

# 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 fotbollsfamiljen!

## 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](mailto:anna.malmen@smalandsfotbollen.se)

## För hela familjen!

Vuxna spelar på ena planhalvan och barn på den andra. Alla åldrar är välkomna.

Plats:

**Tallhöjdens konstgräs**

Dag:

fredagar (v. 42-50)

Tid:

kl. 18.00-19.00

Ledare:

Lukas Nilsson

Tfn:

070-233 97 36

E-post:

[lukas.nilsson@kalmar.se](mailto:lukas.nilsson@kalmar.se)



Arrangör:



SMÅLANDSIDROTTE