



TILBYD FODBOLD FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

I kan udvide jeres tilbuds række og tiltrække helt nye målgrupper



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 udvide jeres tilbudsække og tiltrække helt nye målgrupper.

Konceptet kan variere i form og indhold fra klub til klub, og det er derfor op til jer at vælge den specifikke 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 medlemmernes ønsker.

Fodbold Fitness er en fleksibel træningsform, som også passer til voksne, der aldrig har spillet fodbold før. På den måde kan I både tiltrække helt nye målgrupper og få nogle tilbage i klubben, som har spillet før. 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 konsulent. Du finder kontaktoplysningerne på bevaegdigforlivet.dk/fodbold/kontakt

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
- Bedre brug af faciliteter og på nye tidspunkter
- Mulighed for at nytænke fodbolden og skille sig ud fra andre klubber
- Flere kontingentkroner

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
- Udvælge en person i bestyrelsen, der er ansvarlig for Fodbold Fitness i klubben

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.

OPSTART AF FODBOLD FITNESS

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 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 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.

Kontaktperson

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

Kontaktpersonen skal også udarbejde en forventningsaftale i samarbejde med konsulenten og være med til at synliggøre klubbens Fodbold Fitnessstilbud.

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).



Kom godt i gang med Fodbold Fitness

Hvis I ønsker at starte Fodbold Fitness-hold, har vi følgende forskellige tilbudspakker til jer:

OPSTARTSPAKKE (for nye Fodbold Fitness-klubber)

Et forløb på op til 25 timer for kr. 2.500,-, der kan indeholde:

- Taske m. indhold
- 1-3 træninger ved BDFL-konsulent/klubrådgiver/fodboldkonsulent
- Præsentations-/infomøde for spillere, tovholder og klubkontakt (sundhedsfordele, sådan træner vi, kontingent osv.)
- Hjælp til at rekruttere træner/tovholder
- Hjælp til at rekruttere spillere
- Hjælp til hvordan spillere registreres som medlemmer i klubben
- Diverse møder og koordinering, herunder forankring i klubbens bestyrelse
- Opfølgning efter 3 og 6 måneder (herefter kort opfølgning hvert halve år)

MATERIALEPAKKER (KUN til klubber der allerede har Fodbold Fitness, men ønsker et ekstra hold)

- Taske: Klubben laver en aftale og får en taske, inkl. øvelseshæfte. Pris kr. 1500,-
- Øvelseshæfte: Klubben laver en aftale og får øvelseshæfte. Pris kr. 0,-

NB: Med materialepakkerne følger ingen hjælp og rådgivning.

GENSTARTSPAKKE (for eksisterende Fodbold Fitness-klubber)

Et forløb på op til 20 timer for kr. 1.500,-, der kan indeholde:

- 1-2 træninger ved BDFL-konsulent/klubrådgiver/fodboldkonsulent
- Evt. Hjælp til at rekruttere træner/tovholder
- Hjælp til at rekruttere spillere
- Hjælp til hvordan spillere registreres som medlemmer i klubben
- Diverse møder og koordinering, herunder forankring i klubbens bestyrelse
- Opfølgning efter 3 og 6 måneder (herefter kort opfølgning hvert halve år)

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

Find kontaktoplysninger på bevaegdigforlivet.dk/fodbold/kontakt