

Framefotboll



HANDBOKEN

Ett nytt sätt att spela **världens populäraste sport**

Framefotboll är för dem som använder bakåtvänd rollator, så kallad walking frame, för att ta sig fram. Ett nytt sätt att spela världens populäraste sport. Framefotboll utvecklades i England år 2014. Sedan dess har sporten spritt sig över världen.

Framefotboll spelas på lämpligt underlag och i matcherna är det upp till fem spelare i varje lag. En del som söker sig till framefotbollen har en cp-skada. Andra kan ha en sällsynt diagnos, kortväxthet eller progressiv sjukdom.



Hej fotbolls- vänner!

Vad roligt att just du har fått till dig denna bok. Vår handbok är framtagen för att ge fler barn och ungdomar möjlighet att få utföra världens största idrott, fotboll. Tack vare stöd från Allmänna arvsfonden och i samarbete med flera andra organisationer har vi skapat detta material för alla som är nyfikna på framefotboll.

Vi hoppas att vi med vår samlade erfarenhet både inom föreningsliv, idrott och olika funktionsnedsättningar kan inspirera och motivera dig att utveckla framefotboll där du befinner dig, för att ge fler barn och ungdomar möjlighet att spela fotboll.

Vi hoppas och tror att du kommer ha nytta av vårt material i ditt framtida engagemang och att du, precis som vi, älskar fotboll och rörelseglädje.

Nu kör vi!



Bästa hälsningar,
Christoffer och Filippa
IFAH Stockholm Parasport

Innehåll

LIRAREN: Anders Limpar _ sid 4

FÖRÄLDERN: Jun Hu _ sid 5

REGLERNA _ sid 6

FRAMEN _ sid 7

Följ med på träning _ sid 8

ELDSJÄLEN: Mathias Carlzon _ sid 14

ORTOPEDEN: Tina Andersson _ sid 17

KLUBBORDFÖRANDEN: Magnus Kindbom _ sid 18

Framefotbollens historia _ sid 20

ÖVNINGAR & TIPS _ sid 22



Framefotboll - handboken

En trycksak från IFAH, producerad med ekonomiskt stöd från Allmänna arvsfonden

DESIGN & PRODUKTION Birgersson&Co

TRYCK Norra Skåne offset, 2021

I alla år har jag fått frågan: »Varför spelar du fotboll?« När jag ställde den frågan till min son när han var tio år sa han: »Jag vet inte, men det är en sådan skön känsla när jag slår på bollen.« Det svaret har jag tagit fasta på. Jag kan inte beskriva det bättre än så. Det är en sådan skön känsla, en känsla som jag har älskat sedan jag var fyra år.

Samma känsla, samma lycka, har jag sett när jag har varit med på framefotbollsträningar. Det som slog mig var att

trots att de här barnen och ungdomarna har det väldigt tufft så var det ingen som var ledsen, ingen som gnällde, ingen som tyckte att livet var surt. Det var bara glädje. Och här går man själv och klagar när man har lite ont i ljumskarna. Den där glädjen vill man ha och förmedla till varenda människa.

Jag har sagt att jag gärna åker med Stockholm Frame Fotboll till England när de ska spela turnering där. Saker blev ju lite uppskjutna i och med pandemin, men om jag kan när de väl ska åka så

ställer jag gärna upp som ledare. Jag hoppas att vi får en upplevelse utöver det vanliga.

Om man tittar framåt så önskar jag att de här barnen och ungdomarna får fortsätta att spela framefotboll och ha roligt. Tänk om sporten även kunde breddas i Sverige så att olika lag kan möta varandra och att de även kan möta lag från andra länder.

Jag hoppas att framefotbollen får stöd, uppmärksamhet och utrymme i svensk idrott. ■

»Den där glädjen vill man ha och förmedla till varenda människa.«



**LIRARÉN
ANDERS LIMPAR**

FRAMEFOTBOLLSMERITER:
Ambassadör i Vi Lirare som gav Vi Lirare-stipendiet 2020 till Stockholm Frame Fotboll.

FOTBOLLSMERITER:
Har spelat för svenska landslaget i EM, VM och OS. Vunnit engelska ligan med Arsenal och FA-cupen med Everton. Tilldelades Guldbollen 1991.

Här tillsammans med lirarna Ella, Mira och Marlon.

BERÄTTAT FÖR MIA SJÖSTRÖM
BILD ANDERS BIRGERSSON

Min son föddes för tidigt och fick en hjärnskada vilket gör att det är svårt för honom att gå. Han älskar fotboll och har alltid drömt om att få spela i ett fotbollslag. Hans favoritlag är Juventus och hans idol är Paulo Dybala. Jag vill ge honom samma möjlighet som andra barn har. Genom framefotboll fick jag möjlighet att träffa andra fantastiska föräldrar och känna gemenskapen. Det har gett mig mycket energi och glädje: att se hur barnen kämpar och den energi de ger, att se deras utveckling och lyckas med sina utmaningar, det är så härligt och underbart.

Barn med funktionsnedsättning sitter mycket och fysiska aktiviteter blir begränsade. Man pratar mycket om vikten av rörelse för barn. Men det är inte så lätt för barn med rörelsehinder. Framefotboll ger möjlighet att mötas och utöva idrott tillsammans. Det skapar glädje och gemenskap. Träningen är anpassad efter barnens olika behov och det är lekfullt. Det går faktiskt att inkludera och alla fungerar olika.

Framefotboll har gett min son mycket glädje, nya kompisar och en stark självkänsla: jag är duktig på att spela framefotboll. Han vill bli fotbollstränare i framtiden.

Stockholm Frame Fotboll har inspirerat andra och flera lag har startat runt om i landet. Jag hoppas att vi kommer möta flera lag i framtiden och ha spännande matcher. ■

BERÄTTAT FÖR RONALD ÅMAN
BILD MALIN KORKEASALO

»Framefotboll har gett min son mycket glädje, nya kompisar och en stark självkänsla.«

**FÖRÄLDERN
JUN HU**

FRAMEFOTBOLLSMERITER:
Förälder i Stockholm Frame Fotboll. Organiserar resor, samlar in pengar till lagkassan samt bidrar till klubbens sociala mediekamaler genom att fota och filma på träningarna.
www.sthlmframefotboll.se



Framefotbolls- REGLER

Reglerna vid matchspel i framefotboll liknar dem för futsal. Men det finns några skillnader. Här är ett urval. **TEXT** FREDRIK QUISTBERGH

■ Planens storlek är flexibel beroende på spelarnas ålder och antal. Ju fler och äldre spelare, desto större plan. Planen kan vara maximalt 50 meter och minimum 20 meter på längden. Max- och minimimått för bredden är 35 till 13 meter.



BILD FABIAN COOPER

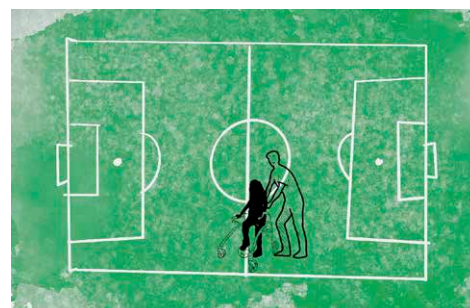
■ I match ska det vara maximalt fem spelare i varje lag varav en är målvakt som också använder frame. Spelarbyte kan ske när som helst. Det går också att spela tre mot tre eller fyra mot fyra så länge bägge lagen och domaren är överens. Speltiden är antingen två halvlek om tio minuter vardera. Eller fyra perioder om fem minuter vardera.

■ Framen behöver ha fyra hjul och vara utan skarpa kanter. Spelunderlaget ska helst inte vara för mjukt så

att det går lätt att ta sig fram i framen. När det gäller bollen är en lätt boll av futsalmodell att föredra.

■ Kontakt med både frame och fötter är tillåtet. När bollen går ut över sidlinjen dömer domaren inspark i stället för inkast. Målen i framefotboll är mindre än ett fullstort fotbollsmål. Matchmåtten är 3,66 meter i bredd och 1,8 meter i höjd.

■ Vissa framefotbollsspelare kan behöva lite extra assistans ute på planen. Även det är tillåtet så länge bägge lagen och domaren är överens innan matchen startar.



På den här webbplatsen hittar du det internationella regelverket för framefotboll: www.ifcpf.com/news/frame-football-rules

Vill du se en film om reglerna: www.framefotboll.se



BILD ARI LUOSTARINEN



HUR SER EN FRAME UT?

Det finns flera olika modeller. Gemensamt är att den behöver ha fyra hjul och vara utan skarpa kanter.

FINNS DET EN SPECIELL FRAME FÖR FRAMEFOTBOLL?

I England har hjälpmedelsföretaget Quest utvecklat en så kallad gameframe för framefotboll. Robert Henshaw, från företaget Quest, förklarar: »Gameframen är lättare att manövrera, svårare att välta, har större utrymme för fötterna, rörlika hjul och det finns heller inga tvärbalkar där bollen kan fastna.«

BILD STEFAN BLADH

VILKA TILLVERKAR FRAMES?

Det finns flera olika företag som tillverkar och/eller säljer frames. Här är tre exempel
Etac: www2.etac.com/sv-se/
Mayday Aid: www.maydayaid.se
Quest: www.quest88.com

MÅSTE JAG HA EN SPECIELL FRAME FÖR ATT SPELA FRAMEFOTBOLL?

Nej, de allra flesta spelar i sin egen bakåtvända rollator eller gästol som de använder till vardags.

HUR FÅR JAG TAG PÅ EN FRAME?

Kontakta habiliteringen på din ort. Fysioterapeut och/eller arbetsterapeut hjälper dig att prova ut en passande frame.

Frågor
& svar om
FRAMEN



Full fart framåt

Tuva har spelat framefotboll i snart två år.
– Jag är alltid med på träningen, förutom
om jag är sjuk eller det är kalas.

TEXT MIA SJÖSTRÖM BILD ARI LUOSTARINEN



Det är lördag och snart dags att åka till fotbollsträningen för Tuva Carlsson. Den gröna matchtröjan är redan på. På bröstet finns Stockholm Frame Fotbolls logga och på ryggen namnet Tuva i vitt ovanför siffran 20.

Ett stort leende blir svaret på frågan vad Tuva gillar mest med framefotboll. Vid lite närmare eftertanke är det att göra mål.

– Det är jättelätt, tycker Tuva.

– Tuva brukar sms:a till mig de gånger jag inte är med på träningen och berätta hur många mål hon har gjort, säger pappa John.

Hon har träning med laget varannan lördag i Skarpängs bollhall i Täby norr om Stockholm.

Det är en bit att åka från de södra delarna av Stockholm där Tuva bor,

men många i laget har ännu längre resväg.

– Jag är alltid med på träningen, förutom om jag är sjuk eller det är kalas. För då vill jag hellre gå på kalas, säger Tuva.

I dag har hon tur för i dag blir det både träning och kalas. Kalaset är först i kväll och alla kompisar ska sova över.

– Nu är det dags att sätta på ortoserna och åka iväg, säger John.

– Ortoserna hjälper Tuva att stå och gå själv. Hon blir väldigt stabil med dem, förklarar mamma Jenny.

Tuvas ortoser är ganska nya, gröna och prydda med fotbollar.

– Men jag valde inte grönt för att det är vår lagfärg utan för att gräset är grönt.



»Det är roligast att göra mål och svårast att stanna med bollen under foten.«

När jag var liten hade jag dödsfall på dem och då blev min mormor rädd, säger Tuva och ler nöjt.

Tuva har cerebral pares, även kallat cp-skada, efter att ha drabbats av syrebrist vid födseln. Det påverkar hennes rörlighet i musklerna och de kan bli spända och svåra att kontrollera. Hon använder permobil när hon är ute med kompisarna och en elektrisk arbetsstol för att ta sig fram i skolan.

– Det har varit kul för Tuva att träffa kompisar i fotbollslaget som också kör permobil, för på skolan är det bara hon som har en. Och för mig är det roligt att träffa andra föräldrar, säger Jenny.

I dag är det tretton spelare på plats

när Tuva kommer till träningen. Längs ena väggen sitter föräldrar och syskon. Tränarna, som alla är volontärer, håller på att plocka fram bollar och koner.

– Hej Tuva, är det bra? hälsar Fredrik Quistbergh, som är huvudtränare och förälder till en av spelarna.

– Okej, vi samlas i mitten, hojtar han sedan.

Varje träning inleds med att var och en väljer en målgäst för att checka in och presentera sig. Tuva börjar och gör »framelyftet« hon lyfter framen med bågge händerna och dunkar sedan ner den i golvet. Det dunsar i salen när de andra spelarna gör samma sak. Målgästerna avlöser varandra. Edith lyfter ett ben, Robin sträcker en näve

rakt upp i vädret och Vilmer lutar bak hela huvudet.

– Då kör vi! Sprid ut er över hela hallen och rör på er. När musiken stoppar fryser ni till is, ropar Fredrik.

Övningen försvaras successivt. Först med fotbollar och sedan med gula cirklar man ska stanna vid. Tuva dribblar bollen samtidigt som hon skickligt manövrerar runt sin frame i salen.

– Framefotboll är välkommande och det är väldigt stor variation på barnens förmågor, säger Tuvas pappa John.

Efter en vattenpaus delas spelarna in i tre grupper för att göra olika övningar i salen. Tuva börjar i mitten

»Det är jättelätt
att göra mål.«

SPELAREN
TUVA CARLSSON

ÅLDER: 9 år.
FAMILJ: Tvillingbror Lucas, mamma Jenny, pappa John och katten Mimmi.
GILLAR ATT: Spela fotboll, vara med vänner, mysa med Mimmi och städa sitt rum.
ÅTER HELST: Potatisgratäng.
FAVORITFÄRG: Turkos.
IDOL: Molly Sandén och Dotter.



tillsammans med Alma och Saideep. De ska passa varandra så många gånger som möjligt i en ring.

– Bra pass där Tuva! Nu är vi uppe i 27 ... 28 ... 29, räknar tränaren.

Vid nästa station gäller det att ta sig fram genom en hinderbana med både frame och boll och avsluta med att skjuta prick. Dagens roligaste övning, enligt Tuva. Sista stationen är en skottövning mot mål.

– När jag passar till er så ska ni skjuta, förklarar tränaren Evelina.

Hon har en bakgrund som spelare i allsvenskan och har varit tränare i framefotboll i snart ett år.

– Jag älskar fotboll – lagandan och glädjen att spela – och alla har rätt att spela fotboll, säger hon.

– Den största likheten mellan fotboll och framefotboll är tillhörigheten och att vara del av ett lag. Sedan kör vi lite mer individanpassad träning här, säger kollegan Johan som tagit sig hit hela vägen från Eskilstuna för att vara tränare.

Halvvägs igenom träningen är det dags för fikapaus. Pappa John har laddat upp med riskakor med skinkost – Tuvas favorit – och frukt.

– Pappa, kan du hjälpa mig av med de här? frågar Tuva.

Det är svettigt med ortoserna och de klämmer kring låren.

– Det är svårt att få hård plast att funka bra på en mjuk kropp även om de som gör ortoserna är superduktiga, säger pappa John.

Tuva bestämmer sig för att spela utan både ortoser och gypaskor efter fikapausen. Nu ska det bli bollkaos. Spelarna delas upp i två grupper som ska försöka få över så många bollar som möjligt på motståndarnas planhalva.

– Stockholm Frame Fotboll, kom igen! peppar spelaren Albin sitt gäng.

När det blir dags för de avslutande matcherna väljer Tuva att vila. Benen har blivit trötta och gör lite ont.

– Visa var ni är, instruerar tränaren Fredrik.

Albin gör sig fri, tar emot bollen och passar vidare. Bollen går ut och det blir inspark. Vilmer tar den. Han är fjorton år och har varit med sedan den allra första träningen i framefotboll.

– Det bästa med framefotboll är att de som har svårt att gå får spela fotboll, säger han.

Klockan har blivit halv fyra. Träningen är slut för den här gången. Fredrik samlar spelarna för att berätta mer om vårens stora resa. Tuva är peppad.

– Vi ska åka till London. Hela laget, förklarar hon. ■

Jag har en son som har olika funktionsnedsättningar. För att han ska kunna idrotta och träffa kompisar behöver vi i dag åka till Göteborg eller Borås. Vi bor i Bollebygd så det blir en bit att åka.

Fotboll finns ju överallt och jag kände att just fotboll borde kunna finnas även för min son på närmare håll än Göteborg eller Borås. Så jag pratade med fotbollsklubben hemma, Hestrafors IF, och de var positiva till att vi startade.

Vi har precis dragit i gång men alla har varit så glada och positiva så jag upplever inget som svårt. Roligast har varit att se alla glada barn och träffa andra familjer i lite liknande situation. Man är faktiskt lite isolerad när man har ett barn som inte är som alla andra. Skönt att träffa andra familjer med liknande situation och där förståelsen är högre.

Jag gör det för att min son ska få kompisar och en meningsfull fritid. Men jag gör det även för att träffa andra föräldrar och bryta isoleringen.

Alla är välkomna i idrottsvärlden och det skapar gemenskap. Vi är alla olika. Det är viktigt att visa omvärlden och bryta isolering och utanförskap. Fotboll är fotboll vare sig man använder huvud, fot eller frame. ■

BERÄTTAT FÖR RONALD ÅMAN
BILD TOMAS OHLSSON

»Fotboll är fotboll vare sig man använder huvud, fot eller frame.«

ELDSJÄLEN
MATHIAS CARLZON

FRAMEFOTBOLLSMERITER:
Initiativtagare till Framefotboll i Sjuhärad som resulterat i att Hestrafors IF startat en egen framefotbollssektion. Är även en av rösterna i podden »Funkisfarsor« som finns att lyssna till där poddar finns.
www.laget.se/hestraforsif





BILD ARI LUOSTARINEN

Fem frågor & svar om framefotboll

1) Vad menas med »frame«?

Ordet »frame« kommer från engelskans »walking frame«. Det är ett hjälpmedel som på svenska brukar kallas för bakåtvänd rollator. Begreppet »frame« handlar alltså om hjälpmedlet som används i sporten.

2) Vad för typ av boll ska användas?

En boll av futsalmodell storlek 3 eller 4 rekommenderas. Men vilken boll som helst går bra.

3) Vilka mått har målen?

Matchmåten för målen i framefotboll är 3,66 meter x 1,8 meter. För träning går vilka mål som helst bra.

4) Får man spela med ramen?

Ja, spel med både fötter och frame är tillåtet i framefotboll.

5) Behöver man någon särskild frame för att spela?

I England har de tagit fram en speciell »gameframe«. Men du behöver inte en sådan för att spela framefotboll. De allra flesta spelar i sin egen bakåtvända rollator eller gästol som de använder till vardags. Om du inte har ett gånghjälpmedel, exempelvis en bakåtvänd rollator eller gästol, men skulle behöva ett sådant så kontaktar du habiliteringen på din ort för att prova ut något som passar dig.



BILD ANDERS BIRGERSSON

FORSKNING: FUNKTIONS-NEDSÄTTNING INGET HINDER FÖR RÖRELSE

Unga med funktionsnedsättningar idrottar och motionerar betydligt mindre än andra i samma ålder. Att peka på en fysiska skada eller en diagnos vore ett bekvämt sätt att förklara inaktiviteten.

Men det skulle vara att göra det på tok för enkelt för sig, visar forskningen. Det är snarare en fråga om brist på kunskap, resurser och delaktighet. Hur komma till rätta med detta så att fler barn och unga sätts i rörelse? Den kanadensiske forskaren och barnläkaren Peter Rosenbaum ger följande fyra tips:

- Ta reda på vad barnet vill göra.
- Anpassa aktiviteterna efter behov.
- Förlita dig på att barn hittar egna sätt att utföra saker.

Bry dig inte om att det ska vara » normalt ».

Satsa på deltagande aktiviteter för att bygga självförtroende, kunskande och en känsla av att lyckas och klara av saker.

[källa] idrottsforskning.se



MINNESSPEL MED FRAMEFOTBOLL

Organisationen Funkibator har tagit fram ett minnesspel med olika parasporter. Självklart är framefotboll med. Vill du beställa ett eget exemplar av minnesspelet? Kontakta Funkibator via deras webbplats: www.funkibator.se.



ORTOPEDINGJÖREN TINA ANDERSSON

FRAMEFOTBOLLSMERITER:
Har gjort ankel-fot-ortoser till flera olika framefotbollsspelare. Sitter i styrgruppen för CPUP (nationellt uppföljningsprogram för cerebral pares).

Jag är ortopedingenjör. Det innebär att jag designar och gör ortoser till barn och unga med någon form av nedsatt rörelseförmåga. Ortoserna ska sätta kroppen i ett läge så att den kan jobba så effektivt och bra som möjligt. För att det ska fungera behöver jag lyssna in barnens önskemål och ta reda på så mycket som möjligt om dem. Vad är viktigt? Vad är roligt? Vilka intressen har de?

Jag hörde talas om framefotboll för första gången från ett barn som var hos mig för att prova ut ortoser. Jag visste inte ens att det fanns och blev så glad. Jag frågade om jag fick komma på en träning. Det var fascinerande att se barnen använda ortoserna in action. Jag vågade nästan inte titta. Min yrkeskunskap sattes verkligen på prov och sedan dess har jag inte kunnat släppa det.

Jag började fundera på hur ortoserna hjälpte eller hindrade spelarna och såg saker som behövde ändras. Om framefotboll är det roligaste de gör under veckan behöver de ha ortoser som fungerar bra i den situationen. Aktivitet och delaktighet är vad hela mitt uppdrag går ut på. Där är verkligen framefotboll pricken över i:et. ●

BERÄTTAT FÖR MIA SJÖSTRÖM
BILD ARI LUOSTARINEN

»För att det ska fungera behöver jag lyssna in barnens önskemål.«

»Efter vår första träning sa en av spelarna: Jag visste inte att jag var så här bra!«

Jag är ordförande i IFK Västerås som är en klubb med omkring 350 medlemmar. För några år sedan började vi prata om hur vi bättre skulle kunna leva upp till vår vision att så många som möjligt ska ha kul med fotbollen så länge som möjligt. Vi bestämde oss för att bredda vår verksamhet och satsa både på framefotboll och five-a-side, vilket är en typ av fotboll för personer med synnedsättning.

På vår första träning i framefotboll var ett barn lite bekymrat när

han kom. Han sa: »Jag kan inte spela fotboll.« Men han lyckades göra mål på träningen och efteråt sa han: »Jag visste inte att jag var så här bra!« Det gav mig mycket motivation att fortsätta.

– Vår ambition är att hålla träningar minst en gång i månaden och det kommer ungefär sju till tio spelare varje gång. Parasportföreningen IFAH med sitt framefotbollsprojekt har hjälpt oss att hålla i de första träningstillfällena. Nu ska vi börja lotsa in några spelare från vårt ungdomslag som tränare. Precis som i all vår verksamhet bygger

även detta på att ideella krafter vill vara med och driva verksamheten.

– Vi har bara fått positiva reaktioner på vår satsning. Jag hoppas att alla spelare i klubben kan mötas på våra gemensamma IFK-dagar. Dessutom hoppas jag att sporten växer i Sverige så att vårt framefotbollslag kan möta andra lag i Sverige. Det viktigaste är att alla spelare får möjlighet att röra på sig och spela fotboll utifrån sina förutsättningar. ●

BERÄTTAT FÖR MIA SJÖSTRÖM
BILD STEFAN BLADH

**KLUBB-
ORDFÖRANDE
MAGNUS KINDBOM**
Framefotbollsmeriter:
Ordförande i fotbollsklubben IFK Västerås som startat en egen framefotbollssektion.
www.ifk.nu

TRÄNINGSTIPS 1

»Lekar för alla« heter ett häfte som Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM) har producerat. Det finns att hämta hem utan kostnad via deras webbplats. Här finns en uppsjö av inspiration till lekar och övningar som kan användas på exempelvis framefotbollsträningen:
www.spsm.se/globalassets/fysisk-aktivitet/lekar_for_alla.pdf

TRÄNINGSTIPS 2

Den brittiska organisationen CP Sports har tagit fram ett gäng färdighetskort för framefotboll. Det finns olika utmaningar såsom att passa, skjuta och dribbla. Perfekta övningar att köra även på egen hand:
www.cpsport.org/framefootball

TRÄNINGSTIPS 3

Den brittiska organisationen Association of Paediatric Chartered Physiotherapists (APCP) har tagit fram ett häfte med olika uppvärmningsövningar för framefotboll. APCP är ett nätverk av barnläkare som bland annat jobbar med frågor som rör barns hälsa. Övningshäftet finns att hämta hem via deras webbplats utan kostnad:
<https://apcp.csp.org.uk/publications/exercises-frame-football>



Framefotboll jorden runt

Framefotboll utvecklades i England år 2014 och har nu spritt sig över hela världen. Den spelas i bland annat Holland, Malaysia, Spanien, Japan och Australien. Ytterligare ett land som storsatsar på framefotboll är den lilla östaten Malta. De har även en egen Facebooksida med över tusen följare:
www.facebook.com/FrameFootballMalta

FÖRELÄSNING OM FRAMEFOTBOLL

Att få spela fotboll – från dröm till verklighet genom framefotboll
En föreläsning med och av Mathias Carlzon (se sida 14), Hestrafors IF Framefotboll och Tina Andersson (se sida 17), ortopedingenjör Team Olmed Solna. Föreläsningen var en del av CPUP-veckan 2021. CPUP är en förkortning för nationellt uppföljningsprogram för cerebral pares. Här är länk till föreläsningen:
www.laget.se/SthlmFrame/video/81081

»Det viktigaste är att ha roligt«, menade Richard Seedhouse som var avgörande för framefotbollens utveckling.

Så föddes framefotbollen

Åtta barn, en entusiastisk fotbollstränare och en parasportorganisation var alla med och bidrog till att framefotbollen växte fram i England.

TEXT MIA SJÖSTRÖM

Vårt mål är att få hit alla barn med en funktionsnedsättning och sätta i gång och spela fotboll.

Det säger fotbollstränaren Richard Seedhouse i en Youtubevideo från 2014. Han var då utvecklingschef, samt huvudtränare för barn med funktionsvariationer, i fotbollsklubben Coundon Court utanför Birmingham i England. Richard Seedhouse, som

tyvärr dog plötsligt redan 2017, var avgörande för framefotbollens födelse och utveckling.

Till en början samlade han alla barn med olika funktionsnedsättningar för att spela fotboll tillsammans. Men när allt fler barn anslöt delade han upp dem i olika träningsgrupper utifrån deras fysiska förutsättningar för att de bättre skulle kunna spela på lika villkor. Tillsammans med parasport-

organisationen CP Sport ordnades ett Kickstarterevent och när klubben hade åtta spelare som behövde en frame för att gå startades världens första framefotbollslag – Coundon Court FC Frame Football – i oktober 2013.

– **Det viktigaste är** att ha roligt. Vi pratar med både barnen och föräldrarna för att ta reda på vad som funkar och inte, så att träningarna kan bli

»Många spelare hade aldrig tidigare sett andra barn med frame och här har vi samlat minst 50 spelare.«

så bra som möjligt, säger Richard Seedhouse.

Laget tränade och spelade inofficiella vänskapsmatcher under året som följde och framefotbollen utvecklades. Men bara inom en och samma klubb. I juni 2014 bjöd CP Sport in till en prova-på-dag i framefotboll för barn som använde frames för att gå.

Sam Turner var en av dem som var på plats. Han arbetade då som nationell fotbollsutvecklare på CP Sport och utvecklade reglerna för framefotboll.

– Under dagen samlade vi in spelarnas, tränarnas och föräldrarnas synpunkter på reglerna för spelet och såg även över planyta, underlag och boll. Barnen ska självklart spela fotboll och ha kul, men samtidigt behöver matchspelet regler och hjälpmedlen stärka barnets fysiska utveckling och inte riskera att skada dem, berättar Sam Turner.

Ett år senare, i juni 2015, bildades den nationella föreningen Frame Football Foundation av Richard Seedhouse och fotbollsteamet på Coundon Court FC. De bjöd in alla barn och unga som behövde en frame för att gå till världens första framefotbollsturnering. 22 spelare från hela Storbritannien kom. Under året som följde startades tio nya framefotbollslag, främst i Storbritannien men även på Irland och på Malta, och nationella utvecklingsdagar drogs i gång för att försöka sprida sporten ännu mer.

– Många spelare hade aldrig tidigare sett andra barn med frame och här har vi samlat minst 50 spelare med frame, säger Richard Seedhouse i en Youtubevideo från den nationella utvecklingsdagen hösten 2016.

Charlie, en av spelarna vars lag Basildon vann turneringen för spelare i 13–16-åldern, säger i samma video:

– Det var fantastiskt att vinna! Äntligen! Även om jag inte gjorde något mål så gjorde jag en assist. Men det spelar ingen roll med målen så länge man är med och hjälper till.

Utvecklingsdagarna spelas på S:t Georges Park, en symbolisk och viktig plats för den engelska fotbollen då det är där landslagen samlas innan sina matcher. De gav önskat resultat. Redan året efter fanns det 35 lag i Storbritannien. Nu håller man även på att utveckla

framefotboll för vuxna i England och framefotboll för barn växer i hela världen.

– I dag finns framefotbollen i ett femtontal andra länder i Europa, Amerika och Asien – som Malta, Malaysia, Japan, Kanada, Tyskland, Polen, Danmark och Sverige, säger Sam Turner.

Sedan 2017 är han ansvarig för framefotbollens utveckling internationellt på IFCPE, en organisation för alla former av fotboll för personer med cerebral pares.

– Tidigare fick de här barnen alltid stå åt sidan. I dag kan de spela fotboll på lika villkor, säger Sam Turner. ●

VILL DU VETA MER?

● **Läs mer om Frame Football Foundation på framefootball.com.**

● **Läs mer om utvecklingen av framefotbollen internationellt på ifcpe.com/development/frame-football**

● **När Richard Seedhouse dog 2017 skapades en stiftelse i hans minne med målet att få fler barn och unga att spela framefotboll. På Youtube kan du hitta klipp där Richard Seedhouse pratar om framefotboll och en musikvideo där han, tillsammans med olika framefotbollsspelare, framför låten »I've got skills«.**

< **Affisch från första turneringen i Frame Football**



TRÄNA

framefotboll

Det går att träna framefotboll på många olika sätt. Här är några populära övningar. Nu kör vi!

TEXT FREDRIK QUISTBERGH

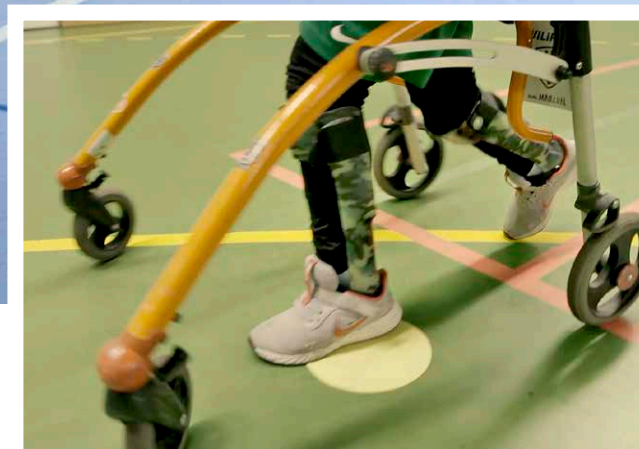
BILD ARI LUOSTARINEN, MATTIAS HÖGBERG
SAMT BILDER FRÅN FILMER SOM FINNS PÅ
WWW.FRAMEFOTBOLL.SE



■ Målgest

Starta gärna träningen genom att »checka in« i passet tillsammans. Ett sätt att göra det på är med en målgest. Var och en får presentera sig med valfri målgest som alla andra sedan ska kopiera. Exempel: Jag heter Filippa och min målgest är den här: Gör en målgest exempelvis slide, pilbågen, räckta ut tungan eller vad det nu kan vara. Och sedan kopierar alla i gruppen Filippas målgest. Filippa skickar sedan vidare till nästa person. En bonus är att målgesterna även gör att spelarna får sträcka ut lite extra och på så sätt blir det en finfin uppvärmningsövning.

Typ av övning: **Uppvärmning**
Material som behövs: **Inget**



■ Framestopp

Det här är en variant av vad som brukar kallas för dansstopp. Men här är det anpassat för framefotboll. När musiken är i gång ska spelarna röra sig över hela ytan. När musiken stannar ska spelarna »frysa till is«. Ett tips är att successivt försvåra övningen så att spelarna utmanas. Här är exempel på hur övningen kan utvecklas i olika steg:

Steg 1: Vanligt framestopp – När musiken är i gång ska spelarna

röra sig över hela ytan som finns att tillgå. När musiken stannar ska spelarna »frysa till is«.

Steg 2: Framestopp med markeringar – Använd markeringar som spelarna ska stanna på. Det kan vara linjer i olika färger på underlaget eller så kan det vara markeringsplattor som sprids ut. När musiken är igång rör sig spelarna över hela ytan. När musiken stannar ska spelarna stanna.

Steg 3: Framestopp med boll – Dela ut bollar. När musiken är i gång ska spelarna röra sig med boll över

hela ytan. När musiken stannar ska spelarna både få stopp på sig själva och bollen.

Steg 4: Framestopp med boll och markeringar – När musiken är i gång ska spelarna röra sig med boll över hela ytan. När musiken stannar ska spelarna både få stopp på sig själva och bollen på markeringplatta eller linje.

Typ av övning: **Uppvärmning**
Material som behövs: **Bollar, högtalare och eventuellt markeringsplattor**



■ Hinderbana

En hinderbana kan ha flera olika moment. Det kan också vara en bra »stationsövning«, det vill säga att det är en av flera stationer som spelarna roterar mellan. I den här varianten av hinderbana använder vi oss av plastflaskor fyllda med grus. Men det går såklart lika bra med exempelvis fotbollar.

Steg 1: Starta vid en bestämd punkt. Sparka ner första flaskan med grus. Sparka ner andra flaskan med grus och försök sedan skjuta bollen i mål. Efter skottet på mål ska spelaren tillbaka i ledet och göra sig redo för nästa försök.

Steg 2: Starta vid en bestämd punkt. Spelaren ska försöka röra sig över den första flaskan med grus. Flaskan ska den här gången inte ramla ner. Spelaren ska försöka röra sig över den andra flaskan med grus och sedan ett skott på mål.

Övningen går att anpassa på flera olika sätt. Exempelvis kan spelaren röra sig ett varv runt flaskan i stället för att röra sig över den. Den kan också vara målvakt och så vidare. Bara fantasin sätter gränser för hur övningen kan anpassas och varieras.

Typ av övning: Teknik
Material som behövs: Bollar och mål



■ Passningsring

Skapa ett avgränsat område i form av en ring så att spelarna kan förhålla sig till det. Kanske finns det redan en ring markerad på spelytan som funkar.

Spelarna ska sedan passa till varandra i ringen. Här finns många olika varianter att använda sig av. Några exempel:

- 1) Ta emot med foten/fötter – passa vidare med fot eller frame.
- 2) Ta emot med framen – passa vidare med fot eller frame.
- 3) Spelaren säger sitt namn när hen tar emot bollen och säger sedan namnet på spelaren hen passar till.
- 4) Räkna antalet passningar i rad tillsammans högt i gruppen. Vad blir rekordet?

Typ av övning: Teknik
Material som behövs: Boll

Vill du se övningarna i en film gå in på www.framefotboll.se





Filippa Bocangel



Christoffer Petersson.

BILD MATTIAS HÖGBERG

BILD ARI LUOSTARINEN



Fem tips till framtida framefotbollstränare

Filippa Bocangel och Christoffer Petersson är erfarna framefotbollstränare. Här är deras fem bästa tips för att skapa lyckade framefotbollsträningar.

1 Gör som vanligt – Om du är osäker på hur du ska bemöta någon med funktionsnedsättning: gör precis som du brukar göra. När du träffar en person: Tittar du den i ögonen och säger hej? Om du brukar göra det, gör detsamma nu. Brukar du ta i hand och presentera dig? Gör detsamma nu. Blir du osäker och vet inte alls? Ingen fara, fråga då eller ge ett leende.

2 Se alla – Se till att varje spelare förstår att just hen är en viktig del av gruppen. Se och uppmärksamma alla vid varje träningstillfälle. Det kan till exempel vara att hälsa på varandra på ett visst sätt i samband med träning. Det kan också vara att avsluta träningen genom att samla alla för att gemensamt lyfta några positiva saker från dagen. Vilka rutiner fungerar för just er grupp?

3 Testa – Alla spelare har olika utmaningar. Försök att anpassa övningarna och visa att det finns olika sätt att göra dem på. Konsten är att hitta något som både är kul och inte för svårt – men inte heller för lätt. Testa dig fram och kom ihåg att något som funkade förra träningen kanske inte alls fungerar denna gång.

4 Anpassa och inkludera – Vad är spelaren intresserad av? Kan du få in moment av olika intresseområden i övningarna? Exempel, räkna: Hur många passningar i rad klarar gruppen av? Kommunicerar spelaren med tal? Och hur går det att fånga spelarens fokus? Ställ frågor till spelaren, föräldrar och prata med andra ledare om möjligheter att inkludera. För det går alltid att hitta något sätt att anpassa och inkludera – om bara viljan finns.

5 Ha kul – Det här kan tyckas självklart. Men vad som uppfattas som kul är såklart olika från person till person och från grupp till grupp. Vad tycker dina spelare är kul? Och hur gör du träningen varierad och utmanande? Det här kommer ni fram till tillsammans. Och kom ihåg att inget är perfekt från starten utan det tar tid. Var schyst mot dig själv och dina spelare.

Filippa och Christoffer jobbar i projektet »Framefotboll med idrottsskola«. De gör så att fler i Sverige ska få möjlighet att spela framefotboll. De har redan varit i Västerås, Härnösand och Gnosjö för att hålla i prova-på-aktiviteter och ge vägledning till lokala klubbar.

Vill du ha besök av Filippa och Christoffer? Eller undrar du över vilken stöttning du kan få på just din ort? Kontakta dem genom att skicka e-post, sms eller ringa:

Filippa Bocangel, mobil: 076-319 31 35, e-post: filippa.bocangel@ifah.se
Christoffer Petersson, mobil: 076-319 31 24, e-post: christoffer.petersson@ifah.se

[facebook.com/ifahstockholm](https://www.facebook.com/ifahstockholm)
[instagram.com/ifahstockholm](https://www.instagram.com/ifahstockholm)



www.framefotboll.se