



Solberga Bollklubb

INFORMATION
SOLBERGA BK GÅFOTBOLL
2023-04-03



Solberga Bollklubb

HJÄRT & LUNGRÄDDNING (HLR)



TACK!



Solberga Bollklubb

Föreläsningar om gåfotboll

Svenska Fotbollförbundet & Stockholms Fotbollförbund

Den 27 mars kommer gåfotbollen att lyftas både före och under hemmalandskampen mot Azerbajdzjan på Friends Arena





Solberga Bollklubb





Solberga Bollklubb





Solberga Bollklubb





Solberga Bollklubb



Svenska Fotbollförbundet

VERKSAMHETS- BERÄTTELSE 2022



KARL-ERIK NILSSON Skänksörs elva är vid roddet.
EM Årsu en toppplacering för damlandslaget
GÅFOTBOLLEN & SKOLBOLLEN Lyckade tävlingsserier





Solberga Bollklubb

GÅFOTBOLL - SVERIGES SNABBASTE VÄXANDE IDROTT



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



Solberga Bollklubb

STRATEGI FÖR MOTIONSFOTBOLL 2022-2026



Vision

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

Framtida önskat läge

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



Solberga Bollklubb

FORSKNING FRÅN UMEÅ UNIVERSITET VISAR ATT GÅFOTBOLL KAN RESULTERA I...



- Stärkt mening med livet, ökad livskvalité och glädje för äldre.
- Utveckling av betydelsefulla sociala relationer och en känsla av sammanhang.
- Äldre (åter)får en känsla av betydelse, möjligheter att bidra i samhället och bry sig om andra.
- Minskad social isolering, stillasittande och livsleda.
- Ökad motivation till fysisk träning och betydande rörelse- och prestationsutveckling.
- Att åldersfördomar motverkas och en ökad inkludering av äldre i samhället.
- Mervärde och meningsfullhet för idrottsföreningen.
- Fler medlemmar till föreningen.
- Möjlig rekrytering av ideella krafter till funktioner som ledare, styrelsemedlemmar och funktionärer.



Solberga Bollklubb





Solberga Bollklubb

FRÅN REKOMENDATIONER TILL REGELVERK



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



Solberga Bollklubb

**SPELREGLER FÖR
GÅFOTBOLL**

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET



13. Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

13.1 Disciplinära åtgärder
Alternativen som finns tillgängliga för domaren att införa som disciplinär åtgärd är följande:

- en spelare ges ett blått kort och är tillfälligt utvisad i 3 minuter.
- en spelare ges ett rött kort och är permanent utvisad resten av matchen.

13.2 Blått kort

En spelare som springer ges en muntlig varning av domaren. En spelare får maximalt två muntliga varningar, om spelaren springer en tredje gång utdelas ett blått kort och spelaren blir tillfälligt utvisad.

Ett blått kort kan även delas ut om spelaren gör något av följande:

- osportsligt uppförande.
- motsätter sig domarens beslut.
- försenar omstart av spelet.
- Inte respekterar avståndet när spelet startas vid en inspark, frispark, hörna eller straff.
- Om ett lag har för många spelare på planen.
- Felekligt byte med syfte att förhindra målkans.

Spelaren som får det blåa kortet blir tillfälligt utvisad från spel och ska bli informerad om att denne ska vara utvisad i tre minuter.

Vid turneringar med kortare matchtid finns det möjlighet för arrangören att ändra utvisningstiden till 2 minuter om detta är kommunicerat innan matchstart.

Spelaren som är utvisad ska lämna spelplanen. Det laget som den utvisade spelaren tillhör ska spela med en spelare färre på planen under utvisningstiden.

En utvisad spelare kommer bli informerad av domaren när spelaren är tillåten att återvända till spelplanen.

13.3 Rött kort

En spelare tilldelas ett rött kort och är permanent utvisad från matchen, och laget ska spela med en spelare färre under återstående del av matchen om spelaren gör något av följande:

- Tilldelas sitt andra blåa kort i samma match. Efter att en spelare har tilldelats sitt första blåa kort utdelas inga fler muntliga tillsägelser.
- Använder överdriven kraft - när en spelare använder mer kraft än vad som behövs och på så vis kan skada en motspelare.
- Sparkar eller försöka sparka en spelare.
- Knuffar en spelare.
- Slår eller försöka slå en spelare, även skalling.
- Tacklar med foten, armbågen eller annan del av kroppen.
- Biter en annan spelare.
- Stoppar motståndarlagets uppenbara möjlighet att göra mål genom att ta bollen med handen (detta gäller inte målvakten inom deras anvisade område).
- Använder stötande, förolämpande eller grovt språk.
- Förhindrar en uppenbar målkans för en motspelare genom ett regelbrott.



Solberga Bollklubb

UPPVÄRMNING

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



The 11+

PART 1 RUNNING EXERCISES - 8 MINUTES

1 RUNNING STRAIGHT AHEAD The coach counts up from 1 to 10. When the coach says 10, the players start running straight ahead for 10 seconds. The coach counts down from 10 to 1. When the coach says 1, the players stop running. The coach counts up from 1 to 10. When the coach says 10, the players start running straight ahead for 10 seconds. The coach counts down from 10 to 1. When the coach says 1, the players stop running.	2 RUNNING THE CUT The coach counts up from 1 to 10. When the coach says 10, the players start running straight ahead for 10 seconds. The coach counts down from 10 to 1. When the coach says 1, the players stop running. The coach counts up from 1 to 10. When the coach says 10, the players start running straight ahead for 10 seconds. The coach counts down from 10 to 1. When the coach says 1, the players stop running.	3 RUNNING THE W The coach counts up from 1 to 10. When the coach says 10, the players start running straight ahead for 10 seconds. The coach counts down from 10 to 1. When the coach says 1, the players stop running. The coach counts up from 1 to 10. When the coach says 10, the players start running straight ahead for 10 seconds. The coach counts down from 10 to 1. When the coach says 1, the players stop running.
4 RUNNING CIRCULAR PARTNER The coach counts up from 1 to 10. When the coach says 10, the players start running in a circle for 10 seconds. The coach counts down from 10 to 1. When the coach says 1, the players stop running. The coach counts up from 1 to 10. When the coach says 10, the players start running in a circle for 10 seconds. The coach counts down from 10 to 1. When the coach says 1, the players stop running.	5 RUNNING SHOULDER CONTACT The coach counts up from 1 to 10. When the coach says 10, the players start running straight ahead for 10 seconds. The coach counts down from 10 to 1. When the coach says 1, the players stop running. The coach counts up from 1 to 10. When the coach says 10, the players start running straight ahead for 10 seconds. The coach counts down from 10 to 1. When the coach says 1, the players stop running.	6 RUNNING QUICK FORWARDS & BACKWARDS The coach counts up from 1 to 10. When the coach says 10, the players start running straight ahead for 10 seconds. The coach counts down from 10 to 1. When the coach says 1, the players stop running. The coach counts up from 1 to 10. When the coach says 10, the players start running straight ahead for 10 seconds. The coach counts down from 10 to 1. When the coach says 1, the players stop running.

PART 2 STRENGTH · PLYOMETRICS · BALANCE - 10 MINUTES

LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3
7 THE BENCH STATIC The player lies on their back on a bench. They hold their feet flat on the ground. They hold this position for 30 seconds.	8 THE BENCH ALTERNATE LEGS The player lies on their back on a bench. They hold their feet flat on the ground. They alternate lifting their legs. They hold this position for 30 seconds.	9 THE BENCH ONE LEG LEFT AND HOLD The player lies on their back on a bench. They hold their feet flat on the ground. They lift their right leg. They hold this position for 30 seconds.
10 SEAWAYS BENCH STATIC The player lies on their back on a bench. They hold their feet flat on the ground. They hold this position for 30 seconds.	11 SEAWAYS BENCH RAISE & LOWER REP The player lies on their back on a bench. They hold their feet flat on the ground. They raise and lower their legs. They hold this position for 30 seconds.	12 SEAWAYS BENCH WITH LEG LIFT The player lies on their back on a bench. They hold their feet flat on the ground. They lift their legs. They hold this position for 30 seconds.
13 HAMSTRINGES BEGINNER The player lies on their back on a bench. They hold their feet flat on the ground. They lift their legs. They hold this position for 30 seconds.	14 HAMSTRINGES INTERMEDIATE The player lies on their back on a bench. They hold their feet flat on the ground. They lift their legs. They hold this position for 30 seconds.	15 HAMSTRINGES ADVANCED The player lies on their back on a bench. They hold their feet flat on the ground. They lift their legs. They hold this position for 30 seconds.
16 SINGLE-LEG STANCE HOLD THE BALL The player stands on one leg. They hold a ball. They hold this position for 30 seconds.	17 SINGLE-LEG STANCE TRAINING WALL WITH PARTNER The player stands on one leg. They hold a ball. They hold this position for 30 seconds.	18 SINGLE-LEG STANCE TEST YOUR PARTNER The player stands on one leg. They hold a ball. They hold this position for 30 seconds.
19 SQUATS WITH THE BALL The player stands on one leg. They hold a ball. They hold this position for 30 seconds.	20 SQUATS WALKING LUNDES The player stands on one leg. They hold a ball. They hold this position for 30 seconds.	21 SQUATS ONE LEG SQUATS The player stands on one leg. They hold a ball. They hold this position for 30 seconds.
22 JUMPING VERTICAL JUMPS The player jumps vertically. They hold this position for 30 seconds.	23 JUMPING LATERAL JUMPS The player jumps laterally. They hold this position for 30 seconds.	24 JUMPING BOX JUMPS The player jumps over a box. They hold this position for 30 seconds.

PART 3 RUNNING EXERCISES - 2 MINUTES

25 RUNNING ACROSS THE PITCH The player runs across the pitch. They hold this position for 30 seconds.	26 RUNNING BOUNCING The player bounces the ball. They hold this position for 30 seconds.	27 RUNNING PLANKY & CUT The player runs in a planky and cut pattern. They hold this position for 30 seconds.
---	--	--

KNEE POSITION CORRECT **KNEE POSITION INCORRECT**

FIFA **IFABFC**



Solberga Bollklubb

PILOTDOMARUTBILDNING



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





Solberga Bollklubb

FORSKNING 2023 - 2024



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



Solberga Bollklubb

NYTT EKONOMISKT STÖD



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



Solberga Bollklubb

LÄRGRUPPSMATERIAL



FRÅGA 1: TRÄNINGAR

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

FRÅGA 2: MATCHER & TÄVLINGAR

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

FRÅGA 3: AKTIVITETER

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

DEL 4: IDEELLT ENGAGEMANG

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

DEL 5: ERT DELTAGANDE

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

DEL 6: FRAMTIDEN

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

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

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

TIPS FÖR DIG SOM VILL VETA MER OM GÅFOTBOLL:





Solberga Bollklubb

18 GÅFOTBOLLSAMBASSADÖRER



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



Solberga Bollklubb

18 april

Träning, övningar och träningsmatch hos och med Enskede





Solberga Bollklubb





Solberga Bollklubb

12 Maj

Enskede IK bjuder in till turnering.

DAM 60+ SV. REGLER
HERR 60+ 70+ INT. REGLER
HERR 60+ SV. REGLER

**GÅFOTBOLLS
TURNERING**

ENSKEDE IP

DAM 60+ SV. REGLER
HERR 60+ 70+ INT. REGLER
HERR 60+ SV. REGLER

12-05-23



Solberga Bollklubb

30 Maj

Stockholms fotbollsförbund inbjuder till turnering.
Mix-lag lätt & svår

STOCKHOLMS FOTBOLLFÖRBUND
BJUDER IN TILL

GÅ-FOTBOLL TURNERING



Turneringen genomförs med poolspel (inget slutspel)
och i två olika nivåer, utan målvakt, med mix-lag.
Mer info [här](#).

Plats: Viksjövallen
Datum: 30 maj
Tid: 10-13
Avgift: 500 kr / lag
Ålder: 60+



Solberga Bollklubb

6 Juni

SBK Nationaldags (cupen/uppvisning) 2023





Solberga Bollklubb