

# FODBOLD FITNESS

for kvinder



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



NORDEA  
FONDEN

DGI



# FORORD

2

Mange forbinder automatisk fodbold med mænd! Det vil vi gerne ændre på, og med *Fodbold Fitness for kvinder* har vi gjort et ihærdigt forsøg på at skabe et motionstilbud, der er både sundt, sjovt og socialt – og kun for kvinder!

Antallet af pigespillere er steget markant i de seneste år, og det går rigtig godt på elitefronten for vores kvindelandshold. Men hvad med alle de kvinder, der bruger adskillige timer på at køre sine børn til og fra træning, på at se sine børn spille på grønsværen eller på at høre om mandens bedrifter på fodboldbanen?

Måske har kvinderne aldrig selv spillet fodbold, og måske har de engang spillet fodbold men gør det ikke længere. Med *Fodbold Fitness for kvinder* får de nu muligheden for selv at lege sig i form med Danmarks mest populære sportsgren på en fleksibel og social måde.

Mere end 100 klubber har allerede startet Fodbold Fitness for kvinder med succes, og det vidner om et enormt potentiale i sund,

sjov og social motionsfodbold for kvinder. Dette hæfte introducerer klubber og spillere til konceptet, fortæller om træningen og giver gode råd til, hvordan I kan gøre konceptet til et fantastisk motions-tilbud hos jer.

Samtidig vil vi kort fortælle om alle de sundhedsmæssige fordele forbundet med Fodbold Fitness.

Hæftet hænger tæt sammen med vores øvelseskort, der er produceret i A5-størrelse og i et slidstærk materiale, så de er lette at tage med på ud på træningsbanen. Øvelseskortene beskriver og illustrerer fitness- og fodboldtræningen, der sammen med denne indtroduktion udgør materialet til *Fodbold Fitness for kvinder*.

Rigtig god træning!





# HVAD ER FODBOLD FITNESS FOR KVINDER?

Fodbold Fitness for kvinder kombinerer fitness- og fodboldtræning og er målrettet kvinder uden stor fodbolderfaring. Konceptet bygger på et 12 ugers motionsprogram, hvor sværhedsgraden løbende stiger. Programmets opbygning kan følges fra start til slut, men I kan også bytte rundt på forløbet eller blot lade jer inspirere af de forskellige øvelser.

Fitness- og fodboldtræningen er beskrevet og illustreret på to sæt praktiske øvelseskort i A5-størrelse og slidstærkt materiale, så de er lette at tage med på ud på træningsbanen. Hvert sæt indeholder 12 kort med øvelser: Dvs. 1 fitnesskort og 1 fodboldkort pr. uge/træning.

Øvelseskortene beskriver og illustrerer fitness- og fodboldtræningen på let forståelig vis, så holdet selv kan organisere træningen. Erfaringerne viser dog, at hold med faste tovholdere eller trænere fungerer rigtig godt, fordi det giver struktur og øger træningskvaliteten.

Idéen er, at I laver ugens fitnessøvelser som opvarmning efterfulgt af fodboldøvelserne, der hver uge består af en teknisk øvelse og 'leg med bolden', som kan være både småspil og lege. Til sidst spiller I på to mål og kan brænde den sidste energi af.

Fodbold Fitness for kvinder er sundt, sjovt og socialt. Det er effektiv motion, der kan dyrkes med veninder, kolleger og andre kvinder i nærområdet. Det vil forbedre kvindernes sundhed, give frisk luft og et større netværk samt tid til kvinderne selv.

## Det får klubber ud af Fodbold Fitness

- Flere medlemmer og frivillige kræfter
- Kontingentkroner
- Mulighed for en ny målgruppe
- Synlighed i lokalmiljøet
- Et håndgribeligt koncept
- Tilbud til hele familien i én klub
- Bedre brug af faciliteter og på nye tidspunkter
- Mulighed for at nytænke fodbolten
- Mulighed for at skille sig ud fra andre klubber

## Krav til en Fodbold Fitness klub

- Udarbejde en forventningsaftale
- Indgå i et samarbejde med DBU
- Lave Fodbold Fitness i mindst tre måneder
- Synliggøre Fodbold Fitness på hjemmeside
- Registrere Fodbold Fitness-spillere som medlemmer i klubben

# FITNESS V/ BIRGITTE NYMANN

Vil du i form på grønsværen? Vil du have lyst, luft og faste baller? Vil du være stærk helt inde fra og ud, samtidig med at du får en flot kropsholdning? Muskeltræningsprogrammet, som jeg har sammensat til Fodbold Fitness, er på ca. 15-20 minutter pr. træningsgang. Jeg har udvalgt øvelserne ud fra, hvad min erfaring siger mig virker effektivt og motiverende for kvinder, der vil i form på kort tid. Øvelserne sammensættes forskelligt fra gang til gang i takt med, at din krop kender øvelserne og formen forbedres.

Og ikke nok med at du kan lave øvelserne på grønsværen, som en del af din fodboldtræning, du kan også tage øvelserne med hjem og lave dem i stuen eller i baghaven, på din rejse eller på stranden. Der er ingen grænser for, hvor du kan lave øvelserne, for der kræves ikke specielle faciliteter. Alt du skal bruge er din krop og en masse energi!

Birgitte Nymann er kvinden bag fitnessøvelserne i Fodbold Fitness for kvinder. Hun er 40 år, har udgivet mere end 50 træningsprogrammer på dvd, er forfatter til 20 bøger om træning, sundhed og ernæring, og så er hun kendt som træningsekspert i Go'morgen Danmark på Tv2.

Jeg har lavet et 12-ugers program, hvor øvelser og sammensætninger bliver mere udfordrende - uden at det tager længere end 15-20 minutter. Og er det nok til at blive stærk, udholdende og velformet!? Mit svar er: den eneste måde du finder ud af det er ved at prøve... - og du vil (måske) blive overrasket!

God fornøjelse og god træning!  
Birgitte Nymann

4



# FODBOLD V/ DAVID KIÆR NIELSEN

Der er i alt 12 øvelseskort til fodbolddelen, og hvert kort består af en teknisk øvelse og et spil/en leg. De tekniske øvelser er lavet, så I på de 12 uger kommer omkring nogle af de mest basale ting i fodboldspillet og får mulighed for at øve jer og blive bedre. Hver færdighed er repræsenteret 2 gange, hvor den første naturligvis er lettere end den anden, ligesom de sværeste færdigheder først introduceres sidst i forløbet. Tanken er, at I stille og roligt får chancen for at blive bedre og bedre gennem forløbet men samtidig udfordres på et passende niveau hele tiden.

De tilhørende lege/spil er udvalgt, så de så vidt muligt tager højde for, at I i forvejen er blevet introduceret for de færdigheder, der er nødvendige for, at I kan udføre legen/spillet på et sjovt og motiverende niveau.

David Kiær Nielsen er manden bag fodboldøvelserne i Fodbold Fitness for kvinder. Han er 32 år, uddannet fodboldtræner og har trænet hold siden 1995. Derudover har han skrevet bøger om fodbold, undervist som instruktør og været kvindetræner i mange år.

Fælles for alle øvelser, lege og spil er, at de ikke sigter mod at skulle skabe kommende landsholdsspillere, men derimod snarere at udfordre på et niveau, hvor der hele tiden bygges lidt ekstra på.

Samtidig er der taget særligt hensyn til én af fodboldens allerstørste styrker – nemlig det sociale aspekt. Øvelserne er således udvalgt med særligt henblik på at skulle være sjove, motiverende og ikke mindst inkluderende for alle deltagere.

God fornøjelse med træningen!  
David Kiær Nielsen

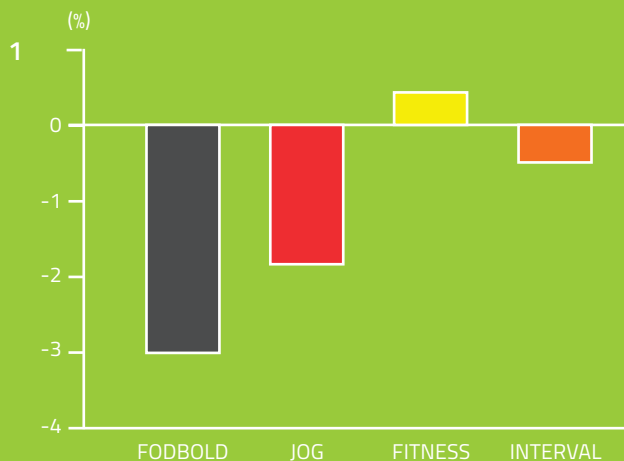


## Det får en Fodbold Fitness klub

- To bolde, 10 veste, banner, øvelseskort
- Markedsføringsmateriale
- Sparring med konsulent
- 12 ugers træningsprogram
- Invitation til stævner
- Invitation til inspirationsdage
- T-shirts til kontaktperson



### Ændring i fedtprocent på 3 mdr.



Fodbold og jog (lange løbeture) giver det største fald i fedtprocenten (Peter Krustrup, Københavns Universitet).

### Fodboldtræning giver alsidig fitness for utrænede mænd og kvinder:

- Motionsfodbold kan reducere risikoen for hjerte-kar sygdomme for 20-55-årige ved at forøge konditallet og hjertefunktionen, forbedre fedtforbrændingen og reducere blodtryk, kolesterol og fedtprocent
- Blot 16 ugers fodboldtræning for utrænede kvinder uden fodbolderfaring giver markante forbedringer i hjertets struktur og funktion. En effekt, som er større ved fodboldtræning end ved motionsløb
- Fodboldtræning har effekter på knogler, muskler og ryg-reflekser, som langt overstiger effekterne ved løbetræning

# SUND, SUNDERE, FODBOLD FITNESS!

6

Fodbold er en uhyre effektiv og nem træningsform på vejen til et sundere liv.

Det gælder både for den øvede spiller og for hende, som endnu ikke har erfaring på grønsværen. Samtidig er fodboldens positive effekter uafhængige af køn, alder og form, ligesom det hverken er niveauet eller antallet af spillere på banen, der er centralt for det helbredsmæssige udbytte.

Med Fodbold Fitness for kvinder ønsker vi at gøre fodbolden mere tilgængelig for flere kvinder, fordi det er sjovt og socialt – men i høj grad også fordi det er sundt.

Sammenligner du de sundhedsmæssige effekter af fodbold med længere løbeture (jog), styrketræning og intervalløb, er fodbold

den motionsform, som samlet giver det bedste resultat. Det viser undersøgelser fra Institut for Idræt ved Københavns Universitet, der har testet motionsfodbold på adskillige parametre.

Diagrammet viser, at fodbold giver et større fald i fedtprocenten sammenlignet med andre motionsformer efter blot tre måneders træning. Derudover giver tre måneders fodbold også en fremgang i konditallet, en stigning i muskelmassen og et markant lavere blodtryk hos den utrænede.

Der er altså masser af grunde til at forlade fitnesslokalet og i stedet bevæge dig ud i det fri med Fodbold Fitness for kvinder.

## Tovholder

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

### Konkrete ansvarsområder:

- Sikre at der er en tovholder til stede til træningen, som fungerer som igangsætter og indpisker i det omfang, det er nødvendigt
- Have styr på materialer til træningen: Bolde, veste og kegler
- Sørge for reservation af bane med mål
- Stå for et tilmeldingssystem til træningerne: Fx via sms, Facebookgruppe eller mail



# ORGANISÉR MOTIONSFODBOLD FOR KVINDER

Grundtanken i Fodbold Fitness for kvinder er, at det skal være fleksibelt og let at organisere. Derfor lader vi det være op til den enkelte klub og det enkelte hold selv at bestemme rammerne ud fra, hvad der er muligt – og hvad der vil fungere bedst.

Erfaringer fra eksisterende Fodbold Fitness-klubber er, at tilmelding til træning kan gøres let på flere forskellige måder. I nogle klubber virker en lukket Facebookgruppe rigtig godt, fordi man både kan give informationer og oprette træninger som begivenheder, hvilket gør det let at holde styr på tilmeldinger. I andre klubber foregår det via sms eller e-mail, mens nogle hold nøjes med at organisere sig mundtligt fra uge til uge.

Vi anbefaler, at der i hver Fodbold Fitness-klub er en kontaktperson og en tovholder, der deler opgaverne mellem sig. Tovholderfunktionen kan eventuelt gå på omgang fra træning til træning, ligesom den kan deles fast mellem to eller flere personer.

## Kontaktperson

Som kontaktperson for Fodbold Fitness er du bindeledet mellem din klub og udviklingskonsulent. Du sørger for at videreformidle information til klubben/bestyrelsen, ligesom du er i løbende dialog med konsulenten.

### Konkrete ansvarsområder:

- Være bindeledet mellem klubben og udviklingskonsulenten
- Udarbejde en forventningsaftale i samarbejde med udviklingskonsulenten
- Synliggøre Fodbold Fitness: I netværk, i lokalområdet og på klubbens hjemmeside. PR-materiale (fx plakater og flyers) er udarbejdet og skal blot tilpasses jeres klub.
- Registrere Fodbold Fitness-medlemmer og indsende til DBU én gang årligt
- Finde en tovholder, der vil være ansvarlig for selve Fodbold Fitness-træningen
- Deltage i kort evaluering

[Læs mere på bevægdigforlivet.dk/fodbold](http://bevægdigforlivet.dk/fodbold)

**BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET**