



VÄLKOMMEN!





Svenska Fotbollförbundet

VERKSAMHETS- BERÄTTELSE 2022



KARL-ERIK NILSSON Summerar elva år vid rodret
EM Ännu en topplacering för damlandslaget
GÅFOTBOLLEN & SKOLBOLLEN Lyckade breddsatsningar

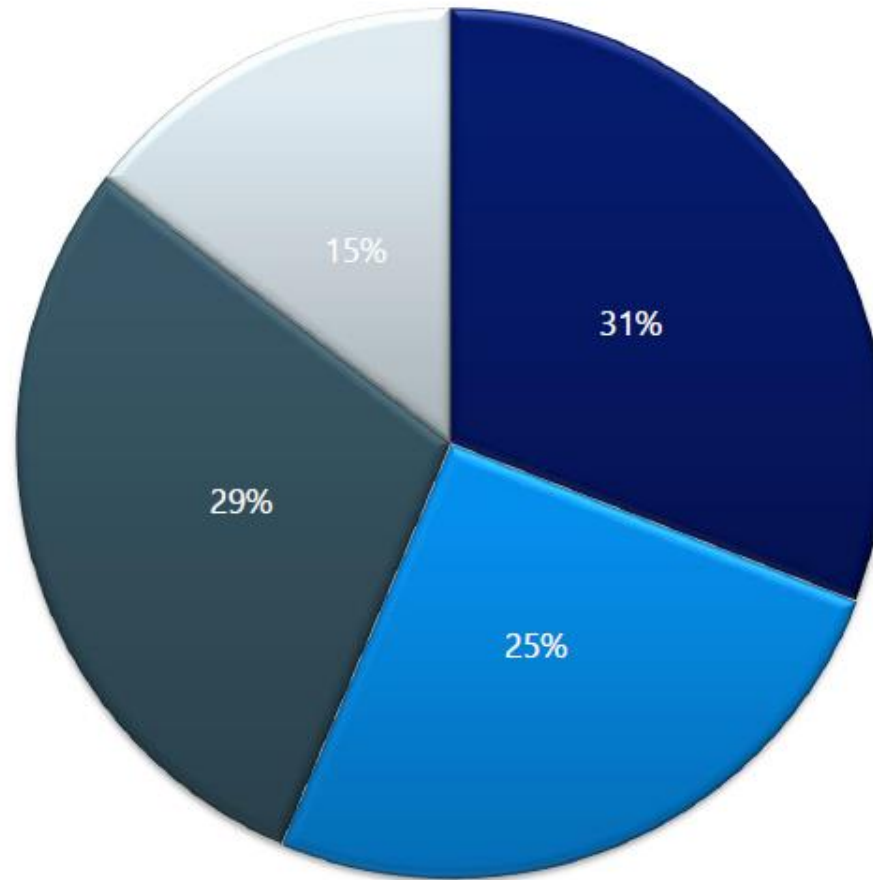


GÅFOTBOLL - SVERIGES SNABBASTE VÄXANDE IDROTT



- 2011 startade det i Chesterfield FC i England.
- 2014 började det växa internationellt.
- 2016 kom det till Sverige och Borens IK i Östergötland (?)
- 2018 startade SvFF.
- En pandemi senare har vi 100-tals föreningar runt om i Sverige.
- StFF hade 2 stycken föreningar 2018, utskicket till idag gick till 22 föreningar.

National Association Reporting Survey



■ NAs offering Walking Football ■ NAs wishing to launch soon ■ NAs having no plans yet ■ No answer

Next steps

Objectives:

- *By 2024, A dedicated plan to involve older people in football should be in place*
- *By 2027, ~~30%~~ of the member associations should organise football activities for older people*
60%

By end of 2022

- Confirm working group members

By mid 2023

- Develop tools and methodology for National Associations

By end 2023

- Launch of pilot phase with a number of National Associations

Mid 2024

- Engagement of additional National Associations

By 2027

- **60%** of the National associations organise football activities for older people



Analysis of the results

STRATEGI FÖR MOTIONSFOTBOLL 2022-2026



Vision

- Motionsfotboll finns över hela landet och svensk fotboll erbjuder olika tränings- och tävlingsformer som är attraktiva för alla.

Framtida önskat läge

- Motionsfotboll gör att vi lyckas behålla fler spelare högre upp i åldrarna och rekryterar de som slutat eller aldrig börjat, oavsett ålder. Svensk fotboll har fått ett ökat antal utövare.
- Det är enklare att bli en del av svensk fotboll vilket bidrar till en större inkludering.
- Motionsfotboll genererar mätbara effekter på folkhälsan.
- Motionsfotboll prioriteras i samtliga led inom svensk fotboll och ses som ordinarie verksamhet inom samtliga verksamhetsområden.

FORSKNING FRÅN UMEÅ UNIVERSITET VISAR ATT 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 (åter)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.
- Att åldersfördomar motverkas och en ökad inkludering av äldre i samhället.
- Mervärde och meningsfullhet för idrottsföreningen.
- Fler medlemmar till föreningen.
- Möjlig rekrytering av ideella krafter till funktioner som ledare, styrelsemedlemmar och funktionärer.



NYHETER 2023

FRÅN REKOMENDATIONER TILL REGELVERK



- 6 mot 6 med målvakt
- 6 mot 6 utan målvakt
- 4 mot 4 utan målvakt
- Inomhus - 4 mot 4 utan målvakt, 6 mot 6 med eller utan målvakt
- Upp till tävlingsarrangören vilket regelverk de vill använda
- Kommer att revideras efter varje säsong
- Kollektiva blåa kort är ett område till nästa år

UPPVÄRMNING

- Uppvärmning + styrka och nedvarvning
- Stegrande med olika nivåer
- Affisch + filmer – lanseras i maj



The 11+

PART 1 RUNNING EXERCISES · 8 MINUTES

<p>1 RUNNING STRAIGHT AHEAD</p> <p>Start on a straight path of cones 5-6 m apart. Run straight for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>	<p>2 RUNNING HIP OUT</p> <p>Start on a straight path of cones 5-6 m apart. Run straight for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>	<p>3 RUNNING HIP IN</p> <p>Start on a straight path of cones 5-6 m apart. Run straight for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>
<p>4 RUNNING CIRCULAR PARTNER</p> <p>Run forward in a pair to the first set of cones. Shuffle sideways for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>	<p>5 RUNNING SHOULDER CONTACT</p> <p>Run forward in a pair to the first set of cones. Shuffle sideways for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>	<p>6 RUNNING QUICK FORWARDS & BACKWARDS</p> <p>Run forward in a pair to the first set of cones. Shuffle sideways for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>

PART 2 STRENGTH · PLYOMETRICS · BALANCE · 10 MINUTES

LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3
<p>7 THE BENCH STATIC</p> <p>Starting position: Lie on your back, supporting yourself on your forearms. Push up. Hold for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>	<p>7 THE BENCH ALTERNATE LEGS</p> <p>Starting position: Lie on your back, supporting yourself on your forearms. Push up. Hold for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>	<p>7 THE BENCH ONE LEG LIFT AND HOLD</p> <p>Starting position: Lie on your back, supporting yourself on your forearms and one leg. Push up. Hold for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>
<p>8 SIDEWAYS BENCH STATIC</p> <p>Starting position: Lie on your side, supporting yourself on your forearms. Push up. Hold for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>	<p>8 SIDEWAYS BENCH RAISE & LOWER HIP</p> <p>Starting position: Lie on your side, supporting yourself on your forearms. Push up. Hold for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>	<p>8 SIDEWAYS BENCH WITH LEG LIFT</p> <p>Starting position: Lie on your side, supporting yourself on your forearms and one leg. Push up. Hold for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>
<p>9 HAMSTRINGS BEGINNER</p> <p>Starting position: Sit on the floor with your feet flat on the ground. Push up. Hold for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>	<p>9 HAMSTRINGS INTERMEDIATE</p> <p>Starting position: Sit on the floor with your feet flat on the ground. Push up. Hold for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>	<p>9 HAMSTRINGS ADVANCED</p> <p>Starting position: Sit on the floor with your feet flat on the ground. Push up. Hold for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>
<p>10 SINGLE-LEG STANCE HOLD THE BALL</p> <p>Starting position: Stand on one leg. Hold the ball. Hold for 30 seconds. Repeat for 2 sets.</p>	<p>10 SINGLE-LEG STANCE THROWING BALL WITH PARTNER</p> <p>Starting position: Stand on one leg. Throw the ball. Repeat for 2 sets.</p>	<p>10 SINGLE-LEG STANCE TEST YOUR PARTNER</p> <p>Starting position: Stand on one leg. Test your partner. Repeat for 2 sets.</p>
<p>11 SQUATS WITH TOE RAISE</p> <p>Starting position: Stand with your feet flat on the ground. Squat. Repeat for 2 sets.</p>	<p>11 SQUATS WALKING LUNGES</p> <p>Starting position: Stand with your feet flat on the ground. Squat. Repeat for 2 sets.</p>	<p>11 SQUATS ONE-LEG SQUATS</p> <p>Starting position: Stand on one leg. Squat. Repeat for 2 sets.</p>
<p>12 JUMPING VERTICAL JUMPS</p> <p>Starting position: Stand with your feet flat on the ground. Jump. Repeat for 2 sets.</p>	<p>12 JUMPING LATERAL JUMPS</p> <p>Starting position: Stand on one leg. Jump. Repeat for 2 sets.</p>	<p>12 JUMPING BOX JUMPS</p> <p>Starting position: Stand with your feet flat on the ground. Jump. Repeat for 2 sets.</p>

PART 3 RUNNING EXERCISES · 2 MINUTES

<p>13 RUNNING ACROSS THE PITCH</p> <p>Run across the pitch, from one side to the other. Repeat for 2 sets.</p>	<p>14 RUNNING BOUNCING</p> <p>Run with high bouncing steps with slight knee lift. Repeat for 2 sets.</p>	<p>15 RUNNING PLANT & CUT</p> <p>Run 4-5 steps, then plant on the outside leg and cut to change direction. Repeat for 2 sets.</p>
---	---	--

<p>KNEE POSITION CORRECT</p>	<p>KNEE POSITION INCORRECT</p>		
-------------------------------------	---------------------------------------	--	--

PILOTDOMARUTBILDNING



- 13-14 maj i Linköping
- I samverkan med Piteå Summer Games i slutet på juni
- Två piloter med utvärdering → ambition att ha en färdig utbildning under 2024



FORSKNING 2023 - 2024



- Umeå Universitet och Inger Eliasson forskar på tävlingsstruktur för äldre
- GU, GIH och Umeå Universitet forskar på om gåfotboll kan bli FaR

NYTT EKONOMISKT STÖD



- Mellan den 15 mars och den 30 april går det att söka ett nytt stöd hos RF som ska hjälpa föreningar att nå fler äldre.
- Ett engångsstöd på 3000 kronor, men om föreningen ansöker kan det vara starten för en långsiktig satsning på äldre

LÄRGRUPPSMATERIAL



FRÅGA 1: TRÄNINGAR

- Hur många gånger i veckan skulle det passas det er i den här gruppen att träna gåfotboll?
- Om ni i gruppen själv fick bestämma, hur ofta och på vilka tider och dagar skulle ni vilja träna gåfotboll då?
- Inomhus eller utomhus?

FRÅGA 2: MATCHER & TÄVLINGAR

- Skulle ni vilja spela matcher i gåfotboll?
- Skulle ni vilja tävla i gåfotboll? Skulle ni i så fall vilja spela en match ibland, matcher i serieform eller matcher i sammandragsform (flera kortare matcher under en dag)?
- Det finns tre olika spelformer i gåfotboll - 4 mot 4, 6 mot 6 utan målvakt samt 6 mot 6 med målvakt - vilken skulle ni vilja tävla i?
- När på året skulle ni vilja tävla?

FRÅGA 3: AKTIVITETER

- Skulle ni vilja ha aktiviteter runt omkring gåfotbollen?
- Ska det vara fika efter träningarna?
- Finns det någon speciell föreläsare ni skulle vilja bjuda in till er träningsgrupp? Kost? Fysiologi? Psykologi? HLR?
- Skulle ni vilja testa en annan aktivitet ihop?
- Äta middag ihop?

DEL 4: IDEELLT ENGAGEMANG

Många föreningar har ett stort behov av att få idella krafter in i föreningen, vore ni i den här gruppen intresserade av att engagera er ideellt i den förening ni spelar i? Kanske i fiket? Som publikvärd? Sköta administrationen i ett lag? Som ledare? Arbeta i styrelsen?

DEL 5: ERT DELTAGANDE

- Vad är det som gör att ni fortsätter spela gåfotboll?
- Vad är det som gör att ni fortsätter att spela gåfotboll? Vad kan göra att ni fortsätter spela hela livet?
- Finns det andra uppdrag ni kan engagera er i för att stanna i gåfotbollen?

DEL 6: FRAMTIDEN

- Utifrån frågorna ovan, hur skulle ni som lag vilja ha gåfotboll i framtiden?

Samlas i storgrupp igen, respektive grupp redovisar sina resultat på frågorna ovan. Diskutera sedan i storgrupp:

- Vill ni fortsätta med gåfotbollen som ni göra idag?
- Vill ni ändra något?

TIPS FÖR DIG SOM VILL VETA MER OM GÅFOTBOLL:



18 GÅFOTBOLLSAMBASSADÖRER



- Mål 100 nya föreningar ska ha startat igång gåfotboll december 2023. Träffat 24 och har 32 inbokade.
- Kostnadsfri uppstartshjälp genom träff med styrelse samt hjälp att hålla första träningen.
- Rekrytera spelare/ sprida ordet om gåfotboll på mässor.
- Förra veckan fick vi genom ambassadörerna 3 artiklar i lokalmedia och ett radioreportage på P4.