



Möjliggör för fler  
tjejer att fortsätta  
med fotboll.

*Glädje Gemenskap Utveckling*



ÄLVSJÖ AIK  
FOTBOLL

# Under våren frågade vi spelarna

Undersökningen har genomförs i samarbete med Ungdomsbarometern och med stöd av medel från Ellevio. Vi behövde skaffa oss en bättre insikt kring både drivkrafter och barriärer till att spela fotboll. Målgruppen är flickor i åldersspannet 13-15 år.

Syftet med undersökningen är att utveckla Älvsjö AIK FF:s verksamhet och förstå hur vi kan skapa bättre förutsättningar för att få med fler tjejer att utöva fotboll längre upp i åldrarna.






Enkät har skickats ut till 111 spelare, 80 % svarade.



**ÄLVSJÖ AIK**  
FOTBOLL

# Målmedvetna och dedikerade sin sport

Varför spelar du fotboll?

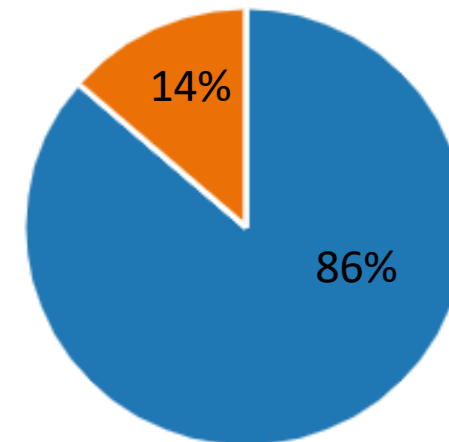
Två alternativ fick väljas	Antal svar
 För att träffa kompisar	18
 För att bli riktigt bra på fotboll	32
 För att jag vill röra på mig/svettas	15
 För att känna att jag utvecklas/h...	33
 Älskar att spela fotboll, det bäst...	52
 Att koppla av annat i vardagen	6
 Har inte tänkt så mycket på det, ...	2
 Annat	7



# Om vi ställer alternativen mot varandra ser vi att drivkraften att utvecklas är viktigast

Om du tänker på en riktigt bra fotbollsträning, hur ser den ut?

- Att vi lägger mest tid på att bli bättre/utvecklas på fotboll
- Att vi lägger mest tid på att ha roligt/gemenskap



# Min egen prestation är betydelsefull

Vad är det viktigaste för dig när du ska spela match?

Tre alternativ fick väljas      Antal svar

● Att spela tillsammans i ett lag	31
● Att känna att jag själv gör en rik...	69
● Att känna att vi som lag gör en r...	66
● Att få vinna	25
● Att få kämpa mot andra lag	17
● Att spela mest på skoj, för att d...	1
● Att få så mycket speltid som mö...	12
● Att få göra mål	3
● Att göra mina tränare nöjda/stol...	16
● Att göra mina föräldrar nöjda/st...	2
● Annat	2



# Från intervjuer, bästa matchminnet

När vi körde mot Hammarby Akademi och jag gjorde mål, trots att vi förlorade matchen. Jag kan vara nöjd med min insats även om vi förlorar, om jag känner att jag gjort mitt bästa.

Vi hade en cup på höstlovet förra året – kommer ihåg att det inte gick så bra första matcherna och sen byggde vi upp oss i sista matcherna. Jag gjorde mål och assist.

I somras när vi mötte ett lag i en cup då gjorde jag en bra räddning och alla blev glada och tyckte att jag var bra.

När vi spelade mot Boo FF, vi hade mött de på deras hemmaplan innan och förlorade tungt nästa gång vann de igen men inte lika stort, och jag gjorde mål

När vi tillsammans vinner och alla är glada för varandras skull. Bäst när lagkamrater som inte brukar göra mål får göra mål, jag är just en av de spelarna som inte gör mål så ofta

# Min egen utveckling värderas högt

. Vad är viktigt för att du ska fortsätta att spela fotboll framöver?

Tre alternativ fick väljas

Antal svar

● Att det finns bra och engagerade tränare	51
● Möjlighet att spela matcher	11
● Gemenskap och samman hållningen i laget	37
● Känna att jag utvecklas och blir bättre	70
● Få möjlighet att spela i ett lag efter min nivå	24
● Mindre fokus på tävling och mer fokus på att ha kul	1
● Att längre fram kunna ta plats i ett svårare lag	29
● Om mina kompisar fortsätter	10
● Annat	2



# Individens utveckling i förhållande till laget

Gemenskap och sammanhållning är en viktig komponent trots att det inte hamnar allra högst. Det är mer strukturen och tryggheten i ett lag som ska fungera för att jag som individ ska utvecklas. Detta går före det laget som jag började i. Här visar det återigen att målgruppen ställer höga krav och vill mycket med sin fotboll där flera parametrar ska fungera ihop.

*"Jag hoppas på en plats i damlaget här i Älvsjö"*

*"Jag vill att det ska kunna vara en plats där man släpper det som hänt i skolan tex. Jag vill inte bli världsstjärna men vill vara kvar i fotbollen på min fritid"*

*"Jag vill spela alltid. Tror inte att jag kommer med i F17U eller F19. Men jag vill ha ett lag som passar, funderar på hur jag ska göra när jag blir så gammal så att jag kommer till damlaget, som nog är för bra för mig. Finns det ytterligare ett damlag?"*

*"Jag vill kunna utvecklas mer, kunna köra med bättre svårare lag om det finns möjlighet"*

*"Jag vill fortsätta köra jag vill helst köra och gå upp till F17 laget. Jag vill ta plats i det bästa laget. Inte lika kul att komma i det lag som inte är lika bra"*

*"Har spelat sedan 5 års ålder, börjar tröttna. Matcher är kul, men det är också jobbigt att det tar tid på helgen, vill också vara med kompisar och göra annat. Har annan idrott också som tar upp tid och är roligare"*



# Från djupintervjuerna – beskriv en bra tränare

En bra tränare peppar en samt säger till. Inte skrika för mycket så att man känner sig nedtryckt. Stränga men inte för stränga så att man blir rädd. Det får inte bli tråkig på träning.

Kan lära ut i bra övningar, engagera sig i laget. Se till att alla spelare får uppmärksamhet, inte bara de som är bra.

En tränare man kan skämta med men det ska också vara bra ordning. Inte bara sträng, kunna ha roligt men ändå allvarligt. Vissa tränare känner jag bättre andra ser jag inte lika ofta men det går bra ändå

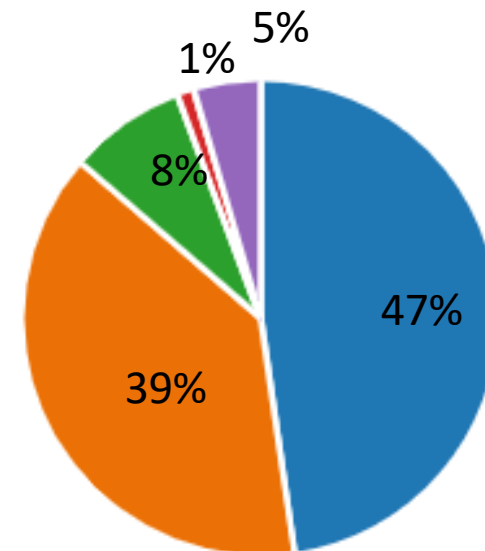
En bra tränare säger åt en vad man ska göra bättre, skriker inte för mycket. Gör så att man förstår. Det blir inte kul när tränaren bara engagerar sig i de som är bra, utan även kolla av oss andra.

En tränare som gör roliga övningar och varierar och som inte bara gör samma. Ger bra feedback och säger vad man kan bli bättre på. Ändå ropar mycket på plan men inte ropa negativt. Förklarar flera gånger om vi inte förstår

# Vill gärna fortsätta men det är inte självklart

Om du tänker på din framtid, hur troligt är det att du kommer fortsätta med fotbollen?

	Antal svar
● Mycket troligt	42
● Ganska troligt	34
● Inte så troligt	7
● Inte alls troligt	1
● Vet ej	4

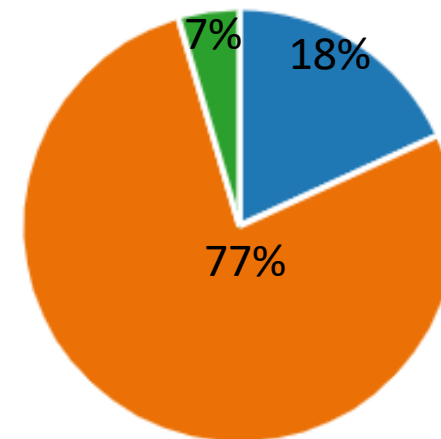


Liknande fördelning som i andra undersökningar ungdomsbarometern gjort. Mönstret är att ju äldre barn blir desto mer saker lockar på utanför idrottslivet och som ska få plats under fritiden.

# Merparten upplever just nu att tiden räcker till

Hur tycker du att det funkar att kombinera fotbollen med skolan/andra aktiviteter i ditt liv?

- Det funkar jättebra - jag får alltid tiden att räcka till
- Det funkar ganska bra
- Det funkar ganska dåligt
- Det funkar jättedåligt – jag får aldrig tiden att räcka till
- Osäker/vet ej



# Jag ska hinna med och vara fri från skador

Vad, om något, skulle få dig att sluta spela fotboll?

Fem alternativ fick väljas

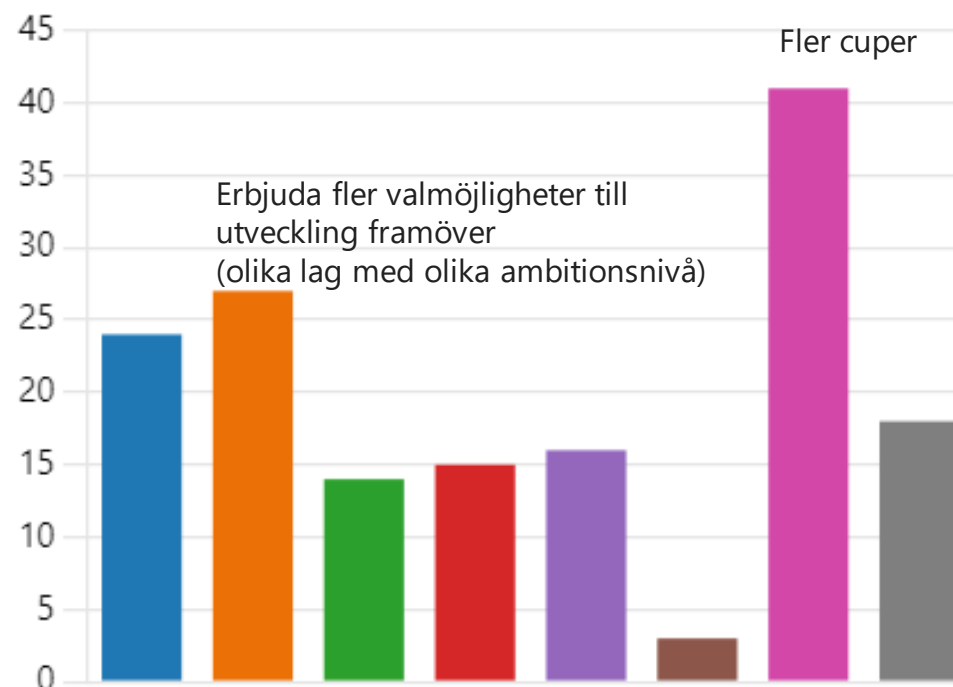
	Antal svar
Om jag skadar mig	35
Om mitt lag splittras/många slutar	29
För pressande och pushande föräldrar	11
Om jag får för mycket negativ kritik från tränare/medspelare	32
Om det inte går att kombinera fotbollen med övriga livet	37
Missnöjd med tränaren	14
Om jag inte blir uttagen till de matcher jag vill	8
Dålig sammanhållning i laget	29
Om jag inte känner att jag utvecklas i den takten jag vill	24
Om det blir för stort fokus på tävling/prestation	12
Om det blir för lite fokus på tävling/prestation	17
Osäker/vet ej	9



# Cup viktig bland de yngre, för de äldre är det möjligheten till lag som passar mig som individ

Vad av följande tycker du att vi som förening behöver förbättra?

	Antal svar
● Ge mer positiv återkoppling	24
● Erbjuder fler valmöjligheter till ut...	27
● Engagerade tränare	14
● Samarbete mellan lag i inom för...	15
● Fler matcher	16
● Färre matcher	3
● Åka på fler cuper/evenemang	41
● Inget	18



# Summering

Merparten är väldigt dedikerade sin fotboll och tycker att det är viktigt att de får förutsättningar att utvecklas. Detta ställer krav på tränare och utformningen av lag och träningsgrupper framöver.

Även de som inte vill ta plats i de svåraste lagen ställer krav på att få en utveckling där de befinner sig.

Gällande laget är strukturen och en god laganda viktig men hamnar inte högst. Insikten finns där om att laget påverkar mina förutsättningar för att utvecklas och ha kul. Sammanhållningen är viktigt, ett lag där alla vill åt samma håll, men att jag som individ får möjlighet att röra mig mellan lag, känna igen struktur och värdegrund oavsett vilket lag jag spelar med för stunden.

*"En bra lagkamrat är någon som peppar mycket och höjer laget. Kan vara med alla inte bara med ett gäng. Är mer fri som person."*