

European Football for



Development Network

EFDN

CHANGING LIVES
ROUGH FOOTBALL



EUROPEAN
**WALKING
FOOTBALL**
LEAGUE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

TRENINGSMANUAL GÅFOTBALL

TOGETHER WE ARE #Morethanfootball

WWW.EFDN.ORG

CONTENTS

INTRODUKSJON TIL GÅFOTBALL	3
MÅL	4
EUROPEISKE LIGAER – HVORDAN ALT STARTET OM GÅFOTBALL LIGAEN	5
HOVEDMÅL, MÅLGRUPPE, FORDELER OG ATTESTER	6
FORDELER	8
SOSIALE AKTIVITETER FOR LAGET	9
GÅFOTBALL REGLER	12
PÅ BANENE	12
BALLEN	12
SPILLERNE	12
OPPFØRSEL	12
UTSTYR	12
KAMPLENGDE	13
START OG OMSTART	13
FORBEREDELSE TIL GÅFOTBALLTRENINGER	14
HVORDAN PLANLEGGE ØKTENE	14
NYTTIGE ELEMENTER	15
TIPS OG TRIKS FØR TRENINGSØKTER	15
TRENINGSØKTER GÅFOTBALL	16
TIPS TIL TRENINGSTEAMET	17
HELSE OG SIKKERHET	20
PASNINGER	24
SKUDD (SKUDD PÅ MÅL MED/UTEN PASNINGSØVELSER)	30
SITUASJONER I SPILL (UNDERTALL, DEFENSIVE OG OFFENSIVE SITUASJONER)	32
SPORTSKINETIKK	36
SLUTTKAMP (FOR Å TRENE DE LÆRTE FERDIGHETENE)	41
NEDTRAPPING (UTTØYING, SOSIALT OSV.)	41
SISTE ORD	42
KONTAKTSIDE	43Z

INTRODUKSJON TIL GÅFOTBALL

Gåfotball, er enkelt og greit å spille fotball uten å løpe. Å spille fotball med et lavere tempo eliminerer barrierer og gjør idretten mer tilgjengelig for personer over 50 år. Gåfotball og andre former for gå-sport har blitt en stadig mer populær form for fysisk aktivitet /idretts aktivitet i Europa. Ved å skape muligheter for å spille gåfotball bidrar European Football for Development Network (EFDN) til sosial inkludering av eldre.

Gåfotball er spesielt utviklet for å hjelpe folk med å komme i form eller opprettholde en aktiv livsstil, uansett alder eller fysisk form. Samt støtte opp under at personer skal komme tilbake til fotballen uansett om de har slutta på grunn av alder eller skade. "Eldre" mennesker som spiller ser mange fordeler med å være med: lavere hjerterefrekvens og blodtrykk, mindre fett og mer muskler, og bedre bevegelse. Det er ikke bare helsemessige årsaker som er viktig; gåfotball gir også sosiale fordeler. Deltakerne kan møte nye mennesker, unngå å bli isolert og samhandle med enkeltpersoner og små grupper.

Med gåfotball vil fotballforbund og klubber oppnå positive effekt på flere områder: de bidrar til å øke idrett og sosial deltakelse for personer over 50, som er en bra ting. Disse nye medlemmene kan også bli frivillige for klubben, bidra til ekstra inntekter og gjøre bruk av klubbområdet bedre.

Denne gåfotballhåndboken, laget av EFDN, har som mål om å vise en samling av øvelser, treningsøkter og regler knyttet til gåfotball-treningsaktivitet. Håndboken kan brukes som en ressurs for trenere og deltakere. Den legger til rette for å ha starte med gåfotball og ha treningsøkter. I håndboken finner man ulike øvelser som oppvarming, pasninger og skudd på mål. Den inneholder også gåfotballregler, tips til organisering av økter og sosiale aktiviteter.



MÅL

Hovedmålet med håndboken er å gi råd og ideer for å drive gåfotball i profesjonelle og grasrotklubber.

Gåfotball-håndboken og gåfotball-aktivitet har som mål å:

- Gi idrettsfellesskapet en brukervennlig veiledning om hvordan man gjennomfører gåfotball
- Gi ideer til treningsøker, med morsomme elementer for ansatte og deltakerne.
- Øke deltakelse i idrett, fysisk aktivitet og frivillig aktivitet.
- Øke bevisstheten om helse- og velværefordelene ved en aktiv livsstil.
- Hjelp folk til å bli i bedre mental og fysisk form.
- Ideer for sosiale aktiviteter



VÅLERENGA FOTBALL:

I Norge har de også hatt godt nytte av gåfotball-programmet i Vålerenga Fotball

“DET ER FLOTT Å FORTSATT FÅ LOV TIL SPILLE SPILLET JEG ELSKER, SELV I MIN ALDER. JEG HAR IKKE SPILT FOTBALL PÅ 25 ÅR, SÅ DETTE ER FANTASTISK, OG Å DELE DENNE OPPLEVELSEN MED LAGKAMERATENE MINE ER FLOTT.”

EUROPEISKE LEGENDER

hvordan alt startet

Gåfotball-metodikken startet i Storbritannia og har siden spredt seg over hele Europa. Gåfotball har vært med på å inspirere menn og kvinner over femti til å være mer fysisk aktive, trene regelmessig og motvirke sosial ekskludering. Over hele Europa gjenoppdager tusenvis av eldre menn og kvinner nå gleden av fotball ved å spille fotball i et roligere tempo.

Opprinnelig koordinerte EFDN (European Football for Development Network) et prosjekt som het European Legends. Prosjektet ble finansiert av EU gjennom Erasmus Sport +. European Legends. I prosjektet deltok 13 organisasjoner fra

syv forskjellige land som startet gåfotball i sine respektive klubber. European Legends startet i januar 2016 og pågikk over 24 måneder. Prosjektet inkludert gjennomføring av gåfotball øker ved hver klubb, nasjonale sportsbegivenheter, seminarer i syv europeiske land og en internasjonal festival. På grunn av de gode tilbakemeldingene og behovet for å utvikle, og gjøre gåfotballen mer bærekraftig i Europa, startet noen EFDN-partnere-gåfotball-liga mellom 2018 og 2020. Nederlandske, belgiske og tyske lag, finansiert av EU.

Gjennom Europa Legends programmet så vi både sosiale og helsemessige fordeler. Øktene skapte en plattform for positiv interaksjon. I tillegg til fysiske helsegevinster, rapporterte deltagerne økt sosial interaksjon.

Prosjektet oppfylte også målet om økt deltakelse i sport, fysisk aktivitet og frivillig arbeid blant deltagerne. Inntil nylig var denne målgruppen i stor grad utenfor rekkevidde for grasrotklubber og samfunnsorganisasjoner. Gåfotball metodikken har vist seg å være en effektiv måte å treffe denne målgruppen på.

EUROPEISKE LEGENDER

Land: Europe | År: 2016 til 2018



FUNDAÇÃO BENFICA:

En gåfotball deltaker i Fundação do Benfica beskriver effekten av deltagelsen slik:

“TAKKET VÆRE GÅFOTBALL-MILJØET HAR JEG FÅTT NYE VENNER OG BLITT MER SOSIAL. I TILLEGG HAR JEG FÅTT BEDRE FYSISK KAPASITET”



OM GÅFOTBALL LIGAEN

HOVEDMÅL, MÅLGRUPPE, FORDELER OG ATTESTER

Hvordan kan vi holde de eldre engasjert som aktive fotballspillere og klubbmedlemmer? Og hvordan sikrer vi at terskelen for å begynne å spille fotball igjen for de som ikke har spilt fotball på en stund, er så lav som mulig? Gåfotball er en fantastisk løsning for dette! Gåfotball er tilpasset fotball aktivitet for de over 50+ med mål om å involvere eldre inn i fotballen igjen. Mange har ikke vært i fotballen på grunn av skader eller alder, men med gåfotball tilbudet har de mulighet til å bli i fotballen hele livet.

Mange over 50 sliter med (kroniske) skader eller er ikke i stand til å trene så mye. Skader eller andre fysiske plager er hovedårsakene til at personer over 50 slutter med idrett. Dette er en ugunstig utvikling fordi sport og trening kan ha en positiv innvirkning på helsen til denne gruppen. Med tanke på at andelen av befolkningen over 50 øker raskt, er tilstrekkelig idrettstilbud avgjørende. Øvelsene beskrevet i denne håndboken vil bidra til å holde utøverne i form.

Denne varianten av fotball er fin for eldre mennesker, da den fører til færre skader og tar hensyn til spillernes endrede ferdighetsnivå, samminutterig som den opprettholder lidenskapen for spillet. Den har også mange fordeler, da den fremmer kardiovaskulær helse og hjelper deltakerne med å opprettholde en aktiv livsstil. For eldre voksne og erfarne fotballfans, er det en passende måte å spille favorittsporten

sin på, uten full intensitet. Dette gjelder både minutterligere profesjonelle og ikke-profesjonelle spillere, så vel som nybegynnere som tar sine første spark på ballen etter fylte 50.

Som en form for sport og trening har Gåfotball også et høyere formål: den fremmer sosial kontakt blant de over 50 og hindrer denne målgruppen fra å føle seg ensomme. Å spille fotball på et lag bidrar til å oppnå dette målet. Gåfotball Ligaen vil også gi deltakerne muligheten til å reise, sosialisere seg med personer på samme alder og la dem delta i fysisk aktivitet i et avslappet og sosialt miljø. Det gir også deltakerne sjansen til å møte likesinnede på eget lag, samt andre lag gjennom vennskapskamper og turneringer. Prosjektet har som mål å bidra til utvikling av varige vennskap, øke sosial inkludering, samt å øke selvtilliten. På denne måten kan eldre medlemmer bli integrert i et vennlig, aktivt og behagelig miljø. Gåfotball Ligaen vil videreutvikle Gåfotball som en bærekraftig sport i Europa og øke profilen til spillet.

EFDN vil støtte trenerteamet til deltakende klubber for å utvikle ikke bare et Gåfotball-lag, men også for å gi dem verktøyene til å etablere partnerskap som gjør at de kan samarbeide med lokale, regionale og nasjonale fotballforbund. De kan etablere et rammeverk for Gåfotball-ligaer som aktivt fremmer spillet med Gåfotball på alle nivåer. Nye klubber og organisasjoner i hele Europa og utenfor vårt prosjektpartnerskap støttes aktivt for å etablere sine egne

Gåfotball-lag, ved hjelp av våre tilgjengelige ressurser. Slik at de kan bli med i Gåfotball Ligaer på regionalt, nasjonalt og europeisk nivå.

La oss jobbe sammen og spre Gåfotball over hele Europa! Lag der bestefedre og bestemødre kan bevege seg, møte andre og også bidra inn i ulike roller i klubben. La denne håndboken hjelpe deg å komme i form igjen!



– European Legends Testimonial –

EUROPEAN LEGENDS FUNDAÇÃO BENFICA (DELTAKER):

Å VÆRE EN DEL AV GÅFOTBALLPROSJEKTET, ELSKET JEG! SKULLE ØNSKE JEG VAR LITT BEDRE I FOTBALL. JEG GLEDER MEG TIL Å REISE TIL UTlandet FOR Å MØTE NYE MENNESKER OG SE ANDRE LAND. Å DRA TIL STADION HVER UKE HAR BLITT EN AV MINE FAVORITTER TING. DE SOM ORGANISERER, ER FLINKE OG JEG ER SÅ GLAD FOR AT DE GIR OSS MULIGHET TIL Å OPPLEVE DETTE. BARNEBARN HAR VANSKELIGHETER MED Å TRO AT BESTEMOR SPILLER FOTBALL FOR BENFICA. JEG DIGGER REAKSJONEN JEG FÅR NÅR VI KOMMER TIL STADION I FULLT TRENINGSUTSTYR.



VÅLERENGA FOTBALL:

“DELTAKERNE FØLER AT DE ER EN DEL AV KLUBBEN, OG DE ER STOLTE AV Å TA PÅ SEG DRAKTA.”

770

Individuelle deltakere

1435

Totalt antall økter av deltakende klubber

– Testimonial –

MORTON IN THE COMMUNITY:

“DETTE ER VIKTIG FORDI DET GIR FOLK MULIGHETEN TIL Å SPILLE FOTBALL I ET AVSLAPPET MILJØ, SAMMINUTTERIG SOM DET SKAPER SOSIALE OPPLEVELSER. DE FYSISKE OG MENTALE HELSEGEVINSTENE ER STORE. DETTE PROSJEKTET ER FANTASTISK FOR ALLE ALDRE OG NIVÅER.”



FORDELER

Además de los beneficios ya mencionados, Walking Football ofrece más a su asociación o club:

FOR
KLUBBENE

- **Tiltrekke nye medlemmer:** jo flere medlemmer, desto sterkere blir klubben din. Ved å beholde eksisterende medlemmer, unngår du å miste medlemmer som ellers kunne ha sluttet.
- **Flere frivillige:** jo flere medlemmer, jo flere potensielle frivillige.
- **Bedre omdømme:** Å vise samfunnsansvar og styrke klubbens sosiale funksjon i ditt område er positivt for medlemmenes og interessentenes oppfatning, så vel som for byen og sponsorer.
- **Bedret sikkerhet:** Flere mennesker på klubbområdet øker sikkerheten og forhindrer hærverk.
- **Bedre bruk av fasilitetene:** du vil kunne bruke anlegget om morgenen, ettermiddagen og kvelden.
- **Ekstra inntekter:** nye medlemmer blir værende for å ta en drink og en prat med sine nye venner.

FOR
SPILLERNE

- **Økt sosial interaksjon:** Å være aktiv på og utenfor banen fremmer sosial mobilitet for de over 50 år. Medlemmene kommer i kontakt med nye mennesker og opprettholder disse forbindelsene, noe som reduserer risikoen for ensomhet; inaktivitet kan føre til ensomhet.
- **Bedre fysisk helse:** Å være aktiv på og utenfor banen fremmer sosial mobilitet for de over 50. Medlemmene kommer i kontakt med nye mennesker, noe som reduserer risikoen for ensomhet; inaktivitet kan føre til ensomhet.
- **Bedre psykisk helse:** å føle seg bedre fysisk betyr også å føle seg bedre mentalt.
- **Fotball er tilbake i livet ditt:** dette sier alt, du spiller fotball igjen med vennene dine!



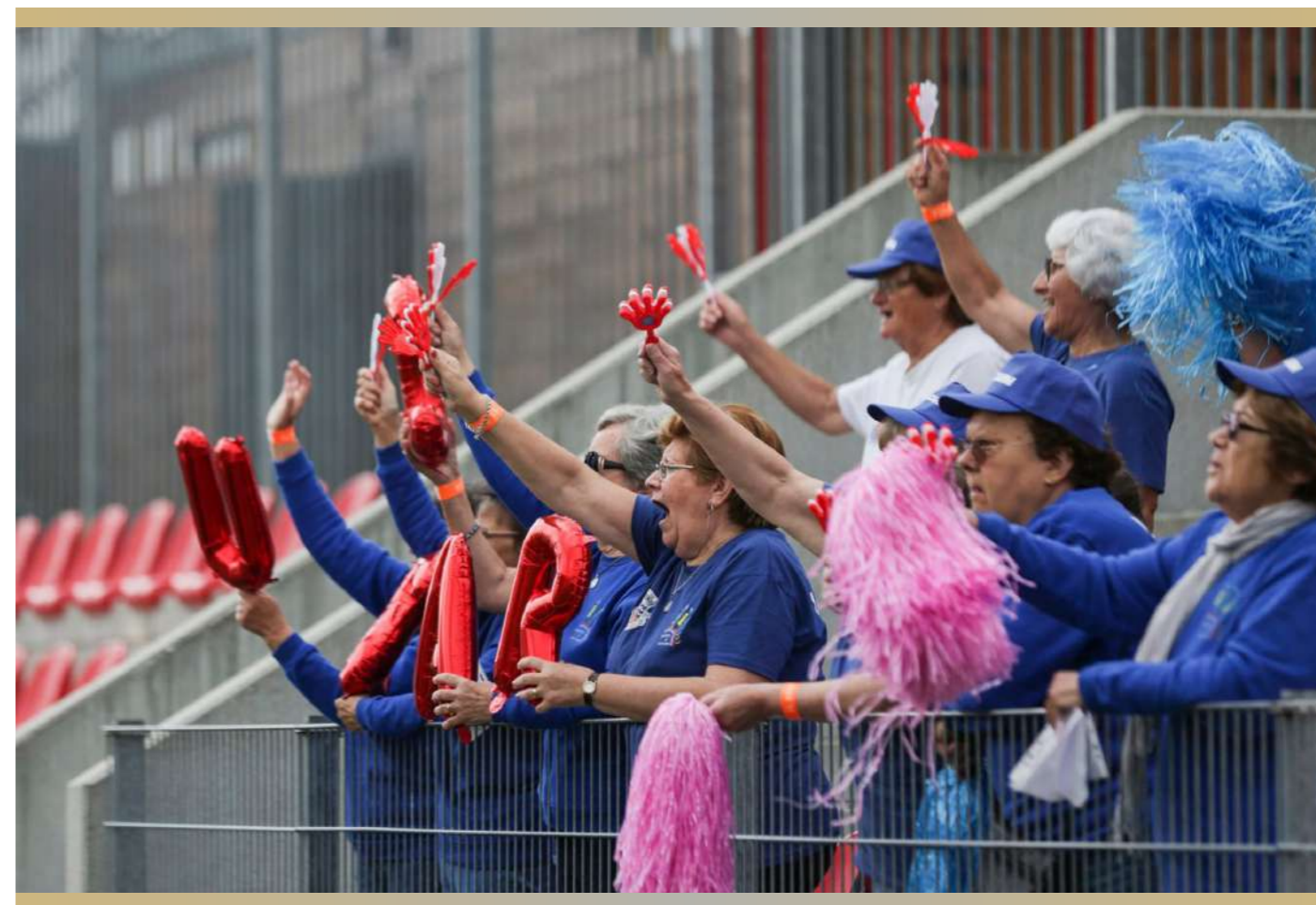
– Testimonial –

FC SCHALKE 04:

“DET KOMBINERER BEVEGELSE, AKTIVITET OG MORO OG GIR ELDRE MULIGHETEN TIL Å SPILLE PÅ EN KONKURRANSEDYKTIG MÅTE I ET TRYGT MILJØ. DETTE FØRER TIL MER AKTIVITET, SPESIELT FOR DENNE MÅLGRUPPEN. VI SKAL HELLER IKKE GLEMME AT WF ER EN SPORT FOR ALLE. VI HAR OGSÅ HATT VELLYKKEDE ØKTER MED FUNKSJONSNEDSATTE.”



SOSIALE AKTIVITETER FOR LAGET



FOTBALLSAMTALER: (COVID-19-SIKKER)

Football Talks er en aktivitet som varer en times minutter og arrangeres fire ganger i uken, via t “Zoom”. Her kan deltakerne engasjere seg i ulike aktiviteter som:

- **Samtaleemner:** Fotballrelaterte temaer til diskusjon om minutterligere, nåværende og fremminutterige hendelser. Her har alle mulighet til å uttrykke følelser og meninger.
- **Tippeliga:** Hver uke arrangeres tippekonsurrans med åtte spørsmål om kommende kamper. Regler: 3 poeng for riktig resultat, 1 poeng for riktig utfall, 0 poeng for feil resultat. Tippeligaen varer i 10 uker, og vinneren mottar en premie.
- **Quiz Liga:** Ukentlig aktivitet. De fire første ukene jobber deltakerne lagvis for å svare på spørsmål. Etter fire uker

konkurrer fire grupper mot hverandre for å få flest poeng. Etter 10 uker kåres en vinner. Laget på toppen av Quiz Ligaen vinner en premie.

- **Workshops:** Ved passende anledninger, vil det foregå workshops på ca. 20–30 minutter. Workshopene kan ha emner som helse, omsorg, mangfold, inkludering og helse- og velvære.
- Det er også mulighet for å holde Bingo og andre spill. Felles trening hjemme eller intervju med en spiller fra A-laget.

FOTBALLTURER:

- Under COVID-19, stanset fotballaktiviteten og deltakerne i Gåfotballen hadde alternativ aktivitet som gåturer. Turgåing er også positivt for fysisk, mental og sosialt velvære.

TE- OG KAFFESAMLINGER:

- Månedlig arrangeres det sosial sammenkomst med, te- og kaffe og kjeks på stadion. Der deltakeren diskuterer ulike fotballtemaer, deltar i quiz og har muligheten til å være på stadion og styrke deres tilhørighet til klubben.
- Ukentlig: mulighet for deltakerne å samles, sosialisere seg, og nyte te, kaffe, lunsj eller småretter etter trening og kamper.

PEDAGOGISKE WORKSHOPS:

- Muligheten til å utvide kunnskap gjennom workshops med ulike emner som er viktige; mangfold, inkludering, helse og velvære, demens, svindel og mange andre nyttige temaer. Dette gir deltagerne bedre innsikt i hvordan de



– Testimonial –

EUROPEAN LEGENDS VITESSE:

“DA JEG SÅ VITESSE LEGENDS SPILLE FOR FØRSTE GANG, TENKTE JEG AT DETTE VAR NOE FOR MEG! GÅFOTBALL PASSER MEG BRA. DEN SOSIALE DELEN ER DET SOM GJØR DEN UNIK. HER KAN VI DELE HISTORIER OG OPPLEVELSER”

kan ta vare på seg selv og sine kjære, samminutterig som det bidrar til å gjøre verden til et bedre sted for alle.

- Disse øktene vil bli tilrettelagt av stiftelsen og dens eksterne samarbeidspartnere.

MENTAL HELSE (BE A GAME CHANGER CAMPAIGN NEWCASTLE)

- Forsøk på å endre stigma rundt mental helse for denne målgruppen.
- Bruk fotball som et verktøy for å oppmuntre til å snakke mer åpent om mental helse.
- Arrangere ulike arrangementer rundt temaet mental helse. Internt, eksternt og online, som alle gåfotballer spillerne kan få tilgang til.
- Kampanjen på nettsider, sosiale plattformer, plakater og visittkort som kan brukes til å bygge opp under temaet.

INVITERE ANDRE SOSIALE GRUPPER TIL Å DELTA PÅ ØKTER

- fremmer ytterligere sosial interaksjon og deltakelse i andre aktiviteter.
- Eksempler: lokale kor, spilleklubber, kirkelag, bokklubber, osv.

TURNERINGER (REGIONALE, NASJONALE ELLER INTERNASJONALE):

- Dette gir mulighet for deltagerne å besøke andre land, regioner og andre steder i sitt eget land. Det er også en mulighet for å sosialisere og samhandle med andre spillere og trenere, bli kjent med andre, utvikle lagånd og tilhørighet.

DELTA I ANDRE PROSJEKTER I STIFTELSEN ELLER KLUBBEN:

- Vil bidra til å opprettholde kontakten med andre prosjekter i stiftelsen.
- Gir også deltagerne mulighet til å bidra inn i stiftelsen.
- En måte å fremme samhandling på, mellom ulike mennesker og generasjoner, som drar nytte av aktivitetene klubben driver.

KULTURELLE AKTIVITETER (TILKNYTTET ELLER UAVHENGIG AV KLUBB/STIFTELSE SOM MUSEUMSOMVISNING, STADION OMVISNING, TURER, NETTFORELESNING, OSV.):

- (Klubb-)museumsomvisning
- Stadion omvisning
- Nettførelsesning
- Felles tur til en nærliggende by, severdighet, begivenhet osv.

SOSIALE AKTIVITETER

- Minigolf
- Se klubbkamper sammen
- Grilling/matlagning
- Dra til svømmehall

YTTERLIGERE FYSISK OMSORG

- Yogatime
- Besøk fra fysioterapeut for å vise øvelser som er viktig å gjøre får å holde kroppen i gang
- Kontroller (f.eks. øyetester) for deltakere
- Førstehjelpskurs

FOTBALLMINNER

- Ytterligere informasjon til trenerteamet
- Informasjon om de spesifikke utfordringene knyttet til høyere alder, som mindre bevegelighet, fleksibilitet, styrke og balanse. Dette vil hjelpe trenerne med å være oppmerksomme og jobbe med deltakerne på en mer tilpasset måte.

Ta kontakt med internasjonale partnere/ klubber for å utveksle ideer, praksis, løsninger osv.

– Testimonial –

FUNDAÇÃO BENFICA:

“Å GRUNN AV GÅFOTBALL HAR JEG MØTT NYE MENNESKER SOM JEG HAR UTVIKLET VENNSKAP MED”

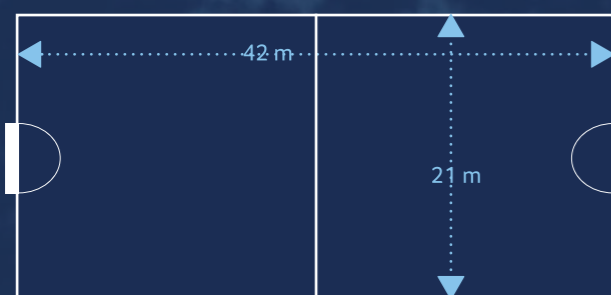
“JEG HAR FÅTT BEDRE FYSISK KAPASITET, SOM HAR GJORT AT JEG HAR FÅTT MINDRE SMERTER FRA EN SKADE SOM HAR PLAGET MEG OVER MINUTTER. “



GÅFOTBALL REGLER

PÅ BANENE

- 1 Banestørrelse er 42 x 21 meter



- 2 Målene er 1 meter (høyde) x 3 meter (bredde).
 3 Størrelsen på boksen rundt målet er 5 meter bred og 1 meter lang og har en halvsirkelformet form. Bruk flate markører for å tydeliggjøre denne sonen.
 3.1 Ingen av spillerne får gå inn i boksen.

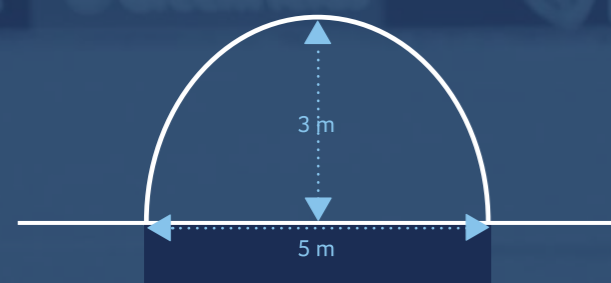
BALLEN

- 4 Den offisielle ballstørrelsen er 5..

SPILLERNE

- 5 Hvert lag består av 6 spillere og maksimalt 4 innbyttere

OPPFØRSEL



- 6 Spillere kan ikke løpe mens de beveger seg rundt på banen, uavhengig om de har ballen eller ikke. En fot må allminutter berøre bakken.

- 6.1 Når en spiller bryter denne regelen, tildeles motstanderlaget et indirekte frispark.
 6.2 Indirekte frisparket skal tas fra posisjonen der spilleren begynte å løpe.
 7 Ingen spillere fungerer som målvakter, og det er forbudt å berøre ballen med hendene for alle spillere, inkludert den siste spilleren på banen.
 8 Det er ikke tillatt å spille ballen over 1 meter i høyden (Tilsvarende høyde på tverrliggeren).
 9 Fysisk kontakt, takling og dytting er forbudt. Brudd på disse reglene vil bli straffet med et indirekte frispark for motstanderen.
 10 Man kan ikke score fra egent (defensive) halvdel.
 11 Bytter er ubegrensede og kan finne sted når som helst fra hvilket som helst sted på banen.
 12 Dommeren vil gi gult eller rødt kort dersom spillerne ikke følger reglene.
 12.1 Et gult kort resulterer i en 2-minutters utvisning, der den utviste spilleren ikke kan erstattes av en lagkamerat. Gult kort gis for mindre forseelser.
 12.2 Et rødt kort fører til utestengelse for resten av kampen, der den utviste spilleren ikke kan erstattes av en lagkamerat. Rødt kort gis for farlige handlinger og upassende språkbruk..
 12.3 Dommerens beslutning om å gi et gult, rødt eller ikke noe kort, vil avhenge av følgende:
 - Uforsiktig handling: ingen kort.
 - Hensynsløs handling: gult kort.
 - Farlig handling: rødt kort.
- 13 Hvis en klar målmulighet forhindres med ulovlige midler (for eksempel med hånda, en takling eller ved å gå inn i boksen), vil det bli dømt straffespark til det angripende laget. Et straffespark vil bli tatt fra midtlinjen uten at motstandere står i veien mellom straffeskytteren og målet.

UTSTYR

- 14 Spillerne må ha på seg fotballsko. Fotballdrakter i kamper. Det anbefales også å bruke leggbeskyttere. Bruk av smykker er ikke tillatt i kamper.

KAMPLENGDE

- 15 Spilleminutteren bestemmes av den lokale arrangøren, avhengig av antall kamper som spilles på kampdagen.

START OG OMSTART

- 16 Avspark: laget som er satt opp som hjemmelag, starter avsparket.
 17 Avspark etter mål: Laget som har blitt scoret imot, starter avspark fra midtlinjen.
 18 Innspark: Et innspark vil skje hver gang ballen går ut av spill på sidene av banen, der ballen krysset linjen.
 18.1 Motspillerne må holde en avstand på 3 meter.
 18.2 Ved innspark må ballen ligge død.
 18.3 Hvis ballen krysser linjen i en av endelinjene, vil et hjørnespark eller målspark bli tildelt avhengig av hvem som berørte ballen sist.
 18.A En spiller kan ikke score direkte fra et innspark. Hvis ballen treffer en annen spiller og går inn i mål, vil det bli mål.
 19 Frispark: Et indirekte frispark tildeles for alle regelbrudd.
 19.1 En spiller kan ikke score direkte fra et frispark. Hvis ballen treffer en annen spiller og går inn i mål, vil målet tillates.
 19.2 Forsvarerne må holde minst 3 meter avstand fra ballen.
 19.3 Dersom avstanden til boksen er mindre enn 3 meter, vil frisparket bli tatt fra det opprinnelige stedet der det ble tildelt. I dette tilfellet kan muren stå nærmere boksen enn 3 meter.
 20 Straffespark: et straffespark vil bli tildelt når et klart mål blir forhindret av forsvarerne ved brudd på reglene, for eksempel å bruke hånden, hindring av angriperen eller tråkke inne i boksen.
 20.1 Et straffespark vil bli tatt fra midtlinjen, og ingen får stå mellom ballen og målet.
 21 Hjørnespark: Et hjørnespark blir tildelt når det forsvarende laget er de siste som berører ballen før den går over mållinjen.
 21.1 Et mål kan scores direkte fra et hjørnespark.
 21.2 Et selvmål kan scores direkte fra et hjørnespark.
 21.3 Forsvarerne må holde minst 3 meters avstand til ballen.

- 22 Utspark fra keeper: et utspark vil bli tildelt når det angripende laget er det siste som berører ballen før den går gjennom endelinjen.
 22.1 Et mål kan ikke scores direkte fra et hjørnespark.
 22.2 Målsparket vil finne sted en meter fra endelinjen, på siden av målboksen der ballen krysset endelinjen.
 22.3 Forsvarere må holde minst 3 meters avstand til ballen.
 23 Ved hendelser som ikke er beskrevet i denne regelboken, vil dommeren ha siste ord for å fatte den mest rettfærdige beslutningen for begge lag.

FORBEREDELSE TIL GÅFOTBALLTRENINGER

HVORDAN PLANLEGGE ØKTENE

NYE SPILLERE

Det er viktig å møte nye spillere på en ordentlig måte. Å introdusere nye spillere sammen med de gamle spillere er lurt, da det skaper en varm velkomst og et positivt miljø.

OPPVARMING

Oppvarming er viktig, spesielt med tanke på alder til deltagerne. Da er det større sannsynlighet for å slippe unna skader i selve økta. Oppvarmingen kan gjøres på en morsom og engasjerende måte, og er med å bidra til at økta blir bra. Fra side 17 er det eksempler på oppvarmingsøvelser og økt planer levert av våre European Legends-partnere for å hjelpe deg i gang!

GÅ

Å gå er nok den enkleste og mest effektive måten å gjennomføre oppvarmingen på og forberede til spill økten. Aktivitetene kan gjøres med eller uten ball.

UTTØYING

Når spillerne er varme, er det lurt å introdusere uttøying av musklene, for å unngå strekk. Uttøying er viktig, da mange av deltakere ikke har drevet med sport på lenge. Man kan utføre forskjellige typer uttøying. Dynamiske uttøying kan være et tryggere alternativ for deltakergruppen. Det er viktig å huske at deltakerne ikke er profesjonelle spillere, hold det enkelt og morsomt!

DEMONSTRASJONER

En fin måte å vise øvelser på er å demonstrere ulike øvelser. Det vil være nyttig for deltakere som sliter med å holde tritt med nye øvelser å vise visuelt.

FERDIGHETER OG ØVELSER

Når oppvarmingen er fullført, går treneren vanligvis videre til grunnleggende øvelser og ferdigheter. Det kan være pasninger, dribling, skyting eller ballkontroll øvelser. Det er en god idé at øvelsene er morsomme/engasjerende da deltageren er eldre og ønsker å spille mest.

Vi har valgt ut noen eksempler på økt planer fra ulike gåfotball partnere som kan brukes. Deltakerne har gitt oss positive tilbakemeldinger på disse øvelsene. Vi oppfordrer deg til å prøve noen av dem!



NYTTIGE ELEMENTER

FOTBALLMÅL

For gåfotball ligaen og turneringer brukes mål som har 3m bredde og 1m høyde. Har man ikke slike mål tilgjengelig kan 5er mål benyttes med bannere (3X1 m) festet øverst på målet.

VESTER

Vester er viktig å ha med under øktene. De er viktig slik at spillerne klarer å skille hvem som er på lag. Det kan også gi økten et mer profesjonelt preg. Med alderen svekkes ofte synes også og det kan være deltakere med fargeblindhet i gruppa. Da anbefales det å brukes hvitt og blått, eller blåe og gule vester. Det er lettere å skille fra hverandre for fargeblinde.

FOTBALLER

Alle øvelser bør være med ball. I Gåfotball økter brukes vanligvis 5-ball.



TIPS

TIPS OG TRIKS FØR TRENINGSØKTER

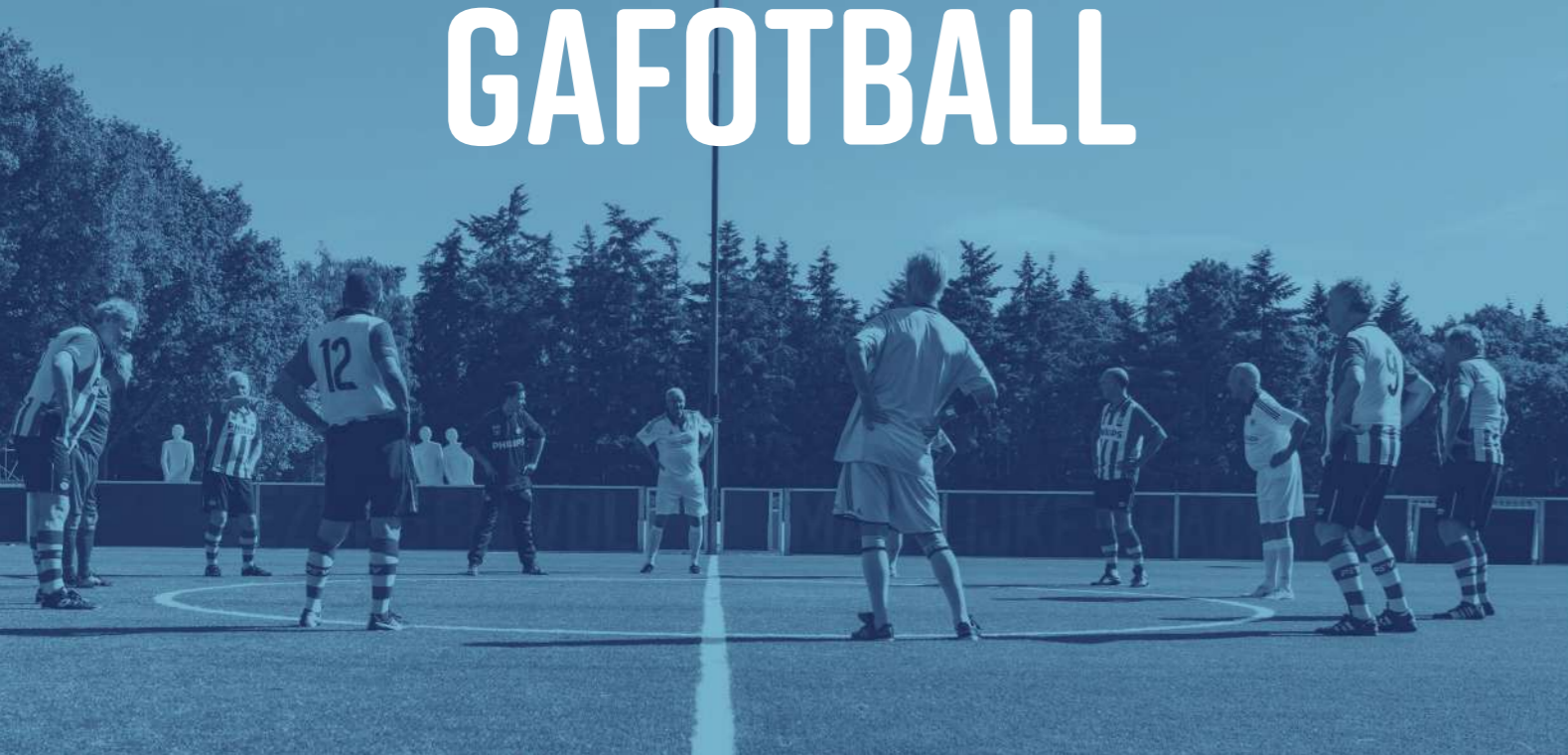
1. Oppstart med en stor begivenhet (turnering, pressekonferanse etc.)
2. Tilrettelegg sosialt samvær en halvtime før og etter treningen, samt sosiale arrangementer for gruppen med jevne mellomrom.
3. Gi hver spiller en liten gave fra klubben (for eksempel en T-skjorte, etc.)
4. Involver minutterligere spillere eller klubblegenter som ambassadører.
5. Planlegg treningsdagen tett opp til andre arrangementer for gruppen.
6. Ha dommer på hver trening.
7. Avklar regler fra starten av. Vær streng med løping.
8. Styrketrening med egen kroppsvekt er populært og viktig (en gang i uken).
9. Tildel en eller to lagledere/kapteiner for hvert lag
10. Ha oppmøtelister

KLÆR

Gåfotball er et aktivitetstilbud, så deltakerne bør føle seg bekvemme i klærne de spiller med. Av helse- og sikkerhetsårsaker anbefales det å bruke fotballsko, leggbeskyttere og treningstøy (t-skjorte/shorts/joggebukser). Med tanke på at deltakerne kanskje ikke har spilt fotball på en stund, er det viktig å holde utstyrsbehovet enkelt. Avhengig av partnerne som er involvert i gåfotballprogrammet, kan det være mulig å få finansiering til fotballdrakter/utstyr eventuelt deltakelse i gåfotball-turneringer, festivaler og sosiale begivenheter.



TRENINGSSØKTER GÅFOTBALL



TIPS TIL TRENINGSTEAMET

Organiseringen/gjennomføringen av treningene, bør trenerne vurdere:

- Utvikling av spillerne sine fotballferdigheter. Inkludert teknikk som pasninger, mottak av ball, bevegelse på banen under angrep
- Egnede øvelser for å øke/stabilisere kondisjon til spillerne uten å overvelde dem. (Trenerteamet bør allminutter ta hensyn til alder)

og forsvar (med og uten ball), samt grunnleggende taktiske ferdigheter.

- Husk at det viktigste er å ha det gøy. Alle bør forlate økta med et smil om munnen og ville komme tilbake.

HELSE OG SIKKERHET

Et førstehjelpsskrin må være lett tilgjengelig under alle økter. Deltakerne må informere om skader. Med tanke på deltakernes alder, er det viktig å være i forkant når det gjelder helse- og sikkerhet. Det kan også være lurt å gjennomføre et førstehjelpskurs for spillerne.

FØRSTEHJELPSSKRIN

Alle økter bør ha tilgang til et førstehjelpsskrin. Det kan kjøpes i vanlige butikker eller apotek. Hvis du arrangerer økten i din klubb eller organisasjon, bør førstehjelpsutstyr være lett tilgjengelig. Det er lurt og også ha en kvalifisert førstehjelper i nærheten.



OPPSETT TRENINGER

- **Lett oppvarming** (Enkelt spill med ball: Firkant, Håndball, driblinger)
- **Pasninger og ballkontroll** (dobbelpasning, pasninger over kort og lang avstand, ballbesittelse)
- **Skyting** (skyting på mål med/uten pasningsøvelser)
- **Situasjoner** - nærspill (undertall, defensive og offensive situasjoner)
- **Kamper** (den siste delen av treningen bør brukes til å spille kamper. Så de lærte ferdighetene kan trenes under konkurranseforhold.)
- **Sportsknetikk**

OPPVARMINGSIDEER

Om det er barn eller voksne, er det viktig med oppvarming før trening eller kamp. Eldre er mer utsatt for skader og bør derfor være flinke med å varme opp. Med alderen mister kroppen spenst og styrke, så oppvarmingen må tilpasses deretter. Dette skyldes at

muskler, sener og leddbånd blir mer sårbare. Eldre idrettsutøvere bør også tøyse forsiktig, spesielt i områder der de minutteligere har hatt skader. Dette gjelder både før og etter kamper og treninger. Velg øvelser på både over- og underkropp for å varme opp hele kroppen. Tilby alternative øvelser der spillerne har behov for det. La spillerne kjøre oppvarmingen i sitt eget tempo.

FASE 1

Varm opp musklene, spesielt i bena, magen og ryggen. Dette bidrar til å minimere risikoen for skade. Varme muskler med god blodtilførsel er mindre utsatt for belastninger og muskelfiberskader. Spesielt magemusklene og ryggmusklene bør tøyes grundig, da de har stor innvirkning på stabiliteten i hele kroppen og brukes i nesten alle bevegelser.

For å styrke disse områdene til fotballen, egner øvelser som situps og push-ups seg godt. Den første delen av oppvarmingen bør vare i ca. tre til fem minutter. Øvelsene kan også gjennomføres innendørs.

PUSH-UP



SIT-UP



FASE 2

I den andre delen av oppvarmingen kan spillerne utfordres mer. Da kan man begynne med løping, med eller uten ball. Løpe rundt banen og utføre følgende øvelser:

- Hælspark
- Kneløft
- Løpe bakover
- Bøyde knær
- Svinge med armene (vekselvis og samminutterlig, forover og bakover)
- Sidehopp

Disse oppvarmingsøvelsene brukes av mange trenere. De øker blodstrømmen og dekker mange muskelgrupper. I tillegg jobber man med utholdenheten og smidighet.

Etter disse øvelsene kan det utføres enkle teknikkøvelser, som slalåmløp med eller uten ball. Her er det bare å plassere noen få kjepler etter hverandre og drible seg gjennom banen så raskt som mulig uten å berøre kjeplene. Fri dribling og enkle pasningsøvelser egner seg også veldig godt her.

HÆLSPARK



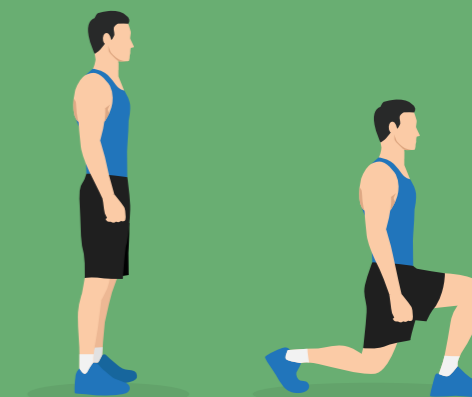
KNELØFT



LØPE BAKOVER



BØYDE KNÆR



SVINGE MED ARMENE



SIDEHOPP



FASE 3

I den tredje delen av oppvarmingen er musklene varme. Nå kan oppvarmingsøvelser med mer

intensitet utføres. Tempoet økes, og dueller kan også inkluderes. Eksempler kan være:



OPPVARMING

PRO

DYNAMISK OPPVARMING

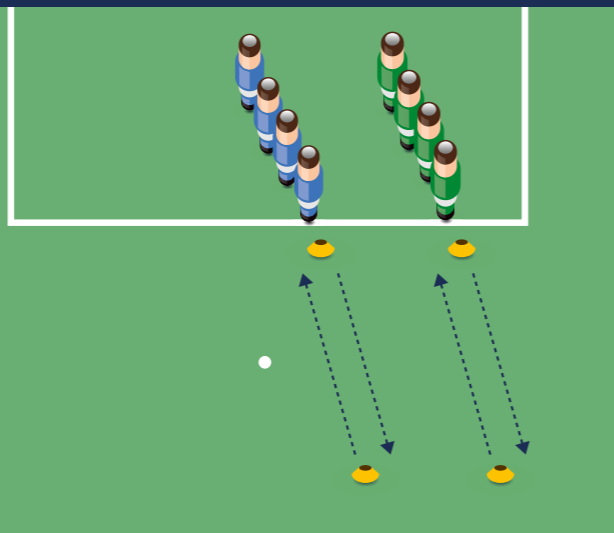
 6 MINUTTER TID

UTSTYR:

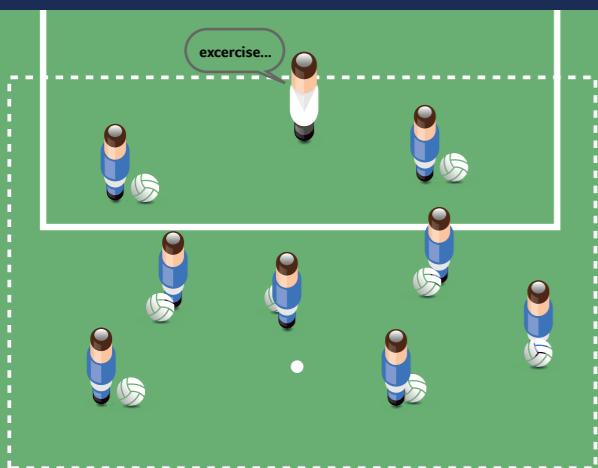
- 4 kjebler.

UTFØRELSE:

Dynamisk oppvarming for over- og underkropp. Kjebler ti meter fra hverandre.



OPPVARMING 1

 10 MINUTTER TID


UTSTYR:

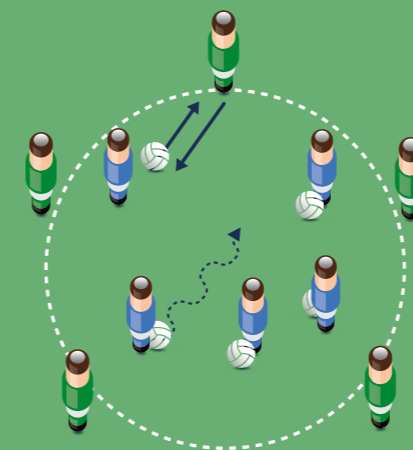
1 ball per spiller. Banestørrelse avhenger av antall spillere på banen.

UTFØRELSE:

Hver spiller fører ballen innenfor en firkant. Treneren gir beskrivelser underveis med beskjeder om å utføre ulike teknikker som; drible med høyre ben, utside, innside,

finte, osv. Hver teknikk får tildelt et tilhørende tall. (f.eks. 1 = dribling med venstre fot, 2 = dribling med høyre fot, 3 = tråkk over, osv.). Spillerne øver seg på å være i bevegelse samtidig som de bruker hodet.

OPPVARMING 2: TEKNIKSIRKEL

 13-5 MINUTTER PER ØVELSE TID


UTSTYR:

- 10 Spillere
- 5 Baller

UTFØRELSE:

- Fem spillere m/ball innenfor en sirkel og fem spillere uten ball utenfor sirkelen. Treneren har mange muligheter for forskjellige tekniske øvelser.

Eksempel:

- Pasninger m/svak fot
- Etter en pasning dribler utespilleren inne i sirkelen og de to bytter posisjon.
- - Dobbel pasninger
- - Direkte pasning

OPPVARMING 3: KLASSISK FIRKANT/SIRKEL (4/5 VS.2)

 3-5 MINUTTER PER ØVELSE TID

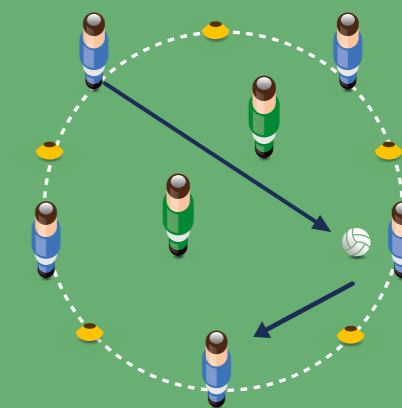
UTSTYR:

- 7 Spillere
- 5 Kjebler

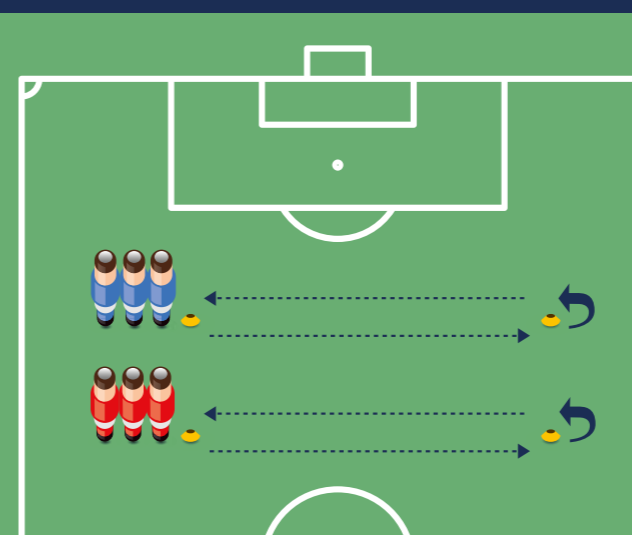
UTFØRELSE:

5v2 blått mot rødt. Vinner en spiller på rødt lag ballen, bytter den posisjon med den blå spilleren som mistet ballen. Treneren kan innføre regler som én berøring, to

berøringer, etc.



OPPVARMING 4: GÅ STAFETT

 3 RUNDER TID / VARIGHET


UTSTYR:

- 4 Kjebler
- 2 lag

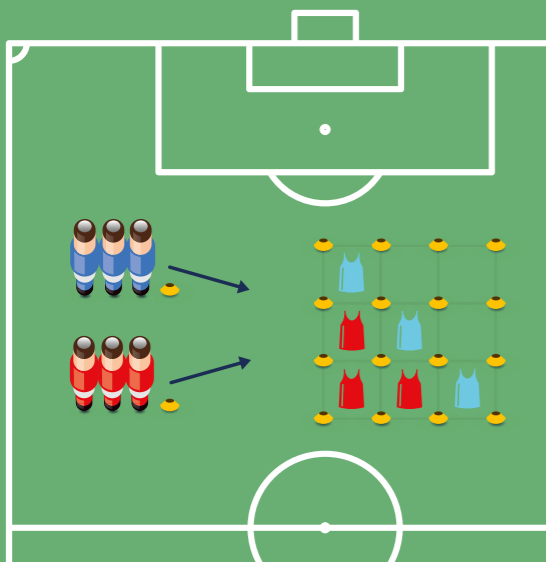
UTFØRELSE:

To lag konkurrerer mot hverandre. En spiller går fra start, rundt kjeblen og tilbake til start. Tar en "high five" med neste person i køen. Løping

fører til straff (personen må gå tilbake til start).

OPPVARMING 5: TRE PÅ RAD

10 MINUTTER TID



UTSTYR:

- 18 Kjegler
- 6 Vester (3 av hver farge)
- 2 Baller
- minst 6 spillere.

UTFØRELSE:

Spillerne deles inn i 2 lag, og står ved en kjele som markerer lagets posisjon. Ved et signal går en spiller fra hvert lag så raskt som mulig og plasserer en vest i en av de tomme rutene. Går tilbake og veksler med ny spiller. Stafetten fortsetter til et lag har 3 på rad. Når alle 6 vestene er plassert

på bakken, må spillerne flytte vestene fra bakken i ny posisjon, helt til et lag vinner.

VARIASJON:

Som et alternativ kan man dribble med ball, og sentre til nestemann i køen.

OPPVARMING 6: OPPVARMING RUNDT FELTET

5 MINUTTER TID

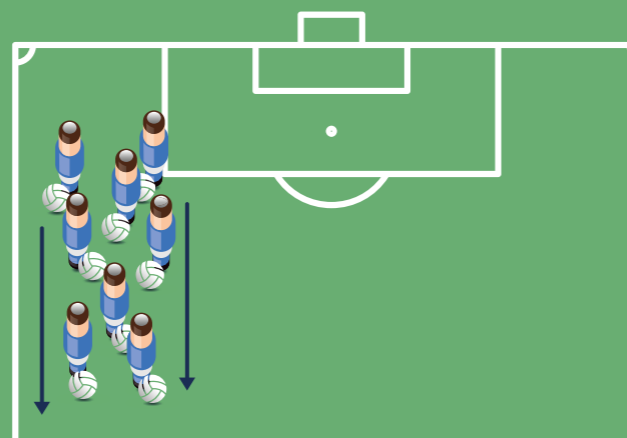
UTSTYR:

- En ball til hver spiller

UTFØRELSE:

En ball hver, dribler rundt banen med begge bein. Spillerne må holde seg nær hverandre. Målet er å sosialisere seg, forbedre koordinasjonen m/ballen og bevege seg samtidig som de

har mange berøringer.



OPPVARMING 7: DRIBLEOPPVARMING

10 MINUTTER TID



UTSTYR:

- En ball til hver spiller

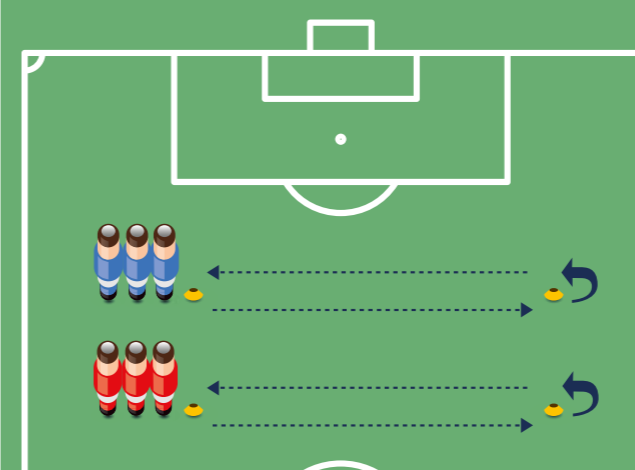
UTFØRELSE:

Hver spiller med en ball, dribler rundt i feltet foran mål med begge bein, uten å berøre hverandre. Denne øvelsen skal gjøre spillerne bevisste på retningsendringer, dribble ut

i rommet og opprettholde ballkontroll. Pasning og ballkontrolløvelser

OPPVARMING 8: LINKED (VARIASJON AV OPPVARMINGSØVELSE 4)

1 RUNDE TID / VARIGHET



UTSTYR:

- 4 Kjegler
- 2 lag

UTFØRELSE:

To lag konkurrerer mot hverandre. Spillerne står i en enkelt fil, ordnet fra yngst til eldst. Den første spilleren fra hvert lag går så fort som mulig rundt en kjele og returnerer til startpunktet, der de tar hendene med neste spiller i køen, og danner en "kjede" av

2 spillere. Begge spillerne går deretter for å omringe kjeglen foran dem. Denne prosessen fortsetter, med flere spillere som blir med i kjeden i hver runde, til alle spillerne er en del av kjeden. Laget som fullfører kjeden uten å bryte håndtaket og avslutter først, vinner. Å løpe er ikke tillatt (personen(e) må returnere til startpunktet).

OPPVARMING 9: SKYGGEN (VARIASJON AV OPPVARMINGSØVELSE 6)

5 MINUTTER TID

UTSTYR:

- En ball per par (kan også gjøres med tre spillere)

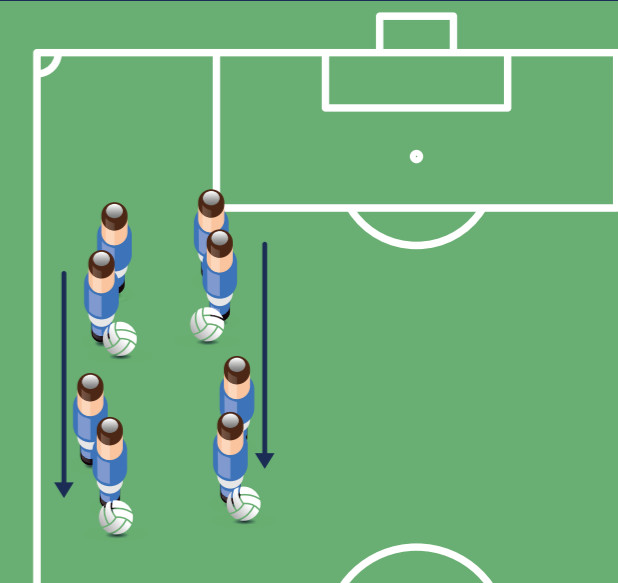
UTFØRELSE:

Hvert par har en ball. Spilleren foran leder med ball. Hen fører ball i et høyt tempo mens og gjør retningsendringer. Spilleren bak fungerer som "skygge", uten ball. Hen hermer etter spilleren foran ved å gjenta bevegelsene og retningsendringene som lagkameraten gjør. Spillerne beveger seg i et rektangulært område, omtrent på størrelsen som straffesparkområdet på en

11-bane. Målet med øvelsen er å få inn så mange ballberøringer som mulig, og å forbedre koordinasjonen både med og uten ball.

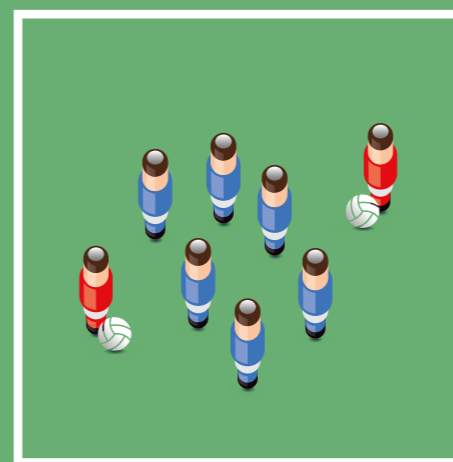
VARIASJON:

Bytt roller, begge kan også ha ball.



OPPVARMING 10: JEGERNE

5 MINUTTER TID



UTSTYR:

- En ball, to vester, et rektangulært område, omtrent på størrelsen med straffesparkområdet på en 11-bane.

UTFØRELSE:

To "jegere" med vest som har en annen farge enn resten av spillerne. Jegerne sender ballen til hverandre med pasninger langs bakken, mens de "jager" de andre spillerne. De andre spillerne går raskt rundt i området uten ball. Spillere regnes som fanget

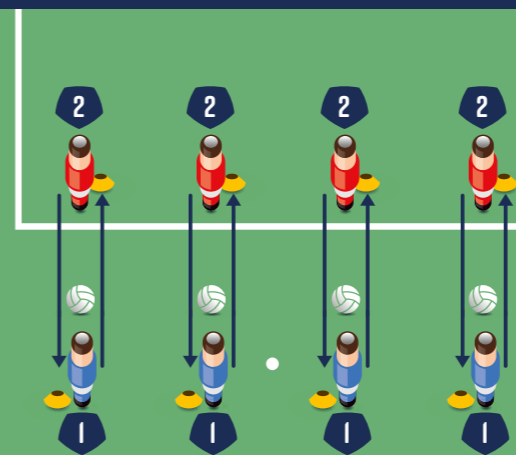
hvis ballen berører føttene deres etter en pasning eller skudd fra jegerne. De kan unngå å bli fanget dersom de klarer og kontrollerer ballen etter et skudd fra jegeren. I så fall stopper de og lar ballen ligge. Spillere som er fanget må stå stille der de ble fanget og hjelper jegerne ved å sentre ballen til dem. De må stå stille på den plassen de ble fanget og kan ikke skyte for å ta spillere, men de er et oppspills punkt. Løping og hopping er ikke tillatt.



PASNINGER

PRO

PASNINGSØVELSE 3

 10 MINUTTER TID


UTSTYR:

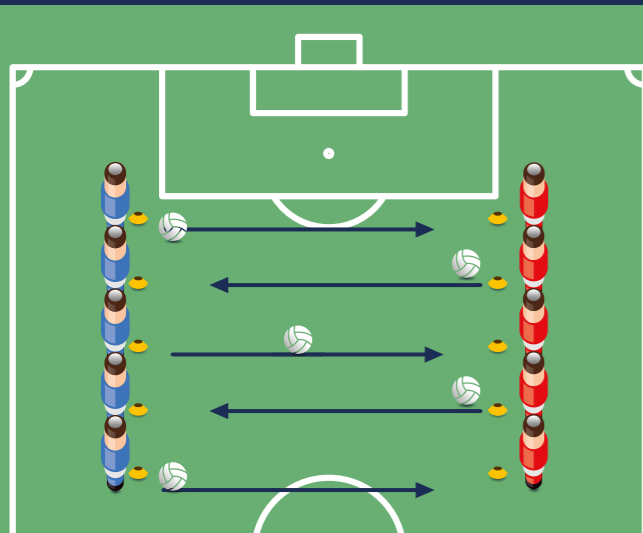
- 1 Ball til halve gruppa

UTFØRELSE:

Parvis står spillerne ovenfor hverandre med en avstand på ca. 10 meter. Pasning frem og tilbake. Spillerne kan kun bruke innsiden av foten for å motta og sentre ballen. Målet er å øve på riktig pasning og mottaksteknikk med fokus på kraft og presisjon. Øv på

begge bein.

PASNINGSØVELSE 1

 10 MINUTTER TID


UTSTYR:

- Ball til halve gruppa

UTFØRELSE:

Spillerne stiller opp parvis. Hvert par skal sende pasningen til hverandre, med en avstand som straffefeltets bredde. Målet er å holde ballen på bakken og få den til partneren så raskt som mulig. Fokuset bør være å bruke riktig teknikk for å oppnå kraft og presisjon. Ved mottak, bør den første berøringen være

med innsiden før man sender en pasning. Viktig å øve med begge bein.

PASNINGSFIRKANT 1

 10 MINUTTER TID

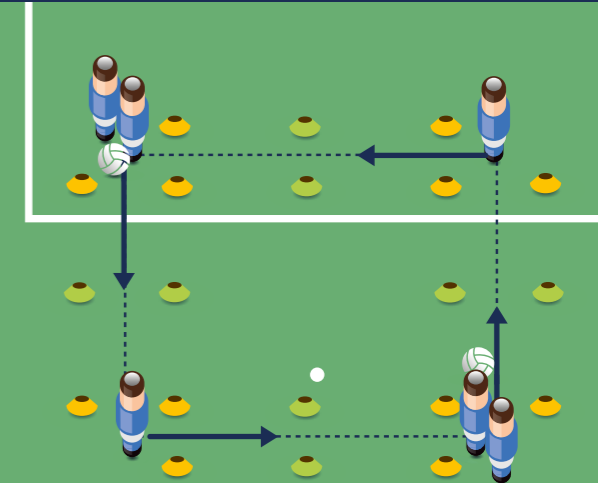
UTSTYR:

- 6 Spillere
- 2 Baller

UTFØRELSE:

Firkant med en port på hvert hjørne. I tillegg porter midt på hver sin side av firkanten. Spillerens mål er å få hver pasning gjennom portene. Ved mottak skal den første berøringen gå gjennom porten i retning av

neste pasning. Den sentrale porten skal oppmuntre til en retningsbestemt berøring og en nøyaktig pasning langs linja. Legg gjerne inn en konkurranse for å se hvor mange ganger en individuell spiller lykkes med å passere porten og/eller få den første berøringen gjennom porten.



PASNINGSØVELSE 2

 10 MINUTTER TID

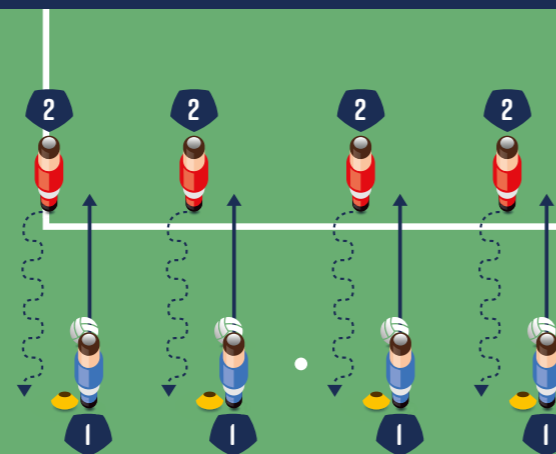
UTSTYR:

- Ball til halve gruppa

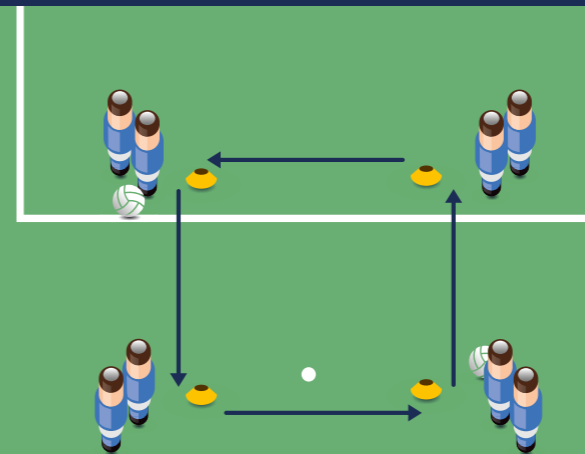
UTFØRELSE:

Parvis oppsett overfor hverandre med en avstand som mellom 16 meteren og 5 meteren. Spiller 1 sentrer til spiller 2 og følger pasningen. Spiller 2 mottar ballen og dribler tilbake til utgangsposisjonen. Så gjentar

man samme prosedyre. Denne øvelsen forbedrer pasning- og dribbleferdigheter.



PASNINGSFIRKANT 2

 2 X 4 MINUTTER TID (SKIFT RETNING ETTER 4 MINUTTER)


UTSTYR:

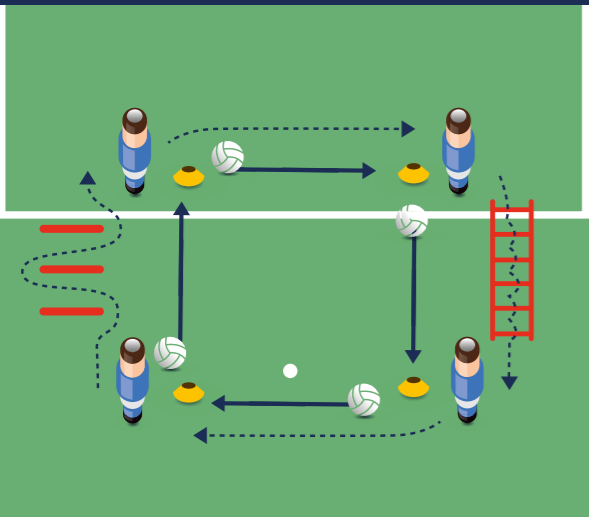
- 4 Kjegler
- 2 Baller
- minst 8 spillere

UTFØRELSE:

Firkant, spillere på hvert hjørne. Runde 1 kun høyre fot, runde 2 kun venstre fot, 2 berøringer ved kjeglen, følg ballen (ingen løping), spill med 2 baller fra begynnelsen

PASNINGSFIRKANT 3

10 MINUTTER TID



UTSTYR:

- 4 Kjegler
- 1 Ball
- 3 porter

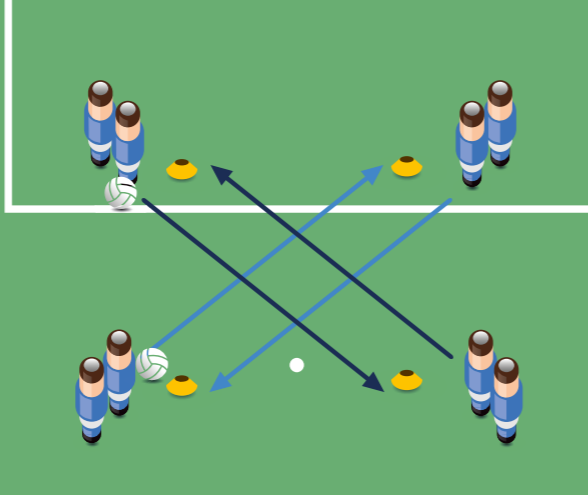
UTFØRELSE:

Firkant der spillerne sentrer og følger pasningen sin, på et 6x6 meter område. Fra posisjon 1 til 2, etter pasningen, må spillerne gå gjennom portene. Fra posisjon

3 til 4, etter pasningen, må spillerne utføre koordineringsbevegelser i stigen. Målet er å lære å håndtere ball samtidig som man forbedre koordinasjon og smidighet.

HJØRNEPAR ØVELSE

2 X 4 MINUTTER TID (SKIFT RETNING ETTER 4 MINUTTER)



UTSTYR:

- 4 Kjegler
- 2 Baller
- minst 8 spillere

UTFØRELSE:

Runde 1 kun høyre fot, runde 2 kun venstre fot, 2 berøringer på kjeglen, følg ballen (ingen løping)

GI OG GÅ

2 X 4 MINUTTER TID (SKIFT RETNING ETTER 4 MINUTTER)



UTSTYR:

- 4 Kjegler
- 2 Baller
- minst 8 spillere

UTFØRELSE:

Runde 1 kun høyre fot, runde 2 kun venstre fot, 1 berøring, følg ballen (ingen løping) Prosess: A sender ball til B, A begynner å gå, B går tilbake til A, B går rundt kjeglen, B får en diagonal pasning fra A, B sender ballen til C.

PRO

BALLBESITTELSE 1

12 MINUTTER TID



UTSTYR:

- 3 lag med Spillere
- 1 ball
- 30x25m område delt i to

UTFØRELSE:

Ett av de tre lagene er nøytrale og spiller kun med laget med besittelse av ballen. Laget i besittelse får et poeng etter å ha fullført 4 pasninger. Det forsvarende laget prøver å gjenvinne ballen og blir nå det angripende laget. Målet om å skape plass, opprette pasningsalternativer til venstre, høyre, forover, presse og dekke, reagere på balltap og øve på samarbeid.

PRO

BALLBESITTELSE 2

12 MINUTTER TID



UTSTYR:

- 2 lag de 4 Spillere
- 1 ball,
- 30x25m område

UTFØRELSE:

To nøytrale spillere er plassert på utsiden av banen. Laget i besittelse scorer et poeng etter å ha fullført 4 pasninger. Laget i forsvar prøver å gjenvinne ballen og bli angrepsspillere. Målet om å skape plass, opprette pasningsalternativer til venstre, høyre, forover, presse og dekke, reagere på balltap og øve på samarbeid.

PRESISJON

10 MINUTTER TID



UTSTYR:

- 6 Spillere per rute
- 2 Baller

UTFØRELSE:

Plasser en høy kjegle i hver midtpart som en nøyaktighetsutfordring for spillerne. Hver gang de slår ned den høye kjeglen får de et poeng – men pasningen må også gå gjennom pasningsporten til neste spiller. Etter at de har slått ned kjeglen, må spilleren plukke den opp på vei til neste posisjon. Hvem kan være spilleren som "treffer kjeglen" mest?

DRIBLE M/BALL

10 MINUTTER TID



UTSTYR:

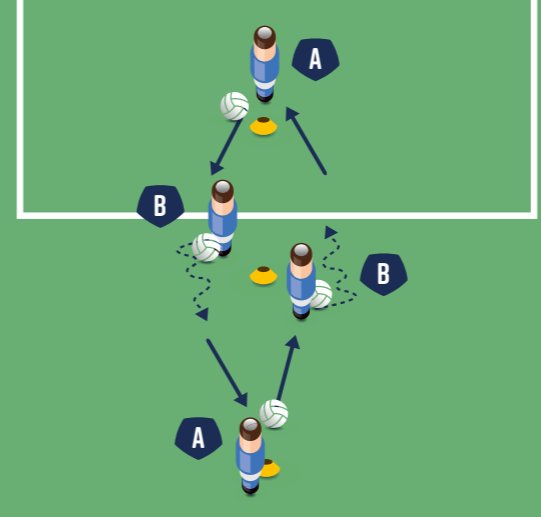
- minst 2 Spillere
- 2 Baller
- 9 Kjegler

UTFØRELSE:

Spillerne starter fra de fire startpunktene og beveger seg m/ball i beina til høyre mot den gule kjeglen, deretter til venstre mot den røde kjeglen. Spillerne skal snu foran kjeglene og ikke bak. Teknikk: 1. treff ballen med vristen foran hver kjegle. 2. Treff ballen med yttersiden foran hver kjegle. 3. Snu 360 grader foran hver kjegle. 4. Gjør skuddfinte foran hver kjegle.

PASNINGØVELSE 3: PASNING - MOTTAK - PASNING

10 MINUTTER TID



UTSTYR:

- 3 Kjegler
- 1 ball
- minst 2 Spillere

UTFØRELSE:

Spiller A gir ballen til spiller B. B mottar ballen, snur seg og dribler rundt kjeglen, for så å sentre til motsatt spiller. Spiller B snur seg igjen og mottar neste ball fra spiller A.

PASNINGØVELSE 1

10 MINUTTER TID



UTSTYR:

- minst 5 Spillere
- 1 ball
- 4 Kjegler
- 2 mål

UTFØRELSE:

En spiller på hver av de fem kjeglene. Spiller A sender til spiller B, spiller B tar med ballen til en av siden for så å sende ballen videre til spiller C eller E (C på bildet). C mottar ballen, dribler og skyter på mål. Spillerflytter seg etter ball.

PORT LEK

10 MINUTTER TID



UTSTYR:

- 4 porter
- 1 ball
- minst 2 Spillere

UTFØRELSE:

Spiller 1 sentrer til spiller 2. Etter pasningen løper spiller 1 til en av sideportene. Spiller 2 må dribble gjennom den motsatte porten valgt av spiller 1. Målene er å forbedre pasninger og driblingsferdigheter med fokus på reaksjon.

PASNINGØVELSE 2

10 MINUTTER TID



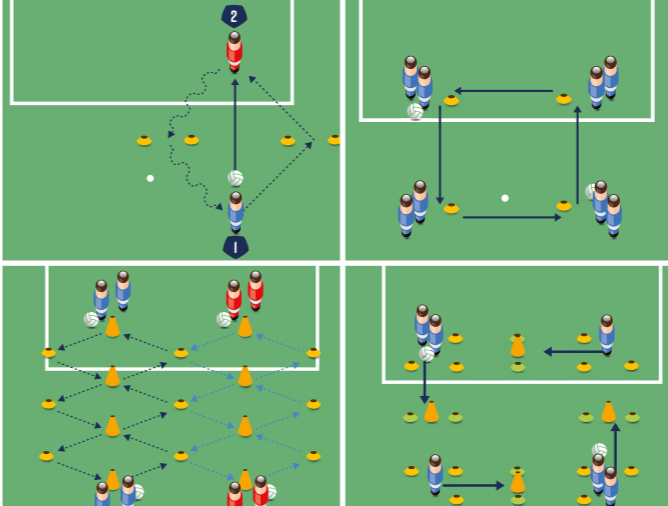
UTSTYR:

- minst 3 Spillere
- 1 ball
- 3 Kjegler

UTFØRELSE:

Spillerne på hver kjegle. Fokus er på spiller A. Hen beveger seg rundt kjeglen og spiller dobbelpasning med spiller B og C. Fokus på godt pasningsspill. Spiller A jobber i 2 minutter og bytter med spiller B eller C. Alle skal jobbe 2 minutter hver.

RETNINGSFORANDRING OG BEVEGELSE



UTFØRELSE:

1. Oppvarming m/ begge føtter.
2. Området med teknisk utførelse og mange ballberøringer. Jobbe m/ begge føtter
3. 1v1 med retningsforandring.
4. Dribble lek, kombinasjoner med spill bytte som oppfordrer til ballbesittelse.
5. 6 mot 6 – forventninger og spilleoppsett

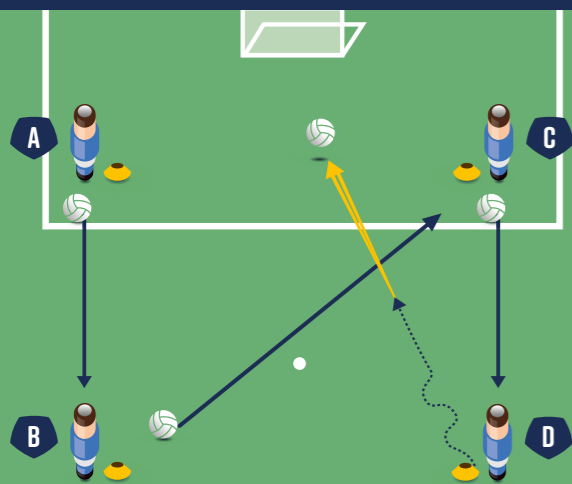


SKUDD

(SKUDD PÅ MÅL MED/UTEN PASNINGSØVELSER)

SKUDDØVELSER

2 X 5 MINUTTER TID



UTSTYR:

- 4 Spillere ,
- 4 Kjegler
- 1 Spillere for å beskytte målet

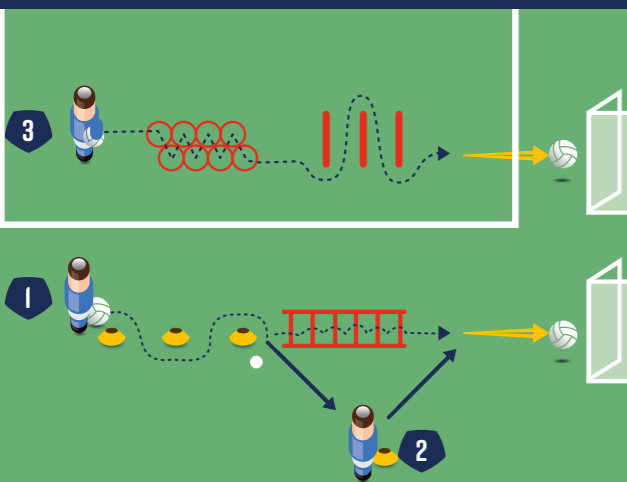
UTFØRELSE:

A sender ballen til B, B sender ballen til C, C sender ballen til D, D skyter på mål. Runde 1 med kun venstre fot. Runde 2: C passerer til D, D passerer A,

A passerer B, B skyter, denne runden skal høyrefoten kun brukes. Følg ballen.

FØRE BALL M/SKUDD PÅ MÅL

12 MINUTTER TID



UTSTYR:

- 3 kjegler
- 2 baller
- 3 porter
- agility ringer, stige

UTFØRELSE:

Spiller 1 dribler gjennom kjeglene, pasning til spiller 2; Spiller 1 går gjennom stigen; Spiller 2 med pasning tilbake til spiller 1 som skyter på mål. Spiller 3, med ballen i

hendene, går gjennom agility ringene. Legger så ballen på bakken, går gjennom sideportene og skyter på mål. Roterer spillere fra S1-S2-S3. Her trenes det på dribling, pasninger, mottak, skudd, koordinasjon og smidighet.

MINEFELT

6 MINUTTER TID



UTSTYR:

- ± 12 - 15 Kjegler
- 1 ball

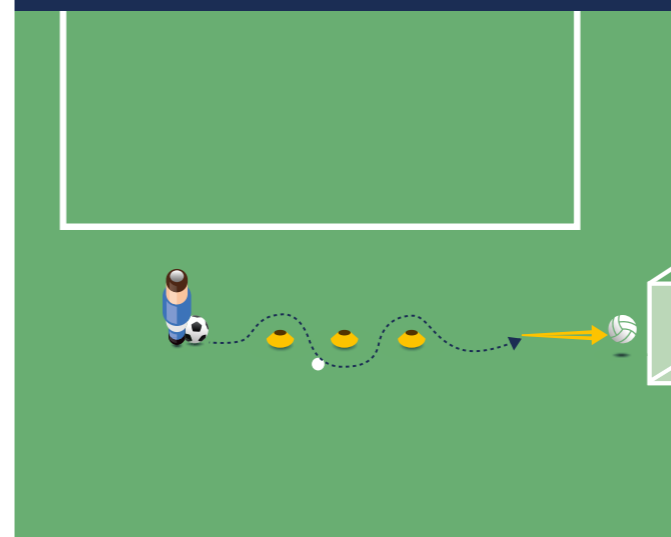
UTFØRELSE:

Spillere må gå gjennom "minefeltet" (kjegler) til sideporter, uten å berøre noen "kjeglene". Nå man er gjennom minefeltet skyter spillerne mot mål. Her trenes dribling, retningsendring,

skyting og smidighet.

DRIBLING OG SKUDD

6 MINUTTER TID



UTSTYR:

- 3 Kjegler
- 1 ball

UTFØRELSE:

Spillerne dribler gjennom kjeglene og tar et skudd på mål. Spillerne øver på dribling, ballkoordinasjon, skyting, presisjon og nøyaktighet.

SITUASJONER I SPILL

(UNDERTALL, DEFENSIVE OG OFFENSIVE SITUASJONER)

INDIREKTEKOMBINASJONSSPILL

6/8 MINUTTER TID

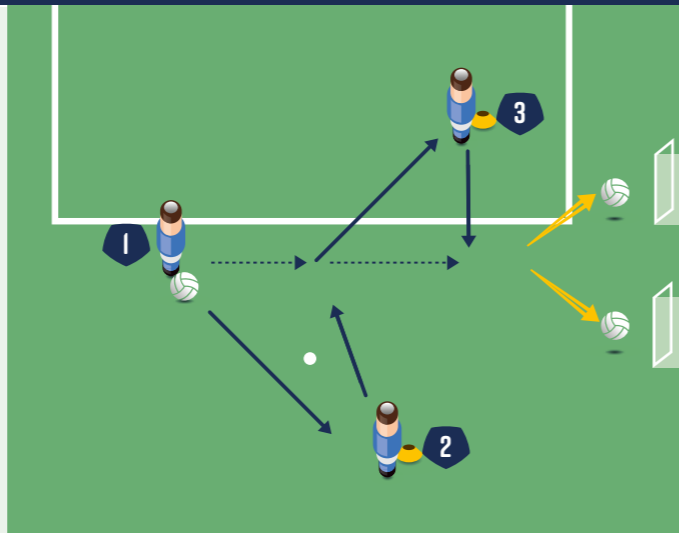
UTSTYR:

- 13 sideporter
- 1 ball

UTFØRELSE:

Spiller 1 med pasning til spiller 2; Spiller 2 returnerer pasningen til spiller 1; Spiller 1 mottar ballen og sender en pasning til spiller 3; Spiller 3 mottar ballen og skyter på ett av de to målene.

Roter spillere: S1-S2-S3. Her øver vi pasning, mottak, kombinasjonslek, bevegelse og skyting.



DIREKTE KOMBINASJONSSPILL

6/8 MINUTTER TID

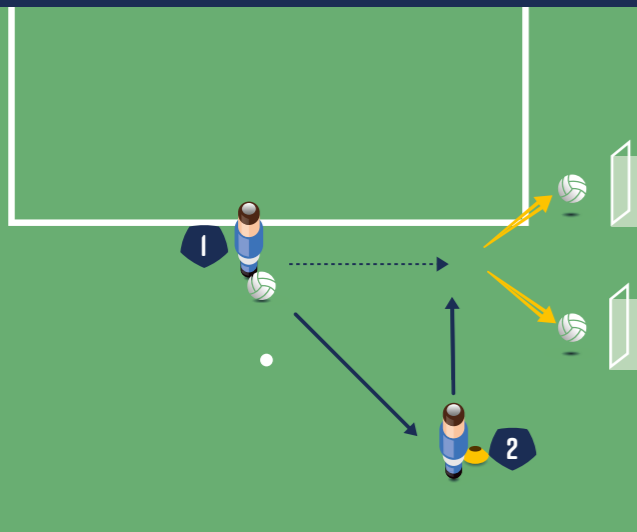
UTSTYR:

- 2 sideporter
- 1 ball

UTFØRELSE:

Spiller 1 med pasning til spiller 2; Spiller 1 beveger seg i rommet og mottar pasningen tilbake fra spiller 2; Spiller 1 avslutter på ett av målene. Spillerne øver på pasning, mottak, kombinasjonsspill,

bevegelse og skyting.



ATAQUE 2X1

12 MINUTTER TID

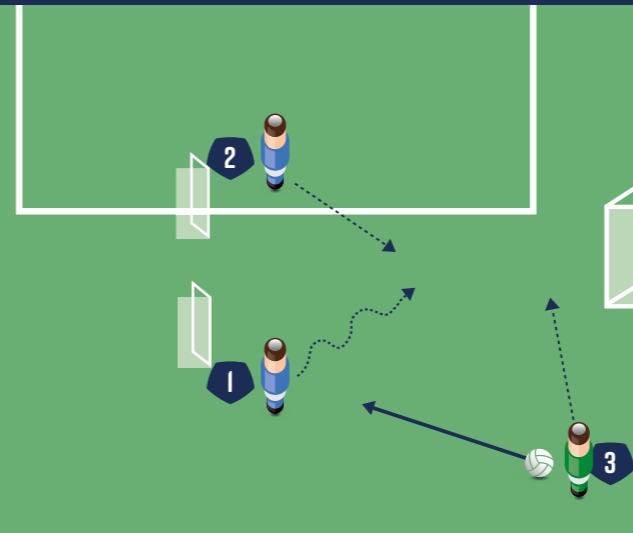
UTSTYR:

- 3 sideporter
- 1 ball
- 2 små mål

UTFØRELSE:

Spiller en og to mot spiller 3. Spiller 3 er forsvarsspiller. Spiller 1 og 2 prøver å drible spiller 3 og score mål. 2v1-situasjon. Hvis spiller 3 vinner ballen, skal hen prøve

å score på ett av de 2 små nettene. Øvelsen fokuserer på å utnytte overtall, lagarbeid, samarbeid; beslutningstaking, pasninger og mottak, dribling og skyting.



NØYTRALT SPILL

15/20 MINUTTER TID

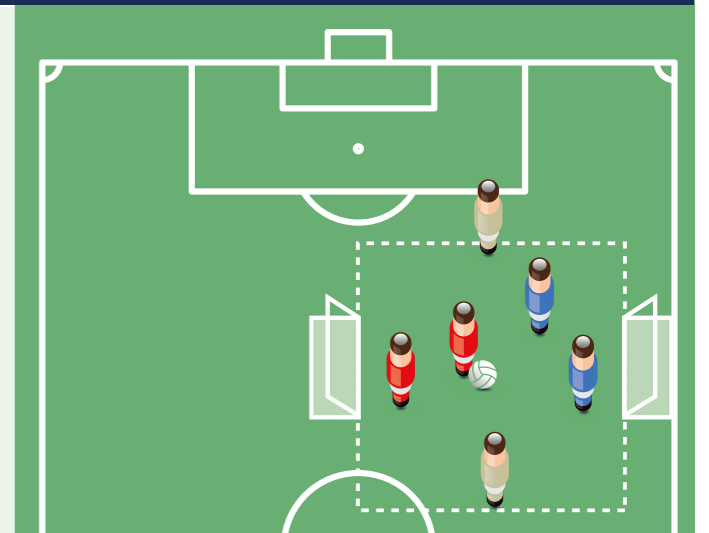
UTSTYR:

- 1 ball
- minst 6 spillere
- 30x20/35x25m

UTFØRELSE:

2 mot 2 innenfor et område. 1 nøytral spiller på hver side av området. De nøytrale spillerne (gul) spiller alltid med laget som har ball. Spillet spilles med gåfotball-reglene. Fokus

på å skape rom, generelle spill prinsipper, mottak og føre ball.



SPILL PÅ LITEN BANE

20 MINUTTER TID

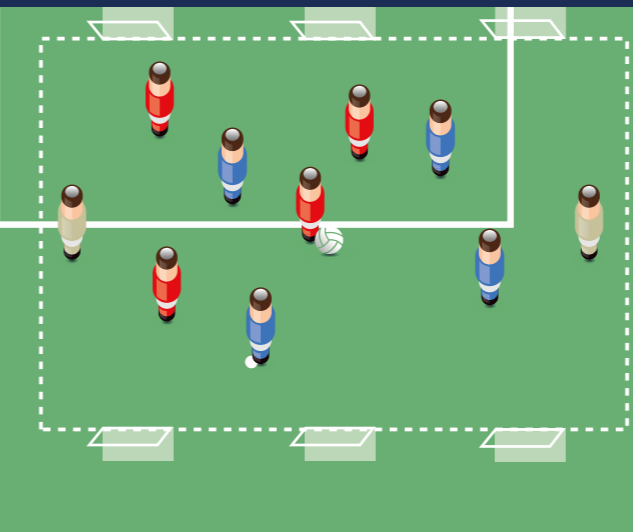
UTSTYR:

- 10 Spillere
- 1 ball
- 6 små mål
- 20x30m

UTFØRELSE:

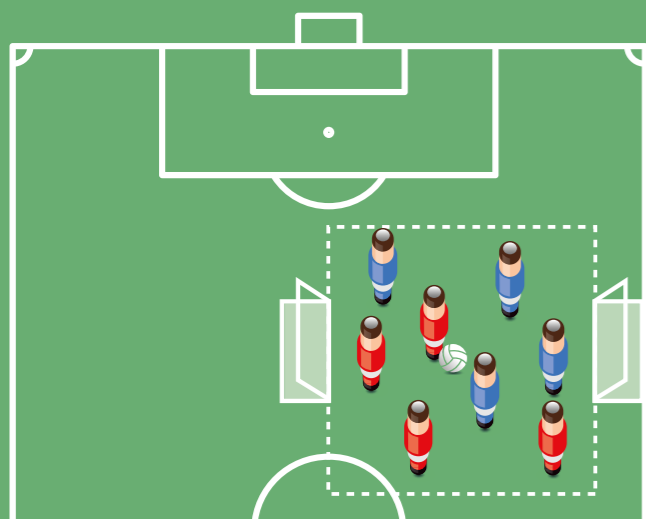
To lag med 4 spillere og en nøytral spillere. De nøytrale spillerne spiller med det ball besittende laget og skaper da en 6v4 situasjon. Laget i besittelse av ballen

prøver å score i ett av de tre små målene. Målet er at spillerne skal skape rom, skape spillmuligheter, forstå de generelle spill prinsippene, pasninger, mottak og driblinger. Beslutningstaking og presisjon.



SPILL PÅ LITEN BANE 2

15/20 MINUTTER TID



UTSTYR:

- 8 Spillere
- 1 ball
- 20x15m

UTFØRELSE:

Liten bane med vanlige gåfotball regler. Målene er å øve på bevegelse i rom, generelle spill prinsipper, pasninger, dribling og mottak i spill, samt angrep og forsvar.

PASNING PÅ FOT

15/20 MINUTTER TID

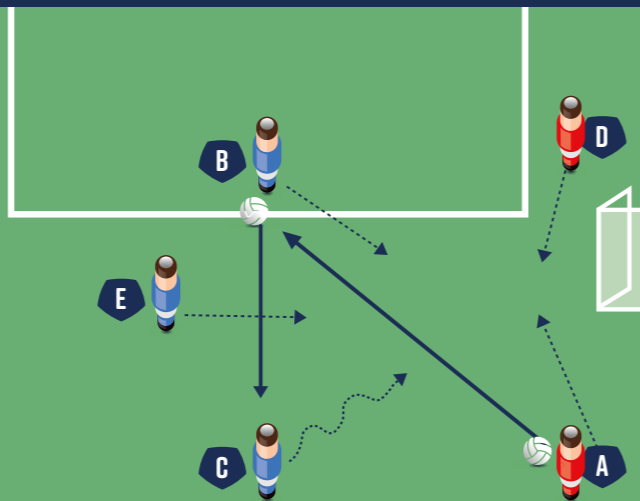
UTSTYR:

- 1 ball
- 5 Spillere
- 5 Kjegler

UTFØRELSE:

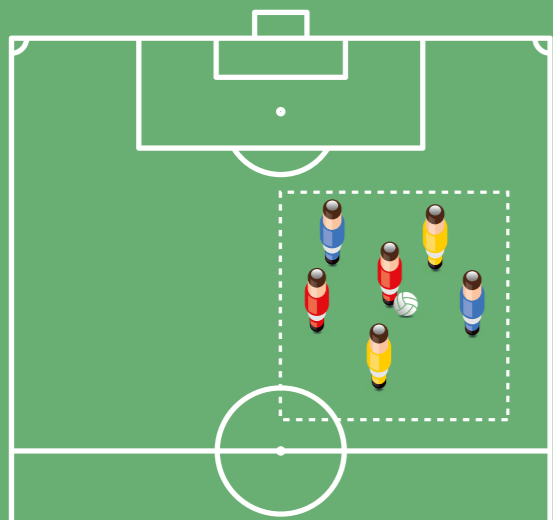
A & D er forsvarsspillere, B, C & E er angriperne. A starter øvelsen med en lang pasning til B. B mottar ball og sender den til C. C spiller en lang pasning til D, som spiller en lang pasning til E.

Når E mottar ballen, kommer forsvarsspillerne frem og prøver å forsvare seg mot angriperne B, C & E. Hvis angriperne scorer et mål eller ballen går ut er øvelsen over, og starter på nytt. Hvis forsvarsspillerne vinner ball, kan de få et poeng ved å drible til angriperens startposisjon.



2+2 VS 2

15/20 MINUTTER TID



UTSTYR:

- 1 ball
- 4-6 Spillere

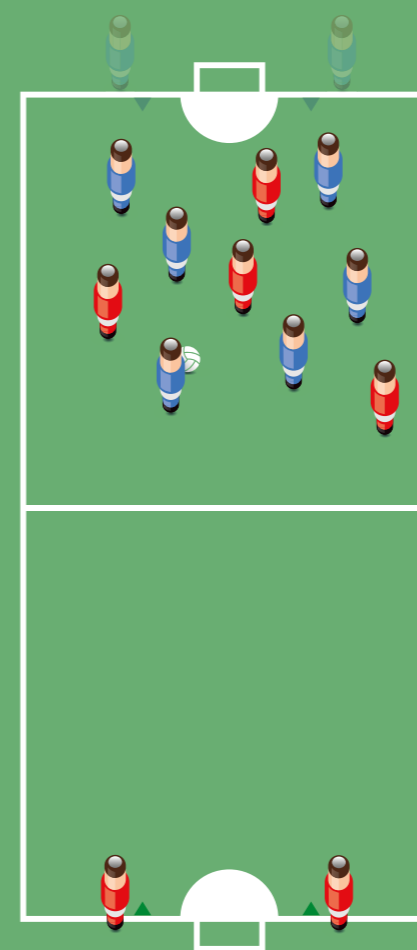
UTFØRELSE:

To lag med to til tre spillere spiller mot et tredje lag. På bildet er det 4v2 (blått og gult vs. Rødt). Det er om å gjøre å få så mange pasninger som mulig før det forsvarende laget vinner ball.

Det forsvarende laget må prøve å vinne ball, og vil da bli det angripende laget og laget som mistet ball blir det forsvarende laget.

4 VS 4 (+2)

15/20 MINUTTER TID



UTSTYR:

- 1 ball
- 10 Spillere,
- 2 mål

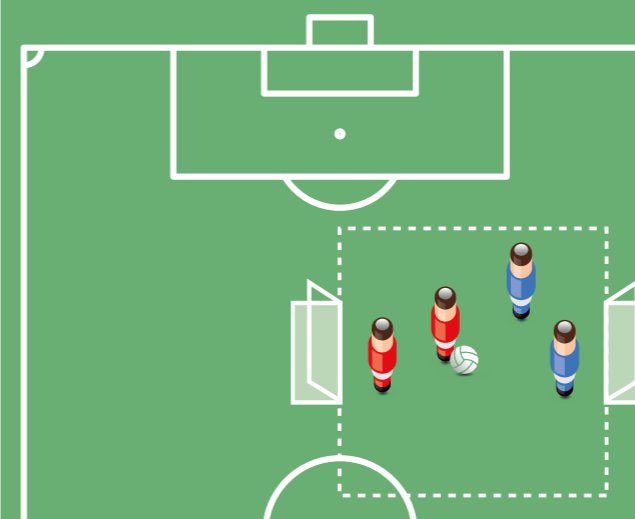
UTFØRELSE:

Rødt mot blått (4vs4). Hvert lag har også to spillere til på motstanderens banehalvdel. De to spillerne er med som støttespillere i angrepsfasen (4v4 -> 6v4). I hvert angrep må minst en av ekstra spillerne være med i angrepet. Spillet spilles med gåfotball-reglene. Fokus på bevegelse i

rom, generelle spill prinsipper, pasninger, mottak og dribling i spill.

VANLIG SPILL 2V2/3V3/4V4

15/20 MINUTTER TID



UTSTYR:


- 1 Ball
- minst 4 spillere
- 20x15/25x15/30x20

UTFØRELSE:

vanlig smålagsspill med gåfotball-regler med mål om å lære bevegelse i rom, generelle spill prinsippene, pasninger, mottak og dribling

i spill.


SPORTSKINETIKK



ØVELSESNAVN
1

OPPVARMING MED PARTNER HØYRE/ VENSTRE/HØYREVENSTRE

UTSTYR	OPPSETT
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kjegler • 1 Ball • 2 Spillere 	Spillere ovenfor hverandre med ca. avstand 10 meter
VARIGHET	UTFØRELSE
3 x 2 Minutter (Bytt fot etter hvert 2.minutt)	Runde 1 kun høyre fot, runde 2 kun venstre fot, runde 3 høyre/venstre fot vekslende



ØVELSESNAVN
2

ENKEL TALLINJE (EKS. 4, 6, 7)

UTSTYR	OPPSETT
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kjegler • 1 Ball • 2 Spillere 	Spillere ovenfor hverandre med ca. avstand 10 meter
VARIGHET	UTFØRELSE
3 x 1 minutt (pause på 30 sekunder)	Spillere senterer ballen til hverandre/med fri valg av fot/ for hver pasning, navngi neste nummer i rekken (eks. for 40/60/70)
OPPSETT	



ØVELSESNAVN
3

TALLINJE VANSKELIG (FORSLAG 3 OG 5, 6 OG 9)


UTSTYR	OPPSETT	
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kjegler • 1 Ball • 2 Spillere 	Spillere ovenfor hverandre med ca. avstand 10 meter	
VARIGHET	UTFØRELSE	
2 x 1 minutt (pause på 30 sekunder)	Spillere senter ballen til hverandre/med fri valg av fot/si neste tall i rekken for hver pasning (begynn for eksempel med 0-3-9-12 ... og når de når 30 fortsetter de med 35-40-45 -50; denne sekvensen kan inneholde ulike kombinasjoner, fra enkle til vanskelige)	



ØVELSESNAVN
4

STAVEMÅTE (FORNAVN FREMVER / FORNAVN BAKOVER)


UTSTYR	OPPSETT
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kjegler • 1 Ball • 2 Spillere 	Spillere ovenfor hverandre med ca. avstand 10 meter
VARIGHET	UTFØRELSE
2 x 1 minutt (pause på 30 sekunder)	Spillere sender ballen til hverandre/fri valg av fot / med hver pasning, navngi neste bokstav i fornavnet / I-N-A-A-N-I
OPPSETT	



ØVELSESNAVN
5

LØFT ARMEN PÅ SAMME SIDE


UTSTYR	OPPSETT
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kjegler • 1 Ball • 2 Spillere 	Spillere ovenfor hverandre med ca. avstand 10 meter
VARIGHET	UTFØRELSE
2 x 1 minutt (pause på 30 sekunder)	Spillere senterer ballen til hverandre/fri valg av fot/ løft armen på samme side av foten du bruker til pasningen



ØVELSESNAVN
6

LØFT ARMEN PÅ MOTSAIT SIDEN

UTSTYR	OPPSETT
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kjegler • 1 Ball • 2 Spillere 	Spillere ovenfor hverandre med ca. avstand 10 meter
VARIGHET	UTFØRELSE
2 x 1 minutt (pause på 30 sekunder)	Los spillere se pasan el ball Spillere senter ballen til hverandre/fri valg av fot/ løft armen på den andre siden av den foten som blir brukt for hver pasning



ØVELSESNAVN
7

PARTALL - ODDETALL

[VARIASJONER: MANN/KVINNE ELLER LAND I EUROPA / LAND UTENFOR EUROPA]

UTSTYR	OPPSETT
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kjegler • 1 Ball • 2 Spillere 	Spillere ovenfor hverandre med ca. avstand 10 meter
VARIGHET	UTFØRELSE
2 x 1 minutt (pause på 30 sekunder)	Los spillere se pasan el ball entre sí/elección libre de pies/para cada pase nombre un número del 1 al 10/par=derecha impar=izquierda



ØVELSESNAVN
8

PASNING OG KAST


UTSTYR	OPPSETT
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kjegler • 1 Ball • 2 Spillere 	Spillere ovenfor hverandre med ca. avstand 10 meter
VARIGHET	UTFØRELSE
2 x 1 minutt (pause på 30 sekunder)	Spillere sentrer ballen til hverandre/fri valg av fot/ for hver pasning kaster en spiller en ball og den andre sentrer ballen langs bakken



ØVELSESNAVN
9

PASNING 1-2-3


UTSTYR	OPPSETT
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kjegler • 1 Ball • 2 Spillere 	Spillere ovenfor hverandre med ca. avstand 10 meter
VARIGHET	UTFØRELSE
1 x 1 minutt	Spillere sender ballen til hverandre/fri valg av fot/for hver pasning sier de tallet 1, 2, 3



ØVELSESNAVN
12

360 GRADER

UTSTYR	med ca. avstand 10 meter
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kjegler • 1 Ball • 2 Spillere 	UTFØRELSE
VARIGHET	Spillere sentrer ballen til hverandre / fri valg av fot / hopper rund 360 grader til venstre eller høyre ved hver pasning / bytter ved neste pasning.
1 x 1 Minutter	
OPPSETT	
Spillere ovenfor hverandre	



ØVELSESNAVN
13

360 GRADER + TALLINJE

UTSTYR	med ca. avstand 10 meter
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kjegler • 1 Ball • 2 Spillere 	UTFØRELSE
VARIGHET	Spillere sentrer ballen til hverandre / fri valg av fot / hopper rundt 360 grader til venstre eller høyre for hver pasning og sier en tallinje. Bytt vei ved neste pasning.
1 x 1 Minutter	
OPPSETT	
Spillere ovenfor hverandre	



ØVELSESNAVN
10

PASNING I-KLAPP 3


UTSTYR	OPPSETT
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kjegler • 1 Ball • 2 Spillere 	Spillere ovenfor hverandre med ca. avstand 10 meter
VARIGHET	UTFØRELSE
1 x 1 Minutter	Spillere sentrer ballen til hverandre/fri valg av fot/for hver pasning sier de tallet 1, klapp, 3



ØVELSESNAVN
11

PASNING, MJAU, KLAPP, 3

UTSTYR	OPPSETT
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kjegler • 1 Ball • 2 Spillere 	Spillere ovenfor hverandre med ca. avstand 10 meter
VARIGHET	UTFØRELSE
1 x 1 minutt	Spillere sentrer ballen til hverandre/fri valg av fot/ med hver pasning sier de Mjau, Klapp, 3



ØVELSESNAVN
14

FORKLAR ET BEGREP (ELEFANT, HJØRNEBALL, SEKKEPIPE OG BUSSJÅFOR)

UTSTYR	OPPSETT
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kjegler • 1 Ball • 2 Spillere 	Spillere ovenfor hverandre med ca. avstand 10 meter
VARIGHET	UTFØRELSE
4 runder	Los spillere se pasan el ball entre sí / libre elección de pie / un jugador intenta explicar un término al otro jugador



ØVELSESNAVN
15

STEIN, SAKS, PAPIR

UTSTYR	OPPSETT
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Kjegler • 1 Ball • 2 Spillere 	Spillere ovenfor hverandre med ca. avstand 10 meter
VARIGHET	UTFØRELSE
1 x 1 Minutter	Spillere sentrer ballen til hverandre / fri valg av fot/ Stein-saks-papir ved hver pasning. Vinneren av saks/stein/papir løfter den andre armen så raskt som mulig opp i luften



ØVELSESNAMN
16

FINGER - FOKUS (ØYNE ÅPNE)

UTSTYR

- 1 Spillere

VARIGHET

1 x 40 sekunder per etappe

OPPSETT

Spillere står komfortabelt med nok plass.

UTFØRELSE

Stå på ett ben / fokus på fingre / øynene er åpne



ØVELSESNAMN
17

FINGER - FOKUS (ØYNE LUKKET)

UTSTYR

- 1 Spillere

VARIGHET

1 x 40 sekunder per etappe

OPPSETT

Spillere står komfortabelt med nok plass.

UTFØRELSE

Stå på ett ben / fokus på fingre / øynene er lukket

SLUTTKAMP

(FOR Å TRENE DE LÆRTE FERDIGHETENE)

På slutten av treningen bør det være en vennskapskamp med de offisielle gåfotball-reglene.



NEDTRAPPING

(UTTØYING, SOSIALT OSV.)

Uttøying er viktig slik at spillerne kan få ned pulsen og strekke ut musklene etter treninga. (Du kan bruke øvelsene fra

oppvarmingen). Lurt å tilby deltakerne en samling med kaffe, te og/eller vann etter treningen. Et møtepunkt for å være sosial

og hygge seg etter treninga.

SISTE ORD

EFDN vil takke alle prosjektpartnerne (Vålerenga Fotball, Ferencvárosi Torna Club, Bayer 04 Leverkusen, Rangers Charity Foundation, Fundação Benfica, Real Betis Balompié, FC Schalke 04, Morton in the Community, Newcastle United Foundation og Eintracht Frankfurt) for deres bidrag inn i denne treningshåndboken for Gåfotballen.



Questions?
In need of further information?

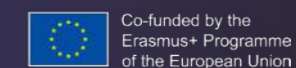
Please contact us by phone or email:



www.walkingfootballleague.eu

T +31 76 369 05 61
E info@efdn.org
W www.efdn.org

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



WWW.EFDN.ORG