

TILBYD FODBOLD FITNESS

- I kan tiltrække mange helt nye medlemmer



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



TrygFonden

NORDEA
FONDEN

DGI





FODBOLD FITNESS – KORT FORTALT

Fodbold Fitness er fleksibel motionsfodbold for voksne, der ønsker en sund, sjov og social træningsform.

Med Fodbold Fitness får I som fodboldklub mulighed for at organisere jer på en anderledes måde, der kan være med til at tiltrække helt nye voksne målgrupper. Konceptet kan variere i form og indhold fra klub til klub, og det er derfor op til jer at vælge målgruppe, medlemsform og kontingent.

Som koncept består Fodbold Fitness af to dele – en fodbold del og en fitness del. Der er udviklet et 12-ugers træningsforløb, som kan bruges som inspiration til træningen. Det kan variere fra hold til hold, hvor meget henholdsvis fodbold delen og fitness delen fylder – det kommer an på medlemmerne.

Fodbold Fitness er et fleksibelt træningsforløb, som også passer til voksne, der aldrig har spillet fodbold før. På den måde kan I som klub tiltrække helt nye medlemmer ved at tilbyde Fodbold Fitness – også nogle, som aldrig havde troet, at fodbold var noget for dem.

Væk er det ensidige fokus på turneringskampe og den traditionelle tankegang om, at fodbold kun kan spilles på stor bane. I Fodbold Fitness spilles der på mindre baner, og der er ingen turneringskampe.

I kan få hjælp til at starte Fodbold Fitness op i jeres klub. Kontakt jeres lokale Bevæg dig for livet-konsulent, som står på spring for at hjælpe jer! Du finder din lokale konsulents kontaktoplysninger på bagsiden af denne folder.

2

Det får I som klub ud af at starte Fodbold Fitness op:

- Flere medlemmer og frivillige kræfter
- Et bedre og mere dynamisk klubmiljø med nye målgrupper
- Et håndgribeligt koncept
- Tilbud til hele familien i én klub
- Bedre brug af faciliteter og på nye tidspunkter
- Mulighed for at nytænke fodbolden og skille sig ud fra andre klubber
- Flere kontingentkroner
- Samlet pakke med materiale og udstyr til at starte Fodbold Fitness

Krav til en Fodbold Fitnessklub:

- Udarbejde en forventningsaftale
- Indgå i et samarbejde med Bevæg dig for livet (DBU & DGI)
- Synliggøre Fodbold Fitness
- Registrere Fodbold Fitnessspillere som medlemmer i klubben
- Deltage i evalueringer, der kan sikre udvikling af konceptet



OPSTART AF FODBOLD FITNESS I JERES KLUB

Med Fodbold Fitness får I mulighed for at være en del af et landsdækkende koncept, der kan og skal tilpasses lokalt til jeres klub. Implementeringen kan overordnet inddeles i fire trin:

Første trin er at kontakte jeres lokale Bevæg dig for livet-konsulent, som kan hjælpe jer med at starte Fodbold Fitness op. Sammen lægger I en plan for opstarten i jeres klub, og I skaber overblik over hvilke personer og initiativer, der er nødvendige for en god start.

Andet trin er at udarbejde en forventningsaftale i samarbejde med jeres Bevæg dig for livet-konsulent. Her vil fokus være at beskrive aktiviteter, konkrete målgrupper, klubbens organisering og at gøre jer tanker omkring synlighed og markedsføring.

Tredje trin handler om udførelsen af planlagte opstartsaktiviteter, der skal skabe synlighed og give Fodbold Fitness en god start i klubben. Det kan fx være reklame for den første træning, uddeling af flyers, ophængning af plakater, kontakt til lokale medier eller møde for alle forældre til børnespillere i klubben.

Fjerde trin er konkret at oprette Fodbold Fitness-hold, gennemføre træninger, eventuelt arrangere sociale tiltag og samtidig sprede budskabet om klubbens nye tilbud. Derudover skal nye udøvere registreres som medlemmer i klubben.

Vi anbefaler, at der tilknyttes en kontaktperson og en tovholder til Fodbold Fitnessholdet.

3

Tovholder

Som tovholder sørger du for den praktiske gennemførelse af Fodbold Fitness i jeres klub. Du kan vælge at agere træner og stå i spidsen for de forskellige træningspas, lade tovholder-tjansen gå på omgang eller lade jeres hold være styret af hele gruppen i fællesskab.

Tovholderen skal have styr på materialerne til træningen (bolde, veste og kegler), sørge for at reservere bane og stå for et tilmeldingssystem til træningerne (fx via sms eller Facebook).

Kontaktperson

Som kontaktperson for Fodbold Fitness er du bindeledet mellem din klub og Bevæg dig for livet-konsulent. Du sørger for at videreformidle information til klubben/bestyrelsen, ligesom du er i løbende dialog med jeres Bevæg dig for livet-konsulent.

Kontaktpersonen skal også udarbejde en forventningsaftale i samarbejde med Bevæg dig for livet-konsulent og være med til at synliggøre klubbens Fodbold Fitnessstilbud.

KOM GODT I GANG MED FODBOLD FITNESS

Tøv ikke med at kontakte os, hvis du gerne vil vide mere om Fodbold Fitness. Din lokale Bevæg dig for livet-konsulent står klar til at hjælpe.

Kontakt din lokale Bevæg dig for livet-konsulent

Jeppe Jensen	23 20 10 17	jeppe.jensen@dgi.dk	Fyn
Henrik Sørensen	21 57 50 09	heso@dbu.dk	Fyn/Sydjylland
Michael Mathiesen	20 42 81 65	michael.mathiesen@dgi.dk	Nordjylland
Anders Østergaard	51 66 02 21	anoe@dbu.dk	Østjylland
Peder Henriksen	20 52 80 50	peder.henriksen@dgi.dk	Midt- og Vestjylland
Ian Pedersen	21 33 32 80	isep@dbu.dk	København/Bornholm
Casper Boe Jensen	31 20 62 00	Casper.Boe.Jensen@bevaegdigforlivet.dk	Sjælland, Lolland og Falster
Frederik Løwenstein	61 15 16 81	frederik.loewenstein@bevaegdigforlivet.dk	Nordsjælland

“Vi startede Fodbold Fitness i foråret 2013 og udover en masse nye medlemmer, har det bidraget rigtig positivt til vores klubmiljø og klubbens udvikling generelt. Over de sidste år har vi ligget fast på ca. 50 Fodbold Fitnessmedlemmer, og konceptet har samtidigt været med til at kickstarte breddeudviklingen i klubben.”

Torben Friberg, formand i Østerbro IF.

Bevæg dig for livet – Fodbold hører under den overordnede Bevæg dig for livet-vision, som er et samarbejde mellem DIF, DGI, TrygFonden og Nordea-Fonden. Visionen handler om, at flere danskere skal være fysisk aktive, og at flere skal være medlem af en idrætsforening. Formålet med Bevæg dig for livet - Fodbold er at bidrage til den fælles Bevæg dig for livet-vision ved at styrke, hjælpe og udvikle fodbolddubberne.

Læs mere på bevaegdigforlivet.dk/fodbold

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**