

MOTIONSFODBOLD FOR MÆND

Få jeres lokale mænd til at (gen)opdage glæden ved at spille på grønsværen



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



TrygFonden

NORDEA
FONDEN

DGI



FÅ FLERE MÆND IND I KLUBBEN

Mange mænd har haft en masse gode oplevelser med fodbolden, men er stoppet med at være aktive, fordi det traditionelle tilbud om turneringsfodbold ikke passer ind i deres liv. Seniorfodbold er ofte forbundet med kampe hver weekend, hvilket får mange mænd i den "gode" alder til at stoppe med at spille og i stedet vælge den mere uforpligtende løbetur eller det fleksible fitness-center.

Med Bevæg dig for livets træningskoncept Motionsfodbold for mænd får I som klub mulighed for at få mændene tilbage. Træningskonceptet kombinerer fodbold- og styrkeøvelser og garanterer en sund, sjov og social træning.

Kluberfaringer viser, at fleksibel motionsfodbold for mænd kan medvirke til at skabe et bedre klubmiljø, hvor flere kan blive en større del af klubben, og hvor det bliver lettere at finde flere frivillige kræfter.

Dette hæfte introducerer dig til træningsforløbet, fortæller om konceptet og giver gode råd til, hvordan I kan gøre Motionsfodbold for mænd til et nyt og spændende tilbud i jeres klub.

Tøv ikke med at kontakte jeres lokale Bevæg dig for livet-konsulent for at høre nærmere eller for at starte Motionsfodbold for mænd i jeres klub. Du finder kontaktoplysningerne på din lokale konsulent på sidste side i denne introduktionsfolder.

2

HVAD ER MOTIONSFODBOLD FOR MÆND?

Motionsfodbold er for mænd, der elsker spillet på grønsværen, men som ikke ønsker at være bundet af et turneringsprogram. Det handler om glæde og leg med bolden, og træningen er både sund, sjov og social.

Konceptet er udviklet til mænd, der gerne vil spille fodbold på uforpligtende vilkår og med udgangspunkt i det simple spil til mål. Konceptet indeholder også et 12 ugers træningsforløb, der kombinerer styrketræning og fodboldøvelser. Styrketræningen sikrer opvarmningen, mindsker risikoen for skader og øger spillernes styrke gennem effektive og varierende øvelser. Fodbold-delen giver inspiration til sjove øvelser og spil, der gør det let at organisere en træning, der består af andet end kamp på to mål.

Træningsforløbet kan følges fra start til slut, men det skal i højere grad ses som et fleksibelt øvelseskatalog, der kan kombineres på kryds og tværs, som det passer det enkelte hold. Hvor meget henholdsvis styrkeøvelser og fodboldøvelser fylder i træningen, er individuelt fra hold til hold. Det handler om, hvad spillerne har lyst til!

Det kræver ikke en træneruddannelse at stå for træningen, men vi anbefaler, at en tovholder er ansvarlig for træningen og sørger for organiseringen, da det giver større sandsynlighed for fastholdelse af aktiviteten over længere tid.

Motionsfodbold for mænd er effektiv motion, der gør verdens mest populære boldspil endnu mere fleksibelt og tilgængeligt.

Det kan I som klub få ud af at tilbyde motionsfodbold for mænd

- Flere medlemmer
- Flere frivillige kræfter
- Mulighed for at tiltrække en ellers tabt målgruppe
- Synlighed i lokalmiljøet
- Et håndgribeligt koncept
- Bedre brug af faciliteter og bedre klubliv
- Mulighed for at skille sig ud fra andre klubber
- Kontingentkroner

Krav til en motionsfodboldklub

- Udarbejde en forventningsaftale med jeres lokale Bevæg dig for livet-konsulent
- Indgå i et samarbejde med Bevæg dig for livet - Fodbold (DBU & DGI)
- Registrere motionsfodboldspillere som medlemmer i klubben

Du kan læse meget mere på www.bevaegdigforlivet.dk/fodbold

ORGANISÉR MOTIONSFODBOLD FOR MÆND

Grundtanken i Motionsfodbold for mænd 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. Jeres lokale Bevæg dig for livet-konsulent hjælper jer meget gerne på vej.

Erfaringer fra eksisterende motionsfodboldklubber 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 mange hold kan nøjes med at gøre det mundtligt fra uge til uge.

Vi anbefaler, at der i hver motionsfodboldklub 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. Tovholderen og kontaktpersonen kan også være en og samme person.

Tovholder

Som tovholder sørger du for den praktiske gennemførelse af Motionsfodbold for mænd i jeres klub. 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 for tovholder:

- 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

Konkrete ansvarsområder for kontaktperson:

- Være bindeleddet mellem klubben og Bevæg dig for livet-konsulent
- Udarbejde en forventningsaftale i samarbejde med Bevæg dig for livet-konsulent
- Synliggøre jeres motionsfodboldtilbud: I netværk, i lokalområdet og på klubbens hjemmeside. PR-materiale (fx plakater og flyers) er udarbejdet og skal blot tilpasses jeres klub. Dem finder i på hjemmesiden www.bevaegdigforlivet.dk/fodbold
- Sikre registrering og indmeldelse af motionsfodboldmedlemmer
- Finde en tovholder, der vil være ansvarlig for selve motionsfodboldtræningen
- Løbende evaluere tilbuddet

Kontaktperson

Som kontaktperson for motionsfodbold er du bindeleddet 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.

KONTAKT OS I DAG

Tøv ikke med at kontakte os, hvis du gerne vil vide mere om Motionsfodbold for mænd.
Din lokale 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/Syddjylland
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

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 fodboldklubberne.

Læs mere på www.bevaegdigforlivet.dk/fodbold

Læs meget mere om Motionsfodbold for mænd
og Bevæg dig for livet – Fodbold på
www.bevaegdigforlivet.dk/fodbold

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**