

VAD ÄR GÅFOTBOLL?

Gåfotbollen har växt fram som en variant av Fotboll Fitness. Det är precis vad det heter, fotboll där utövarna går istället för att springa.

Fotboll Fitness kan definieras som organiserad spontanfotboll. Träningen kräver ingen tidigare fotbollsbakgrund och vi spelar på en mindre plan där all träning genomförs med boll. Fokus ligger på att förbättra hälsan på ett roligt och socialt sätt utan fokus på att vinna.



Kontakta oss

Svenska Fotbollförbundet

Anna Malmén

08-795 09 45

anna.malmen@svenskfotboll.se

www.svenskfotboll.se/fotbollfitness

 [fotbollfitness](https://www.instagram.com/fotbollfitness)

En träningsform speciellt
anpassad för de som vill gå
och spela fotboll.

VARFÖR?

Deltagare

Att spela fotboll tillsammans är både glädjefyllt och effektivt! På fotbollsplanen tränar ni på ett lekfullt sätt och sedan föreslår vi att ni avrundar med en gemensam fikastund. Ta chansen att få till både träning och umgänge genom gåfotboll!

Vi kör kaffepauser. Det är litegrann av det sociala smörjmedlet.

Tomas, Sundsvall

Förening

Det finns flera anledningar för föreningar att erbjuda gåfotboll. Dels ger det fler medlemmar till föreningen men det ökar också chansen till en bättre gemenskap och ett större engagemang.

Innan ni startar upp gåfotboll är det viktigt att verksamheten är förankrad i styrelsen. Därefter bör ni bestämma er för vilken målgrupp ni vill nå. Välj själva om ni vill sätta en minimiålder samt om ni ska vända er till både män och kvinnor.

Fler tips till hur ni kommer igång finns på Svenska Fotbollförbundets hemsida.

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
- Använd gärna lekar ex. doppboll, följa John eller liknande

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 fortsätt sedan spela
- En bra riktlinje kan vara att hela passet (inkl. uppvärmning) tar mellan 45-90 min

Regler

- Ingen spelare får springa, om detta sker överlämnas bollen till det andra laget
- Inga tacklingar för att minimera skador
- Ingen målvakt, då vi spelar med mindre mål och för att alla ska röra på sig
- Inga avbytare, blir ni ojämnt antal spela med en spelare extra

Jag har träffat så mycket vänner sen jag började med det här! Jag har aldrig spelat fotboll i hela mitt liv men det här har varit toppen.

Siv, Viksjö

