubben
Evt. pausehygge/workshop	Pigeadministrator	Klubben**
Betaling af faciliteter	Bordtennis Danmark	Klubben
Promovering af Pigedag	Bordtennis Danmark	Bordtennis Danmark

*Efter 2025 styrer klubberne selv, hvor meget de ønsker at tage for pigedagene pr. spiller.

** Kan være aktiviteter i klubben

Eksempel på program til pigedag:

10:00: Dagen starter, velkomst

10:00-10:15: Introduktion til dagen og hvem er med i dag.

10:15-12:00: Træningspas inkl. lille pause (frugt og snacks)

12:00-13:00: Frokostpause

13:00-14:15: Workshop (evt. perler, tegne eller andet)

14:15-15:45: Træningspas (evt. med et tvist af lege)

15:45-16:00: Tak for i dag / evaluering til næste gang

Erfaring fra tidligere pigedag:

- Det fungerer godt at blande pigerne, så de lærer nye at kende.
- Det fungerer godt at undersøge pigernes alder på forhånd, så de spiller mod nogle på samme alder, og herigennem lettere skaber en relation til hinanden.
- Klistermærker med navne, så pigerne let kan kommunikere med hinanden.
- Benytte forskellige Sukiru-challenges lege til at "bløde" stemningen op.
- Det er en god idé at have alternative muligheder til aktiviteter i pausen. Evt. sæt en robot op til pigerne som ønsker at træne.

Billeder fra tidligere pigedag:

Allerød lørdag d. 4/11-2023.







