

PIGEDAG

Kære medlemsklub

Pigedage er udviklet som en del af Bordtennis Danmarks **Pigeindsats 2022–2025**, for at styrke fællesskabet blandt piger i bordtennis og skabe optimale rammer for både nybegyndere og letøvede spillere. Som klub kan I være med til at give pigerne en sjov dag med bordtennis, leg, nye venskaber og masser af oplevelser. At være en del af Bordtennis Danmarks Pigedag-koncept sender et tydeligt signal om kvalitet og om opbakning til Bordtennis Danmarks pigeindsats for at styrke pigernes fællesskab i bordtennismiljøet.

Konceptet er i dette skriv rammesat for at sikre ensartethed, kvalitet og genkendelighed på tværs af landet. Foreningerne har frihed til at sammensætte programmet ud fra inspirationsblokkene, så det passer med faciliteter, trænerens kompetencer m.v.

I projektperioden 2022-2025 planlægges pigedagen i samarbejde med Bordtennis Danmark, hvor projektmidler sikrer, at klubberne får støtte til både planlægning, afvikling og finansiering. Når projektperioden slutter med udgangen af 2025, overgår ansvaret til klubberne selv. Bordtennis Danmark vil dog fortsat stille materialer, skabeloner og sparring til rådighed.

Bordtennis Danmark ønsker jer god fornøjelse med planlægningen!



Kom godt i gang med Pigedag

Konceptet bag Pigedag

Pigedage har til formål at samle piger fra forskellige klubber og niveauer til en fælles bordtennisdag.

Fokus er på:

- at skabe relationer og netværk på tværs af klubber
- at fastholde piger i sporten gennem stærkere fællesskab
- at introducere nye spillere til bordtennismiljøet
- at kombinere bordtennistræning med leg, hygge og kreative indslag

Pigedage er både en social og sportslig aktivitet, hvor deltagerne får mulighed for at dele deres passion, erfaringer og spilleglæde i et støttende og motiverende miljø.

I projektperioden 2022-2025 planlægges pigedagen i samarbejde med Bordtennis Danmark, hvor projektmidler sikrer, at klubberne får støtte til både planlægning, afvikling og finansiering. I denne periode er det Bordtennis Danmark, der står for tilmeldingen og modtager deltagerbetalingen, ligesom Bordtennis Danmark afholder alle udgifter i forbindelse med afviklingen. Klubben får et arrangørhonorar på 75 kr. pr. deltager for planlægning og afholdelse af en pigedag.

Når projektperioden slutter med udgangen af 2025, overgår ansvaret til klubberne selv. Det betyder, at klubben herefter selv fastsætter deltagerprisen, modtager indtægterne og afholder alle udgifter i forbindelse med pigedagen. Bordtennis Danmark vil fortsat stille materialer, skabeloner og sparring til rådighed.

**Pigedag er sponsoreret af REMA1000,
som bidrager med snacks og frugt til alle deltagere.**



Målgruppe

Målgruppen for pigedage er piger i alle aldre – særligt begyndere og letøvede pigespillere er i fokus. Det vigtigste er lysten til at være en del af fællesskabet og få en sjov dag med bordtennis.

Pris

I projektperioden 2022–2025 er deltagerprisen fastsat til **150 kr. pr. deltager**. Tilmelding håndteres af Bordtennis Danmark, som modtager indtægterne og afholder alle udgifter i forbindelse med afviklingen af pigedagen. Klubben modtager et honorar på 75 kr. pr. deltager, som skal dække de omkostninger, der er forbundet med planlægningen og afholdelsen (herunder også udgifter til faciliteter).

Efter 2025 er det klubben, der selv sætter deltagerprisen, modtager indtægterne og afholder samtlige udgifter i forbindelse med pigedagen. Bordtennis Danmark anbefaler en pris på 150 kr. pr. deltager. Ønsker klubben, at Bordtennis Danmark fortsat står for tilmeldingsmodulet, opkræves et administrationsgebyr på 50 kr. pr. deltager*.

Forplejning

I perioden 2022–2025 tilbydes frokost, drikke og snacks til deltagerne. Bestilling af forplejning varetages af Bordtennis Danmark i samarbejde med arrangørklubben og under hensyntagen til hallens gældende regler. Det er vigtigt, at tilmeldingsfristen på minimum 2 uger overholdes, for at den rette mængde forplejning kan bestilles rettidigt og sikre, at alle deltagere får mad og drikke på pigedagen.



Efter 2025 er det klubben selv, der planlægger og gennemfører forplejningen. Deltagerne kan enten medbringe madpakke, eller klubben kan tilbyde en frokostordning i samarbejde med hallens cafeteria eller en nærliggende restaurant.

REMA1000 bidrager med frugt og snacks til alle deltagere.

Husk at informere deltagerne om forplejningen i god tid, og vær opmærksom på, hvis hallen har særlige regler for medbragt mad.



Faciliteter og udstyr

Pigedagen tager udgangspunkt i bordtennis, men indeholder også sociale og kreative elementer. Klubben bør stille med:

- min. 4 borde (afhængigt af deltagerantallet) + bolde
- adgang til pauserum / hyggeområde
- mulighed for kreative aktiviteter (fx quizzes, mini turnering i Sukiru Challenges el. lign.)



Som udgangspunkt er det klubben selv, der sørger for planlægning af kreative aktiviteter. Bordtennis Danmark bistår gerne med sparring og hjælp og stiller desuden præmier fra Butterfly til rådighed til konkurrencer uden omkostninger*.

Tilmelding

Under Pigeindsatsen 2022–2025 varetager Bordtennis Danmark tilmeldingen. Deltagerne tilmelder sig via et link, som Bordtennis Danmark opretter og sender til klubben sammen med materiale til promovning af pigedagen. For at Bordtennis Danmark kan oprette tilmeldingen korrekt og sikre en smidig proces, skal klubben fremsende de nødvendige oplysninger til Bordtennis Danmark. Hvordan dette gøres, beskrives i det afsnittet 'Vigtige to-do' i dette foreningsmateriale.



Efter 2025 er det som udgangspunkt klubben selv, der opretter og administrerer tilmeldingen. Ønsker klubben, at Bordtennis Danmark fortsat skal stå for tilmeldingen, opkræves et administrationsgebyr på 50 kr. pr. deltager*.

**Der tages forbehold for, at der kan forekomme ændringer i konceptet og dets indhold efter 2025. Justeringer kan ske i forhold til erfaringer, deltagergrundlag og praktiske forhold.*

Trænere og sparringsspillere til jeres Pigedag

Det er klubbens ansvar at rekruttere trænere og sparringsspillere til pigedagen. For at sikre en kvalitetsoplevelse bør der altid være én ansvarlig træner med officiel træneruddannelse (Klubtræner, Basistræner eller tilsvarende DIF-niveau). Rekrutteringen er en vigtig investering i klubbens eget netværk og i at skabe grundlag for fremtidige aktiviteter, hvor flere trænere og sparringsspillere bliver involveret i klubbens arbejde.

Trænerkorps / Sparringsspillere

Pigedagen bør have 1 træner for hver 8 deltagere (inkl. den ansvarlige træner) - dvs. 2 trænere ved 9 deltagere og 3 trænere ved 17 deltagere og så fremdeles.

Pigedagen bør desuden have 1 sparringsspillere for hver 8 deltagere - dvs. 2 sparringsspillere ved 9 deltagere og 3 sparringsspillere ved 17 deltagere og så fremdeles.

Så vidt det er muligt bør der udelukkende rekrutteres pigetrænere og -sparringsspillere til Pigedagen. Formålet er at skabe en tryk og inspirerende ramme, hvor pigerne kan spejle sig i rollemodeller og opleve, at bordtennis er en sport for alle. At lade piger vejlede og spille med pigerne styrker motivation, trivsel og fællesskab gennem hele dagen.

Trænere og sparringsspillere aflønnes, som forslag, med følgende:

<15 år	55 kr./t	Forslag til aflønning
16 år	70 kr./t	
17 år	85 kr./t	
18 år<	125 kr./t	

**Matcher nogenlunde det man kan få på overenskomst i andre brancher*

I perioden 2022–2025 dækker Bordtennis Danmark aflønningen af trænere og sparringsspillere for op til 6 timer jf. ovenstående normering og aflønningsskema.

Efter 2025 er det klubben selv, der står for aflønningen.

Trænerudvikling

Klubben opfordres til at inddrage unge trænerspirer i alderen 13–25 år som hjælpetrænere. Disse unge træner talenter, kan gennem pigedagen få muligheden for at opnå praktisk erfaring og udvikle deres trænerkompetencer. De kan bidrage med deres entusiasme, friske perspektiver og innovative tilgange til træningen.

Program

Pigedagen tilpasses de lokale forhold, men bør indeholde både træning, legende elementer og sociale aktiviteter. Vær opmærksom på, at under projektperioden 2022-2025 aflønner Bordtennis Danmark maksimalt for 6 timer.

Forslag til programramme

Tidspunkt	Aktivitet	Formål
10:00 – 10:15	Velkomst og præsentation	Byde pigerne velkommen, skabe tryghed i gruppen og præsentere dagens program.
10:15 – 12:00	Træning inkl. leg og Sukiru Challenges	Træne bordtennisfærdigheder gennem leg og sjove udfordringer.
12:00 – 13:00	Frokost og hygge	Pause og socialt samvær.
13:00 – 14:15	Kreative workshop, quizzer eller pauseaktivitet	Kreativitet, leg og afveksling fra træning.
14:15 – 15:45	Træning inkl. leg (evt. mini-turnering)	Afprøve færdigheder i sjove bordtenniskonkurrencer og styrke fællesskabet.
15:45 – 16:00	Afrunding og ”tak for i dag”	Samle op, anerkende indsats og afslutte positivt.

Sukiru Challenges

Pigedagen skal indeholde legende elementer fra Sukiru Challenges for at skabe en sjov og engagerende oplevelse. Aktiviteterne tilpasses deltagergruppens interesser og behov. [Sukiru Challenges' YouTube-kanal](#) indeholder 55 forskellige spil og lege.

I kan finde inspiration til Sukiru Challenges på vores [Top-9 side](#) eller i Sukiru Challenges appen. I Appen findes også en Bordtennis Quiz, som med fordel kan inddrages på dagen.

Trænere og sparringsspillere

Trænere og sparringsspillere skal være tilgængelige og hjælpsomme i løbet af dagen og tage sig tid til at snakke med pigerne. Når der er pauser, er kontakten til pigerne stadig meget vigtig. Den ansvarlige træner forlader selvfølgelig ikke pigedagen, medmindre der er en god grund.

Vigtige to-do inden jeres pigedag

Oprettelse af jeres pigedag på Bordtennis Danmarks hjemmeside

For at få jeres pigedag synliggjort i Bordtennis Danmarks aktivitetskalender, skal klubben starte med at oprette arrangementet via [Kontaktformular til aktiviteter - BTDK](#).

Klik på *"Tilføj jeres aktivitet til kalenderen"* under Aktivitetskalender og udfyld kontaktformularen. Husk at angive det maksimale antal deltagere i formularen. Når oplysningerne er modtaget, tilføjer Bordtennis Danmark pigedagen til aktivitetskalenderen.

Bordtennis Danmark har desuden udarbejdet en skabelon til invitation, som klubben kan vælge at tage udgangspunkt i. Når pigedagen er oprettet, opretter Bordtennis Danmark samtidig arrangementet i tilmeldingssystemet og sender klubben et tilmeldingslink, som kan deles med deltagerne.

Hvis der opstår behov for rettelser eller opdateringer i aktivitetskalenderen, skal klubben blot sende en mail til aktivitet@bordtennisdanmark.dk. Bordtennis Danmark sørger herefter for at tilrette oplysningerne.

Promovering

Bordtennis Danmark har udviklet en række markedsføringsmaterialer, som klubberne frit kan downloade fra Bordtennis Danmarks hjemmeside og tilpasse deres egen pigedag.

Markedsføringsmaterialet indeholder skabeloner til:

- Invitation
- Opslagstekst til hjemmeside
- Opslagstekst til sociale medier
- Digitale plakater



Derudover kan klubben med fordel oprette pigedagen som en begivenhed på Facebook. Det giver mulighed for at nå ud til både egne følgere og deres netværk. Husk at inkludere relevante oplysninger såsom dato, tidspunkt, sted og forventet indhold. Tidligere billeder eller stemningsbilleder kan med fordel anvendes for at give deltagerne en fornemmelse af den gode oplevelse, der venter. Hvis Bordtennis Danmark gøres til medarrangør på Facebook, fremgår pigedagen også automatisk på Bordtennis Danmarks side.

Kommunikation

En veltilrettelagt kommunikation til deltagerne er afgørende for en god oplevelse. Bordtennis Danmark har derfor udarbejdet skabeloner til de vigtigste informationer. Når pigedagen oprettes i aktivitetskalenderen, sørger vi for, at der allerede fremgår en standardtekst, som kan suppleres med lokale detaljer og evt. program.

Herefter følger en fast kommunikationsplan:

- Ved tilmelding modtager deltagerne en standardmail med bekræftelse.
- Fem dage før pigedagen udsendes en velkomstmail med program og praktiske informationer. Klubben modtager deltagerlisten fra Bordtennis Danmark en uge før og står selv for udsendelsen af denne velkomstmail.
- Efter pigedagen modtager deltagerne en afsluttende mail med et fællesbillede og en tak for deltagelsen.

Kontakt Bordtennis Danmark for sparring og rådgivning

Hos Bordtennis Danmark glæder vi os til at samarbejde med jer ude i klubberne, så vi kan tilbyde en masse piger nogle sjove og lærerige dage med spændende aktiviteter i hallerne.

Hvad kan I forvente fra Bordtennis Danmark:

I projektperioden 2022-2025, er det Bordtennis Danmark, som står for planlægningen af pigedage i samarbejde med arrangørklubben. 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 2022-2025	Efter 2025
Udarbejde og sende invitation	Bordtennis Danmark	Klubben – Bordtennis Danmark stiller skabeloner og sparring til rådighed
Rekruttering af trænere	Klubben	Klubben
Betaling af trænere	Bordtennis Danmark	Klubben
Rekruttering af sparringsspillere	Klubben	Klubben
Betaling af sparringsspillere	Bordtennis Danmark	Klubben
Bestilling af forplejning	Bordtennis Danmark i samarbejde med klubben	Klubben
Pausehygge / Workshop	Klubben i samarbejde med Bordtennis Danmark	Klubben – Bordtennis Danmark stiller sparring til rådighed
Betaling af faciliteter	Bordtennis Danmark*	Klubben
Promovering af Pigedag	Bordtennis Danmark / Klubben	Klubben / Bordtennis Danmark

**Skal dækkes af arrangørhonoraret for afholdelse af pigedag*

Der tages forbehold for, at der kan forekomme ændringer i konceptet og dets indhold efter 2025. Justeringer kan ske i forhold til erfaringer, deltagergrundlag og praktiske forhold.

Vi glæder os til at høre fra jer!

Pernille Knudsen

Udviklingskonsulent i Bordtennis Danmark

Mobil: 51 18 27 77

Mail: pernille@bordtennisdanmark.dk

