HANDBOK FÖR UPPSTART AV GÅFOTBOLL

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS HANDBOK FÖR UPPSTART AV GÅFOTBOLL

”Det här kommer jag inte lägga av med! Jag kanske kommer dö på fotbollsplanen, men då är jag lycklig.” - Sara 76 år

Gåfotboll är precis vad det låter som – fotboll i gåfart.

Gåfotboll är en tränings- och tävlingsform med låga trösklar in. Allt du behöver för att få till ett träningstillfälle är en boll och en handfull spelare. Sedan anpassar ni spelet efter tillgång till plan och mål samt antalet spelare. På träning finns inget rätt eller fel kring spelform.

Det som gör gåfotboll till en attraktiv tränings- och tävlingsform är det sociala. Att få tillhöra ett lag och vara en del av en förening och ett sammanhang. Oavsett om du spelat fotboll tidigare i livet eller inte så kan du vara med i gåfotboll. Genom gåfotboll hoppas vi kunna generera mätbara effekter på folkhälsan samt att det blir enklare att bli en del av svensk fotboll, vilket bidrar till en större inkludering av målgrupper i samhället som vi tidigare inte nått i svensk fotboll.

Som förening får ni genom att erbjuda gåfotboll en levande idrottsplats även på dagtid och skapar verksamhet där alla kan vara med. Via gåfotbollen kan ni även få fler idella resurser till er förening. Forskning från Danmark visar att det är 30 % större sannolikhet att aktiva i en förening engagerar sig ideellt än de som inte är aktiva i en förening. Vi ser idag många exempel på hur gåfotbollspelare hjälper till att bemanna fik, går in i styrelser och tar ledaruppdrag i föreningar.

Handboken du nu har framför dig är skapad av SvFF. Syftet med handboken är att göra det enklare för er som fotbollsförening att starta upp och genomföra gåfotbollsverksamhet. Det som står i handboken är tips och idéer och inga krav, det är ni själva som väljer hur er gåfotboll ska utformas.

Lycka till med uppstarten!

/ Svensk Fotbollförbundet

Juni 2023

INNEHÅLL

1. Vi som förening vill starta gåfotboll – hur gör vi? 4

1.1 Styrelsebeslut 4
1.2 Hur, var, när och för vilka? 4
1.3 Hitta spelare 4
1.4 Ledare 5
1.5 Försäkring 5
1.6 Ekonomi 6
1.7 Hjärtstartare 6

2. Hur går ett träningspass i gåfotboll till? 7

2.1 Plan 7
2.2 Material 7
2.3 Längd på träningspasset 7
2.4 Uppvärmning 7
2.5 Spel 7
2.6 Exempel på bollövningar 7
2.7 Fika 8
2.8 Något utöver träningarna 8

HANDBOK FÖR UPPSTART AV GÅFOTBOLL

1. Vi som förening vill starta gåfotboll – hur gör vi?

1.1 Styrelsebeslut

Börja med att i styrelsen besluta om att er fotbollsförening ska starta upp gåfotbollsverksamhet. De verksamheter vi sett lyckats bäst är de som tydligt förankrat uppstarten av gåfotbollen i styrelsen innan uppstarten.

1.2 Hur, var, när och för vilka?

Det finns en del frågor att besvara innan ni startar i gång er första träning:

- Vill ni rikta er mot en viss målgrupp eller ska det vara öppet för alla?
- Vilken plan kommer ni att vara på?
- Har planen tillgång till lokal att fika i efter?
- Har ni bollar, västar och koner till verksamheten?
- Vad ska det kosta för deltagaren att vara med?
- Vad kommer verksamheten kosta er som förening?
- Har ni någon eller några eldsjälar i gåfotbollsgruppen som kan ta lite extra ansvar på träningarna?
- Har ni någon sponsor i närområdet vi tror skulle vilja sponsra det här?
- Kan er kommun bidra med gratis träningstider eller kanske projektstöd till uppstarten av gåfotbollen?

1.3 Hitta spelare

Nedan hittar ni som fotbollsförening några tips på hur andra fotbollsföreningar har gjort för att rekrytera sina gåfotbollsspelare:

- Riktade postutskick till alla i området inom ett visst åldersspann. Du kan köpa adressregister via PostNord och skicka inbjudan till gåfotboll på post till alla i fotbollsföreningens närhet som är i rätt åldersspann.
- Lokalmedia – Berätta att ni är på gång att starta upp och bjud in lokalmedia till en träning för att göra ett reportage.
- Rekryteringskampanjer på lokala mataffären – Turas om att stå på lokala mataffären i några dagar och informera alla inom rätt åldersspann som går förbi att ni ska starta igång gåfotboll.
- Mun till mun – Hitta några blivande gåfotbollspelare som vill ta lite extra ansvar och sprida ordet om att gåfotboll är på väg att starta upp i er fotbollsförening till bekanta och vänner.
- Sociala medier – Berätta på sociala medier att ni är på gång att starta upp. Här kan ni även köpa annonser som når alla inom en viss radie och inom ett visst åldersspann.
- Speaker på A-lagsmatcherna – Låt speakern informera publiken på hemmamatcherna att ni ska dra igång och letar deltagare.

- PRO/ SPF med flera. Informera närliggande pensionärsföreningar om att ni är på gång att starta upp gåfotboll.
- Kommunen – Få hjälp av kommunen att sprida ert budskap om gåfotboll. Kanske har de mötesplatser som ni kan få vara med på och informera om gåfotboll.
- Prova på dagar – Bjud in till ”prova på dagar” för alla som är intresserade att testa gåfotboll.
- Uppvisningsmatcher vid större matcher – Har fotbollsföreningen matcher som drar mycket publik, fråga om ni inte kan få spela en uppvisningsmatch i halv tid.
- Senior sport schools – Vissa kommuner anordnar idrottsskolor för äldre, om er kommun gör det, fråga om ni kan få vara med och låta alla testa på gåfotboll.

1.4 Ledare

I många fotbollsföreningar så är det spelarna själva som leder träningarna och fördelar uppgifter mellan sig. Nedan listas områden som är vanliga att fördela mellan spelarna:

- Kona upp planen
- Hålla uppvärmningen
- Dela in lag
- Spelschema mellan lagen på träningen och tidshållning
- Fika
- Tvätta västar

1.5 Försäkring

Du som är medlem i en fotbollsförening som ingår i SvFF omfattas av en idrottsförsäkring. Försäkringen gäller för alla spelare som deltar i gåfotboll och är medlemmar i fotbollsföreningen. Försäkringen ger dig ett bra grundskydd, till exempel om du råkar ut för en skada under träning eller match.

I din idrottsförsäkring ingår också tjänsten Råd och Vård för idrottsskador. Hit ringer du för att prata med en fysioterapeut om hur du förebygger, behandlar och anmäler idrottsskador.

Fysioterapeuten gör en första bedömning på telefon och vid behov kan du i vissa fall ha rätt till vidare bedömning och bokad tid till en

fysioterapeut eller läkare. I försäkringen ingår två besök till fysioterapeut och ett besök till läkare.

Ring 020-44 11 11 och boka tid för en första bedömning via telefon!

1.6 Ekonomi

Vad kostar det att starta upp ett gåfotbollslag? Det behöver inte kosta så mycket alls. Ofta finns redan material i fotbollsföreningen som gruppen kan använda sig av så som bollar, västar och koner.

Gåfotboll spelas ofta på dagtid när planer vanligtvis står tomma så kanske kan ni få kommunen att ta nolltaxa för att ni skapar mervärde för äldre? Vissa kommuner har även börjat med LOK-stöd för de som är 60 år och uppåt, kontakta er kommun för att höra vad som gäller hos just er.

Det kan även finnas ekonomiska medel att söka för uppstart av gåfotboll hos ert fotbollsdistrikt samt RF-SISU distrikt.

Tänk på att även om ni vill hålla nere avgifterna för gåfotbollen så är det bra att ta ut en medlemsavgift då försäkringen bygger på att spelaren är medlem i er fotbollsförening.

1.7 Hjärtstartare

Det är inget krav men en rekommendation att anläggningen har en hjärtstartare samt att minst en i träningsgruppen är HLR-utbildad.

2. Hur går ett träningspass i gåfotboll till?

2.1 Plan

Gåfotboll kan spelas både inomhus och utomhus. Ni anpassar spelytan efter den plan ni har tillgång till. Om ni har möjlighet att tillgå en 5 mot 5 plan är det en rekommendation och att ni då spelar 6 mot 6, med eller utan målvakt.

2.2 Material

- Fotboll storlek 5 om ni spelar utomhus, alternativ futsalboll storlek 4 om ni spelar inomhus.
- Västar och koner.
- En rekommendation är att ha rep som kan bilda målområde samt fungera som ribba i ett större mål.

2.3 Längd på träningspasset

De flesta grupper tränar någonstans mellan 60 och 90 minuter. Men det anpassar ni själva efter gruppens vilja och tillgång till plan.

2.4 Uppvärmning

Här hittar ni en framtagen affisch och filmer för hur en uppvärmning i gåfotboll går till:

2.5 Spel

Anpassa spelform utefter hur många spelare ni har.

Vill ni kan ni spela efter regelverket för tävlingar i gåfotboll, hittar ni det här, eller scanna QR-koden.

Matchspel på träning går sedan att variera på flera olika sätt om ni vill, här kommer några exempel:

- Ett lag kan inte göra mål om inte alla spelare är på motståndarens planhalva.
- I stället för att göra mål så ska lagen skjuta ner en kona i målet.
- Ni kan spela med två små mål per lag.

2.6 Exempel på bollövningar

Vill ni lägga in övningar med boll på träningen så kommer här ett förslag:

- Skapa en kvadrat med koner. Fördela spelarna bakom de fyra konerna i fyra led. Första spelaren i respektive led driver bollen in mot mitten utan att krocka med spelare från de andra leden, spelar gör sedan en överlämning till spelaren längst fram i kön vid konan mitt emot. Och ställer sig sist i ledet. Efter en stund ändrar ni så att spelaren gör en pass efter att den drivit bollen till mitten. Efter ytterligare en stund kan ni ändra så att spelaren gör en fint när den kommer in mot mitten. Övningen går att variera på fler sätt.

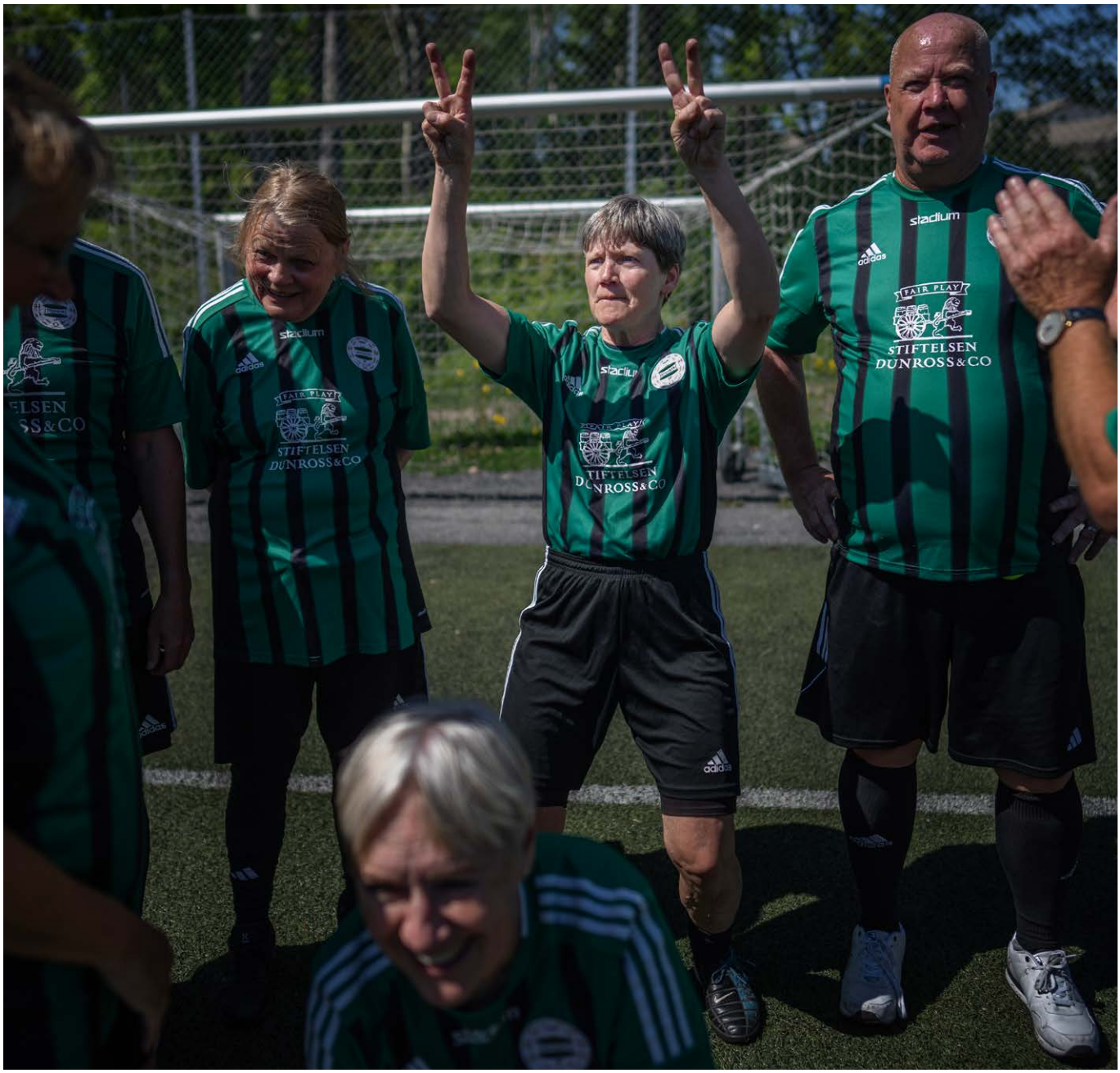
2.7 Fika

Efter gåfotbollen är fika en viktig del. Att tillsammans sitta ner och prata och lära känna nya vänner och bekantskaper. För många gåfotbollslag är fikastunden efter den sammanhållande faktorn och det som gör att verksamheten blir stabil över tid.

2.8 Något utöver träningarna

Det är inte ovanligt att gåfotbollslag som spelat ett tag tar in olika mervärden kring träningarna. Ibland kan det vara en föreläsning och ibland en utbildning eller så testar gruppen en ny aktivitet ihop. Här listar vi några exempel på aktiviteter som skett i fotbollsföreningar i samband med gåfotbollsträningar:

- HLR-utbildning
- Kostföreläsning
- Matlagningskurs
- Föreläsning om träning för äldre
- Regelföreläsning gåfotboll
- Domarutbildning i gåfotboll
- Diskussioner utifrån samtalsunderlaget för gåfotbollsspelare finns **här**, eller scanna QR-koden.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET

2023