

Fotboll som fitnesssträning – funkar det?

Ja!

Bakgrund

Danska Fotbollförbundet har sedan ett par år tillbaka satsat på "Fotboldfitness", *motionsfotboll för vuxna*. Universitetsforskning visar att fotboll har en mycket positiv effekt på både kondition, muskeluppbyggnad, vikt och fettprocent. Svensk fotboll vill nu ta efter detta och erbjuder därför *Fotboll Fitness* på utvalda platser i landet.

Information

Träningen kräver *ingen tidigare fotbollsbakgrund* och vi spelar på en mindre plan där all träning genomförs med boll. Fokus ligger på att *förbättra hälsa* på ett roligt och socialt sett *utan fokus på att vinna*. Vi välkomnar alla till fotbolls familjen!

Ledare

Smålands Fotbollförbund har tillsatt instruktör som kommer att leda träningen och även vara ansvarig person på plats. Passet består av

uppvärmning, rörlighet/styrka och smålagsspel men anpassas efter deltagarnas förmågor och önskemål.

Material

Smålands Fotbollförbund står för material i form av bollar, västar och koner. Kläder efter väder då all träning bedrivs utomhus. Inget krav på fotbollsskor eller benskydd. Ta även med en egen vattenflaska.

Mer information

Vill du veta mer om *Fotboll Fitness*? Kontakta *Anna Malmén* på Smålands Fotbollförbund.

TFN 036-34 54 50

E-POST anna.malmen@smalandsfotbollen.se

Plats:

Lagavallen (konstgräs)

Dag:

onsdagar (v. 45-50)

Tid:

kl. 16.00-17.00

Ledare:

Linus Rosholm

Tfn:

0372-140 70

E-post:

linus.rosholm@telia.com



Arrangörer: _____



SMÅLANDSIDROT TEN