

## **Bilag 1: En Del Af Noget Større-aktiviteter**

*Bilag til aftaledokument vedr. velfærdsalliance mellem Ringkøbing-Skjern Kommune, DBU & DBU Jylland*

### **Intro**

#### **Til gavn for fodbolden, klubben og velfærden i Ringkøbing-Skjern Kommune**

Ringkøbing-Skjern Kommune og DBU Jylland har igennem en længere periode haft en dialog om en mulig for at bringe En Del Af Noget Større-indsatser ind i Velfærdsalliance aftalen. Formålet er at skabe mere værdi for alle involverede parter og bruge fodbolden som velfærdslofter til gavn for Ringkøbing-Skjern kommune, borgerne og de lokale fodboldklubber.

#### **Fodbold er for alle**

Med 330.000 aktive spillere i Danmark, er fodbolden den største idrætsgren i Danmark. Fodbold spilles i alle samfundslag, lige fra lavt- til højtuddannede, fra unge til gamle og på tværs af etnicitet og køn og det er aldrig for sent at starte eller genstarte en "fodboldkarriere". Fodbold spilles alle steder, og motionsfodbold stiller ingen særlige krav om faciliteter, antal spillere eller regler. Fodbold er fællesskaber, integration, inklusion, sundhed med mere.

#### **Fodbold er medicin**

Fodbold er godt for den enkelte og for folkesundheden. 15 års forskning har konkluderet, at fodboldtræning er en intens og varieret træningsform, der kombinerer udholdenhed, aerob højintensitetstræning og styrketræning for deltagere i alle aldre og på alle niveauer. Der er nu solid evidens for, at fodbold virker som en bredspektret medicin mod livsstilssygdomme. Forskningen viser, at fodbold forbedrer konditallet, sænker blodtrykket og kan give et fald i risikoen for hjerte-kar-sygdomme på 50%, efter få måneders træning på banen. Fodbold er en effektiv bredspektret forebyggelses-, behandlings- og rehabiliteringsstrategi for alle mulige slags patienter, og giver markante positive sundhedseffekter på både metabolisk fitness, hjertekredsløbsfitness, muskelstyrke og knoglesundhed mm. Det gør fodbold til en sund, sjov og social træningsform med flere formål og med markante positive effekter for deltagere af begge køn, og uden nogen behov for forudgående erfaringer med fodbold.



**EN DEL AF  
NOGET STØRRE**

Fodboldfællesskabet er et afgørende fundament for at skabe varige og gode motionsvaner for alle og fodbolden har ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv en stor positiv effekt på samfundsøkonomien.

### **Et struktureret samarbejde**

Formålet med en Velfærdsalliance er, at Ringkøbing-Skjern Kommune, DBU og de lokale klubber, med afsæt i en aftale indgået på politisk niveau med kommunen, officielt arbejder sammen om at skabe flere lokale fodboldoplevelser via afvikling af blandt andet landskampe og events, understøtte de lokale fodboldklubber samt bruge fodbolden som velfærdsløfter ind i kommunale kerneopgaver, og at kommunen derigennem får hjælp til at løse en samfundsudfordring fra de lokale fodboldklubber inden for f.eks. sundhed, beskæftigelse, integration og inklusion. Derudover udvikles, styrkes og forbedres de lokale klubber og borgerne får flere og bedre idrætstilbud.

### **Fodboldens samfundsøkonomiske betydning i Danmark**

Det er godt 126.000 frivillige i Danmarks ca. 1.650 fodboldklubber. Fodboldens mange frivillige skaber stor værdi, og har stor betydning for fodboldens foreningsliv i Ringkøbing-Skjern Kommune. Således er klubberne og fodboldens frivillige en enorm ressource for kommunen, hvilket er veldokumenteret i Damvad Analytics rapport 'Samfundsøkonomisk betydning af fodbold i Danmark', som kan læses [her](#). I rapporten kan man læse om samfundsøkonomiske besparelser via fodbolden:

- 4,2 færre sygedage pr. år og 35.000 kr. i besparelser for hver inaktiv borger som bliver aktiv via fodbolden
- 1.9 mio. kr. sparet pr. person, som deltagelse i fodbold forhindrer i at blive kriminel
- 2.8 mio. kr. sparet pr. person, fodbolden hjælper med at gennemføre en erhvervsuddannelse

Analysen konkluderer også, at der er store samfundsmæssige gevinster, hvis man via fodbolden formår at få bare én ung ledig ud i arbejde eller uddannelse.

DBU har stor erfaring med at udvikle skræddersyet fodboldtilbud målrettet bestemte målgrupper, hvor man via fodbolden som udgangspunkt er lykkedes med at få hjulpet unge ledige i uddannelse/arbejde, gjort inaktive borgere aktive, forebygget livsstilssygdomme og ensomhed blandt ældre, integreret udsatte borgere i fællesskabet, styrket frivilligheden og medborgerskabet blandt unge, voksne og seniorer og meget mere. En målrettet indsats via fodbolden er en god samfundsøkonomisk investering.

### **Velfærdsalliansens EDANS-indsatser**

Velfærdsalliancen kredser sig indledningsvist om disse indsatser:

- A) Det gode pigefodboldmiljø
- B) Børnefodbold
- C) Gå-fodbold
- D) Klubudvikling med fokus på frivillighed
- E) Uddannelse af frivillige

## **A) Pigeindsats med fokus på at styrke fodboldklubbernes pigemiljøer**

En styrket indsats på pigefodbold i samarbejde med kommune, skoler, klubber og DBU.

Selvom fodbold er for alle, udgør piger kun 20% af det samlede antal fodboldspillere i Danmark. Formålet med denne indsats er at styrke pigemiljøet generelt i Ringkøbing-Skjern Kommune, sikre at pigerne har muligheder for at spille fodbold bredt i Ringkøbing-Skjern Kommune samt at understøtte klubberne i deres samarbejde omkring pigefodbolden på tværs i kommunen.

### *Målgruppe*

Piger i aldersgruppen 0-18 år.

### *Ambitioner*

- At få etableret et fælles fundament for udvikling af pigefodbolden i Ringkøbing-Skjern Kommune.
- At antallet af klubber der arbejder struktureret med rekruttering af piger forøges.
- At der etableres et samarbejde på tværs af de lokale klubber med fokus på pigefodbold.
- At der laves målrettede indsats på at fastholde teenagepiger i fodbolden.
- At antallet af pigefodboldspillere i alderen 0-18 år øges med 20% (seneste medlemstal fra DIF: 683)

### *Rammer for indsatsen*

Der er i hele VFA-perioden fokus på at udvikle pigefodbolden i Ringkøbing-Skjern Kommune. Klubber som gerne vil være en del af indsatsen skal forpligte sig til at prioritere indsatsen og udarbejde deres egen handleplan for pigefodbolden i samarbejde med den lokale klubrådgiver som sparringspartner. Handlingsplanen skal hjælpe klubberne med at få fat i nye spillere, skabe det 'ekstra' gode pigefodboldmiljø samt fastholde pigespillerne i klubben. Indholdet og omfanget er individuelt for den enkelte klub, og klubber bestemmer selv prioriteter og behov ud fra egen virkelighed.

### *Indhold*

Igennem indsatsen vil der blive fokuseret på at understøtte klubberne med at skabe de bedste rammer for pigefodbolden i deres lokalområde. Indsatserne vil variere fra klub til klub ske i samspil mellem Ringkøbing-Skjern kommune, de lokale klubber, DBU/DBU Jylland samt relevante interessenter.

Indsatsen vil have to spor: 1) Et fælles fundament for klubberne i Ringkøbing-Skjern kommune og 2) individuelle fokusområder.

### *Et fælles fundament for pigefodbolden i Ringkøbing-Skjern Kommune*

For at udvikle pigefodbolden bredt i Ringkøbing-Skjern Kommune etableres 'Pigefodboldforum', hvor klubberne, kommunen og DBU Jylland indgår i et tværgående samarbejde med fokus på at udvikle pigefodbolden. Alle klubber inviteres med til at deltage i forummet. Formålet er at skabe et endnu bedre samarbejde klubberne imellem samt at have en platform for tværfaglig sparring, workshops, ekspertoplæg, netværksmøder og lignende.

### *Individuelle fokusområder*

Ud fra de individuelle handleplaner som de enkelte klubber udarbejder omkring pigefodboldindsatsen, udbydes tre årlige udviklingsforløb. Udviklingsforløb kan ske i den enkelte klub, men også i fællesforløb mellem klubber. Forløbene aftales nærmere med den enkelte klub/klubber, og der tages udgangspunkt i følgende områder:

- Rekruttering af de yngste piger gennem DBU's indsatser som fx 'Bold & bevægelse', 'Pigeraketten', 'Fantastisk Fodboldstart for Piger', 'Playmakers Inspired by Disney' samt andre mulige kommende DBU-initiativer målrettet målgruppen. Gerne i samspil med lokale skoler og dagtilbud.

- Rekruttering af flere trænere og ledere med fokus på kvinder samt uddannelse af disse (DBU C1 & C2 træneruddannelse)
- Initiativer til fastholdelse af 13-18-årige piger

Der vil være fokus på at få indsatserne indarbejdet som værende faste og gentagne i fodboldmiljøerne – fx via årshjul eller lignende.

## **B) Børnefodbold med understøttelse af DBU Børneklub / Børnestrategi**

DBU's nye børnefodboldstrategi sigter mod at skabe verdens bedste børnefodbold til glæde og gavn for børn, dansk fodbold og Danmark. Formålet med denne indsats er, at Ringkøbing-Skjern Kommune skal tildeles de mest optimale forudsætninger for at skabe de bedste børnefodboldmiljøer i de lokale fodboldklubber.

### *Målgruppe*

De lokale fodboldklubber i Ringkøbing-Skjern Kommune, der udbyder børnefodbold.

DBU's nye børnesyn skal sikre at børnefodbold ikke opdeles i hhv. elite og bredde, men til hver en tid omtales og forvaltes som dét, det rent faktisk er, nemlig 'børnefodbold'.

### *Ambitioner*

- Der arbejdes målrettet for at få 10 (børne)klubber til at blive 'DBU Børneklub' i løbet af aftalens løbetid.
- DBU Jylland prioriterer årligt op til 25 timers konsulenthjælp/Børneklubsudvikling til hver af de lokale fodboldklubber, som ønsker at blive 'DBU Børneklub'.

### *Indhold*

DBU Jylland ønsker at indgå i samarbejde med de klubber, som ønsker at prioritere børnefodbolden. Så snart klubben har lavet en aftale med DBU Jylland om et samarbejde, bliver der stillet en Børneklubrådgiver til rådighed, som sammen med klubben går i gang med arbejdet mod at gøre klubben til så god en børneklub som muligt.

I første omgang vil Børneklubrådgiveren sammen med klubberne arbejde henimod at opfylde de fire forudsætninger for, at klubberne kan blive DBU Børneklub. Når den enkelte klub underskriver en samarbejdsaftale, stilles en DBU Børneklubrådgiver gratis til rådighed i op til 25 timer – hvert år så længe man er DBU Børneklub.

### *DBU Børneklub:*

Når en klub går ind i samarbejdet om at blive en 'DBU Børneklub', igangsættes der et struktureret samarbejde med medlemsklubberne, som omhandler:

- gennem klubudviklingsforløb med klubledelser skabe kulturforandringer & struktur i klubbernes børnefodboldmiljøer, og sikre at både piger og drenge tiltrækkes, trives og udvikles
- skabe kulturforandringer i trænerpraksis gennem uddannelse af og til flere, og ad denne vej sikre både dygtigere børnetrænere og flere forskellige børnevenlige fodboldmiljøer
- sikre, at de der varetager børnefodbolden i klubberne, har forstand på at facilitere "fodbold for alle børn" (herunder sikre, at der ydes støtte og vejledning til de frivillige)

## C) Motionsfodbold

En styrket indsats til at lave bedre fleksible tilbud til 'almindelige' voksne borgere

### Formål

I samarbejde med Ringkøbing-Skjern kommune, de lokale fodboldklubber og DBU skal vi styrke klubbernes arbejde omkring at få flere voksenmotionister til at spille fodbold. Dette skal ske ved at understøtte klubberne i organiseringen og strategien omkring at udvikle fleksible tilbud som passer til de målgrupper som ikke kommer naturligt i foreningerne.

### Målgruppe:

Indledende tanker om målgruppe i projektet:

- Voksne som søger et fleksibelt motionstilbud
- Forældre- og bedsteforældre på sidelinjen
- Ensomhed - singleforældre
- +50 borgere
- Patientgrupper som savner fællesskab og motion i hverdagen

### Ambitioner

- At der etableres op til 5 fleksible fodboldtilbud til målgruppen.

### Indhold:

Fodbold er medicin! Sådan lyder det fra en af Danmarks førende eksperter inden for sport og sundhed, Peter Krustrup. Fodbold er bredspektret medicin for patienter med forhøjet blodtryk, type 2 sukkersyge og andre livsstilssygdomme.

- **Forløbet:** Igennem forløbet vil deltagerne i løbet af relativt kort tid se fysiske forbedringer samt opleve et mental "boost" igennem det sociale og fællesskabet. Kombinerer man det med en sundere kost vil deltagerne også opleve et vægttab samt en forbedret muskelmasse som giver et overskud i hverdagene
- **Opstart:** Den lokale klubrådgiver/instruktør hjælper klubben i gang med den første træning, således holdet kommer godt fra start. Har klubben ingen tovholder, så hjælper klubrådgiveren med at finde en. – evt. en eller to fra holdet
- **Træneruddannelse:** "Træneren er nøglen" for at projektet bliver en succes, er det vigtigt at tovholderen bliver klædt på til at varetage træningen fremadrettet. Der vil ligge en kort uddannelse samt træningsmateriale i selve forløbet.
- **Sociale arrangementer:** Mulighed for at afvikle sociale arrangementer på tværs af klubberne fx med en "five-a-side" mix turnering med fokus på det sociale, frem for resultaterne.

## **C1) GÅ-fodbold**

### *Formål*

I samarbejde med Ringkøbing-Skjern kommune, udvalgte lokale fodboldklubber og DBU sætter vi fælles fokus på at få flere borgere til at bevæge sig via Gå-Fodbold.

### *Indhold og Form*

Gå-fodbold er en langsommere version af det traditionelle fodboldspil og er en aktivitet som alle kan deltage i, da det er "hensyntagende motionsfodbold" hvor spillere der qua skader, fysisk sundhedstilstand eller alder, og derfor ikke længere vil eller kan spille højtempo- og kontakt-fodbold kan deltage.

Gå-fodbold kan spilles udendørs eller indendørs – med eller uden bander. Spillet egner sig bedst på små baner på 15-30 m i bredde og 25-50 cm i længde – alt efter plads og spillernes udgangspunkt.

Spillet tilgodeses bedst ved at man vælger en såkaldt futsal-bold (str. 4), som ikke er så livlig som en normal fodbold. Spillet fungerer bedst med 5-mandsmål, som de fleste klubber råder over. I det almindelige spil mellem 2 hold, er reglerne lettere at forstå. Der er bl.a. et ønske om begrænset kropskontakt, så skadesrisikoen er minimal.

Gå-fodbold tilrettelægges med udgangspunkt i, at motionstilbuddet skal være sund, sjov og social. Her kan 3. halvleg i klubhuset være en vigtig faktor for rekruttering og fastholdelse af potentielle medlemmer.

Indsatsen skal lykkes ved at understøtte udvalgte lokale klubber i organiseringen og strategien omkring at udvikle fleksible tilbud som bl.a. passer til +60 borgere i Ringkøbing-Skjern Kommune.

## **D) Klubudvikling med fokus på frivillighed**

Fodbolden og foreningslivet er under rivende udvikling. Fodklubberne skal derfor klædes på til at kunne følge med udviklingstendenserne på idrætsområdet og samtidig levere en høj fodboldfaglig kvalitet i lokalsamfundet. DBU's klubudviklingsforløb har til formål at styrke fodboldklubbernes fodboldfaglige og organisatoriske udvikling i Ringkøbing-Skjern Kommune.

### *Målgruppe:*

DBU Jylland, Ringkøbing-Skjern Kommune og fodboldklubberne kan i fællesskab afdække ønsker og behov for klubudviklingsforløbene i velfærdsalliancen. Dette kunne gøres ved at invitere alle klubber i kommunen til et dialogmøde, hvor der vil blive præsenteret en række muligheder omhandlende forskellige temaer relevant for klubudvikling i kommunen.

### *Ambitioner*

- At afvikle 10 klubudviklingsforløb (op til 2 om året) med fokus på at understøtte de lokale fodboldklubber.
- At afvikle 'mini workshops' med fokus på aktuelle udviklingsområder på tværs af fodboldklubberne.

### *Indhold:*

Med DBU's klubudviklingsforløb får fodboldklubben op til 30 timers klubrådgivning fordelt over fem faser, hvor der er fokus på klubbens målsætninger og udviklingspotentialer. Det er DBU's klubrådgiver som er ansvarlig for at gennemføre klubudviklingsforløb i samarbejde med fodboldklubberne. DBU's klubrådgiver kan hjælpe fodboldklubberne med bl.a.:

- At optimere driften, så der bliver overskud til at udvikle fodbolden.
- At engagere flere frivillige i fodboldklubben.
- At uddanne flere trænere og instruktører.
- At starte nye aktiviteter.
- At få nye medlemmer og mindske frafald.
- At få skabt overblik over klubbens opgaver med et årshjul, og få fordelt opgaverne på flere hænder.
- At markedsføre klubben og synliggøre fodbold i lokalområdet.

## E) Uddannelse af frivillige trænere

Det bedste fodboldmiljø for børn og unge skabes af dygtige og engagerede trænere. Fodboldglæde og spillerudvikling skal gå hånd i hånd – og træneren er nøglen.

DBU har derfor etableret DBU C-træneruddannelse, der klæder hver enkelt træner på til det spændende fodboldliv som børne- og ungdomstræner. Uddannelsen er målrettet trænere af børn U5-U12 og trænere af ungdomsspillere U13-U19.

Træneruddannelse giver hver enkelt træner værktøjer, teori og inspiration til trænerrollen, og ruste træneren til at være med til at skabe et godt fodboldmiljø i samarbejde med klubben og spillerne. DBU ønsker at uddanne trænere til at yde kvalitet og give gode oplevelser til børn, unge og voksne i alle klubber landet over samt til at skabe spillere til højeste internationale niveau. I DBU tror vi på, at uddannede trænere er med til at tiltrække, fastholde og udvikle fodboldspillere.

### *Målgruppe:*

De lokale fodboldklubbers trænere i Ringkøbing-Skjern kommune.

### *Ambitioner*

- At afvikle op til 2 årlige C-træner kurser fordelt på tværs af kommunen.
- Skabe et netværk på tværs af klubberne hvor trænerne kan mødes og spare med hinanden.

### *Indhold:*

Uddannelserne tager udgangspunkt i træneren som hjælper for spilleren, så hun/han lærer at løse spillet på egen hånd. I DBU tror vi på, at du bliver en bedre træner af at øve dig i at være træner. Derfor vil du tidligt i forløbet blive involveret på banen under praktikken, som udgør en stor del af den samlede uddannelse. Det, mener vi, er relevant og brugbart nu og her for alle trænere på begynderniveau.

Uddannelsen har stort fokus på de pædagogiske redskaber og værktøjer, du som træner kan bruge for at lave en god træning.

På C1 får du blandt andet viden om:

- Fodbold som et kaosspil, der skal løses (af spilleren)
- Det gode fodboldmiljø – træning og kamp
- Principper og aftaler
- Individet som person og som fodboldspiller
- Når træneren hedder far eller mor
- Forudsætninger for udvikling og læring
- Trænerens egen adfærd
- Observation
- Læringsværktøjerne "stop/frys" og "vis-forklar-vis"