



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# MOTIONSFODBOLD

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



# HVAD ER MOTIONSFODBOLD?

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.

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.

## Krav til en Motionsfodboldklub

- Udarbejde en forventningsaftale med jeres lokale konsulent
- Indgå i et samarbejde med Bevæg dig for livet – Fodbold (DBU & DGI)
- Registrere Motionsfodboldspillere som medlemmer i klubben
- Find et bestyrelsesmedlem, der er ansvarlig for klubbens Motionsfodboldtilbud

Du kan læse meget mere på [bevaegdigforlivet.dk/fodbold](http://bevaegdigforlivet.dk/fodbold)

## 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



## 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.

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.



# 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 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.

## 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

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.

## Konkrete ansvarsområder for kontaktperson

- Være bindeleddet mellem klubben og konsulenten
- Udarbejde en forventningsaftale i samarbejde med konsulenten
- 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 [bevaegdigforlivet.dk/fodbold](http://bevaegdigforlivet.dk/fodbold)
- Sikre registrering og indmeldelse af Motionsfodbold-medlemmer
- Finde en tovholder, der vil være ansvarlig for selve Motionsfodboldtræningen
- Løbende evaluere tilbuddet



# Kom godt i gang med Motionsfodbold

Hvis I ønsker at starte Motionsfodboldhold, har vi følgende forskellige tilbudspakker til jer:

## **OPSTARTSPAKKE (for nye Motionsfodbold-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 Motionsfodbold, 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 Motionsfodbold-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 Motionsfodbold. Din lokale konsulent står klar til at hjælpe.

Find kontaktoplysninger på [bevaegdigforlivet.dk/fodbold/kontakt](http://bevaegdigforlivet.dk/fodbold/kontakt)