



Når piger rammer teenageårene, kan de være svære at fastholde. 20-årige Josephine Stuhr Risager er badmintontræner i Randers Badminton Klub, hvor hun træner 40 piger i alderen 8-15 år. Hun var med til at starte holdet, da hun kom hjem fra efterskole for fire år siden. Josephine giver her fem gode råd til at fastholde unge piger.

1. Fokus på det sociale

Opfordr pigerne til at komme før træning, så de kan nå at snakke sammen. Kom også gerne selv før, hvis du er træner, så du bliver en del af samtalen og lærer dem at kende. Brug gerne tid efter træning også, hvor I alle kan snakke af.

2. Plads til at fejle

Hav fokus på, at man gerne må fejle. Opfordr eksempelvis til fjollet dans i opvarmningen eller til slut. Her oplever pigerne, at selv trænerne kan være på glatis og ikke er perfekte til alt.

3. Træningen er et frirum

Mange piger oplever et stort pres i skolen. Opfordr derfor pigerne til at bruge træningen som et frirum, hvor det dog er okay at melde fra, hvis de har travlt i skolen.

4. Giv plads til pigerne

Giv plads, hvis de ikke har en god dag og vær interesseret, hvis de kommer til dig. Giv plads til, at de kan udfolde sig og føle sig set til hver træning.

5. Æn at spejle sig i

Med en kvindelig træner har pigerne en at spejle sig i. Opfordr også pigerne til at se seniordameholdet i foreningen. Både fordi det er vigtigt socialt, men også for at vise, hvad det kan føre til, hvis man øver sig.

Træner til træner

Giv plads til pigeliv

Find flere trænertips på dgi.dk