

VAD ÄR GÅFOTBOLL?

Gåfotboll är precis vad det låter som.
Fotboll i gåfart.

Starta kameran på din telefon och
scanna QR-koden så kommer du till mer
information om gåfotboll:

För er som spelare:



För er som förening:



Har du frågor?

Kontakta Svenska Fotbollförbundet

Marie-Louise Dahlberg

08 - 735 09 86

marie-louise.dahlberg@svenskfotboll.se



Gåfotboll
- Sveriges snabbast
växande idrott!

GÅFOTBOLL



**DET HÄR KOMMER JAG INTE LÄGGA
AV MED! JAG KANSKE KOMMER DÖ
PÅ FOTBOLLSPLANEN, MEN DÅ ÄR
JAG LYCKLIG!**

Sara 76 år



VARFÖR?

Studier visar hur föreningsdriven Gåfotboll kan resultera i:

- Stärkt mening med livet, ökad livskvalité och glädje för äldre.
- Utveckling av betydelsefulla sociala relationer och en känsla av sammanhang.
- Äldre får en känsla av betydelse, möjligheter att bidra i samhället och bry sig om andra.
- Minskad social isolering, stillasittande och livsleda.
- Ökad motivation till fysisk träning och betydande rörelse- och prestationsutveckling.
- Möjlighet till meningsskapande vänskap- och generationsmöten.
- Att åldersfördomar motverkas och en ökad inkludering av äldre i samhället.

Genom att erbjuda Gåfotboll får ni som förening även:

- Fler medlemmar till föreningen.
- Möjlig rekrytering av ideella krafter till funktioner som ledare, styrelsemedlemmar och funktionärer.



Det får ju den betydelsen att, ska vi kalla det för en.. det låter ju inte klokt när man säger det, men det är någon slags umgängesreserv. Alltså jag kan ju sitta hemma och känna att fan jag borde ringa han - Klasse - som jag inte sett på träningen på ett tag. Och då ringer jag honom och frågar hur är det med dig? Är du sjuk? Och då kan vi bli kvar i telefonen i en halvtimme och bara prata om andra saker vilket betyder att det är en ny person i mitt liv som jag kan ha kontakt med... Du ska komma ihåg i vår ålder så dör ju en del människor och försvinner ifrån oss, vilket gör att det (livet) dräneras helt enkelt på vänner. Så det är en påfyllning på vänner i livet helt enkelt. - Tom, 74 år

HUR?

Träningen kräver ingen tidigare fotbolls-bakgrund och vi spelar på en mindre plan där all träning genomförs med boll. Passen anpassas efter deltagarnas nivå, ålder och önskemål men bra riktlinjer är:

Uppvärmning:

- Värm upp ordentligt i ca 10-15 minuter.

Smålagsspel:

- Dela upp i ca 3-7 spelare/lag.
- Bestäm en avgränsande planyta och använd småmål alternativt koner som stolpar.
- Spela med fördel kortare perioder (ex. 10 min), ta därefter en kort vattenpaus och fortsatt sedan spela.
- En bra riktlinje kan vara att hela passet (inkl. uppvärmning) tar mellan 45-90 min.
- Försök undvika att ha avbytare. Blir ni ojämnt antal så spela med en spelare extra.

Fika:

- Efter gåfotbollspassen så fikar de flesta grupper ihop vilket många gånger är det sammanhållande kittet i verksamheten.



Vi har en som blev änka, för två år sedan var det väl, men hon började för ett år sedan. Hon visste knappt vad fotboll var och det vet hon fortfarande inte. Hon är med varje gång! Alltså jag tycker hon är den största hjälten utav alla! Hon vet fortfarande knappt vilket håll vi spelar åt, men hon tycker det är så roligt med fikastunderna efteråt och är med i gänget liksom. - Mona, 70 år

REGLER

- Ingen spelare får springa, om detta sker överlämnas bollen till det andra laget.
- Inga tacklingar för att minimera skador.
- Bollen får högst gå en meter upp i luften, vilket innebär att nickning är förbjudet.
- Inspark istället för inkast.
- Ingen målvakt. Ett målområde format som en halvmåne på 3 meter från målets mitt, detta får ingen beträda.

