

MOTIONSFLOORBALL

– et medrivende idrætskoncept med dokumenteret sundhedseffekt

Baseret på forskning fra Center for Holdspil og Sundhed, Københavns
Universitet - og udviklet i samarbejde med Dansk Floorball Union



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



TrygFonden

NORDEA
FONDEN

DGI



KØBENHAVNS UNIVERSITET
CENTER FOR HOLDSPIL OG SUNDHED
1135 KØBENHAVN





MotionsFloorball – et medrivende idrætskoncept med dokumenteret sundhedseffekt.

© Dansk Floorball Union, Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby, www.floorball.dk

Alle rettigheder forbeholdes.

Forfattere: Jacob Vorup & Kåre Seidelin

1. udgave, 1. oplag 2015.

ISBN: 978-87-998312-4-1 (TRYK)

ISBN 978-87-998312-5-8 (PDF)

Layout: Sonja Buhl

Tryk: DGI Print

Foto: Bo Kousgaard, Mikal Schlosser, Jens Albagaard, Jacob Vorup, Kåre Seidelin, Franz Veisig

Tak til:

Forsøgsdeltagerne

Floorballklubben Holbæk Bombers

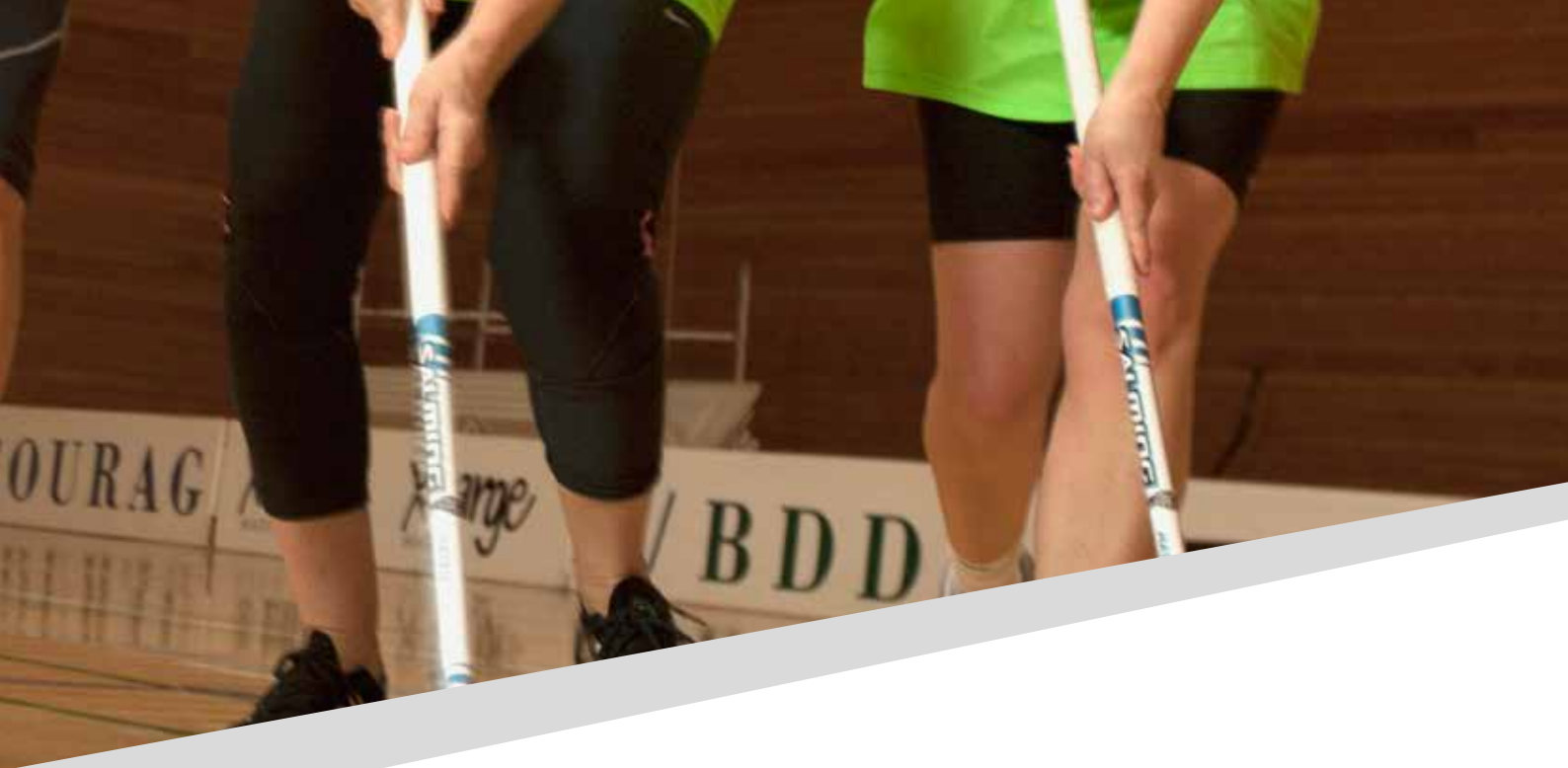
Boldklubben Skjold

Faglig sparring:

Michael Milo Jørgensen, udviklingskonsulent, Dansk Floorball Union

Bettina Dalgaard Güleriyüz, leder af idrætsafdelingen, DGI Storkøbenhavn

Malte Nejst Larsen, ph.d. studerende, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet



INDHOLD

Floorball i nye rammer	4
Rekruttering	6
Det praktiske	7
Rekruttering	8
MotionsFloorball – trin for trin	10
Spilleregler	11
Spillerne og banen	12
Sådan tilrettelægger du MotionsFloorball	13
Organisering af hold	14
Træningsmængde og progression	15
Opvarmning	16
10 gode råd, der mindsker risiko for skader	19
Niveauforskel – differentiering eller integrering?	20
Fortsættelse – lysten til mere floorball	22
Kommunikation	23
Fællesskab	23
Praktiske forhold	25
MotionsFloorball for alle	26
Forskning: MotionsFloorball er sundt og danner fællesskaber	28
Deltagerne får pulsen op	29
MotionsFloorball booster sundheden	30
MotionsFloorball giver motivation, sammenhold og større livskvalitet	32
Nu skal bolden trille	34
Om forfatterne	35
Referencer	35



FLOORBALL I NYE RAMMER

MotionsFloorball er et forskningsbaseret idrætskoncept med dokumenteret sundhedseffekt. MotionsFloorball er let at komme i gang med og kan det spilles af alle - uanset forudgående erfaring med floorball. MotionsFloorball handler om sund og effektiv motion i en uformel ramme, hvor fællesskab og gode oplevelser vægtes højt. MotionsFloorball er målrettet både idrætsforeninger, interesseorganisationer, virksomheder og kommunale forvaltninger. Da MotionsFloorball spilles på små baner, kræver det kun et helt almindelig lokale, lidt udstyr og en håndfuld deltagere for at tanke bliver til handling! Uanset hvor du vil spille MotionsFloorball, kan du med hjælp fra denne drejebog let komme i gang – med garanti for højt humør på banen og sved på panden.

Konceptet er udviklet på baggrund af forskningserfaringer fra Center for Holdspil og Sundhed på Københavns Universitet og består af et 8-12 ugers forløb for deltagerne. Inden da vil der være en rekrutteringsperiode og til slut kan deltagerne i MotionsFloorball fortsætte med spillet.

Selve spillet adskiller sig fra traditionel floorball ved at foregå på små baner med færre spillere, ingen målmand på banen og spil à 3-6 min. varighed. Med denne simple struktur vil nye deltagere opleve flere boldberøringer, højere intensitet og føle en høj grad af involvering i spillet.

MotionsFloorball er således et simpelt og forskningsafprøvet koncept og denne drejebog giver alle værktøjerne til at komme i gang.

Rekruttering af deltagere



MotionsFloorball i 8-12 uger



Fortsættelse og fastholdelse





REKRUTTERING

DET PRAKTISKE

I denne drejebog vil det punkt for punkt blive beskrevet, hvad I skal gøre for at komme i gang med MotionsFloorball. Inden selve forløbet går i gang, er det vigtigt, at I er klar til deltagerne. Skridtene for dette er meget enkle.

Når der skal startes et nyt hold op er der et par praktiske forhold, som skal være på plads.

Trænere

Glade trænere er gode trænere. Derfor er det vigtigt at sikre gode rammer for trænere, som noget af det første. Trænere arbejder typisk frivilligt og frivillige trives, når de har medindflydelse og bliver anerkendt. De fleste frivillige foretrækker desuden at få afgrænsede samt konkrete opgaver og det kan være en fordel at lade flere trænere deles om opgaverne.

Medindflydelse

- Hvis trænere er interesseret, så inddrag dem i, hvordan forløbet skal afvikles fra start af. Vær opmærksom på kun at give dem opgaver, de har lyst til at tage.

Anerkendelse

- Sørg for at anerkende og udtrykke interesse for trænernes arbejde regelmæssigt. Sæt de frivillige trænere et særligt udbytte i sigte, hvis de bidrager til dette forløb. Eksempelvis et fælles arrangement eller betaling for et kursus.

Få opgaver

- Engager så mange trænere som muligt, så hver enkelt træner kun behøver at stå for træningen få gange, da flere trænere kan deles om aktiviteterne. I kan med fordel tilbyde træneruddannelse til deltagere, som gerne vil hjælpe, men ikke har trænererfaring: www.floorball.dk

Konkret og afgrænset

- Lav en konkret plan sammen med trænere, så de kan se, hvor meget arbejde de skal udføre.

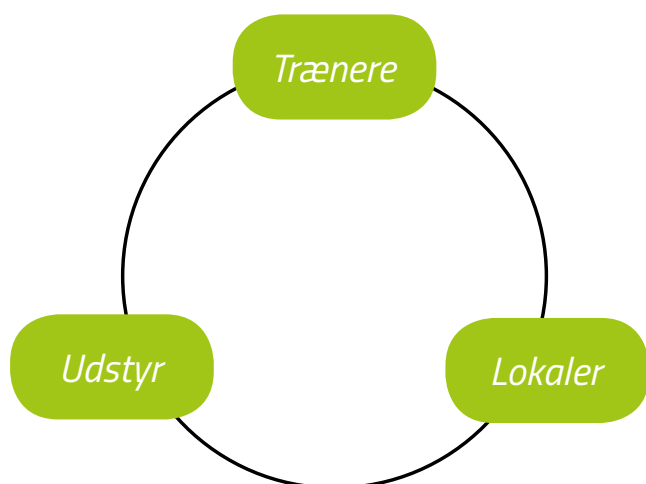
Lokaler

Gode lokaler er nødvendigt for at kunne starte et nyt MotionsFloorball hold op. Mange kan have udfordringer med at finde plads, men her er et par råd I kan bruge:

- Hvis I er en forening, så tag direkte kontakt til kommunen og bed om lokaler i en afgrænset periode (8-12 uger) til et rekrutteringsforløb.
- Læg forløbet i sommerhalvåret, hvor mange haltider bliver ledige, fordi nogle idrætsgrene er gået udenfor.
- MotionsFloorball kan spilles på ganske små baner, hvorfor I ikke nødvendigvis behøver en idrætshal. Almindelige lokaler samt udendørs arealer kan også bruges.

Udstyr

Når der starter en ny gruppe deltagere, er det nødvendigt at have udstyr, de kan låne. Fordi der ikke er fast målmand i MotionsFloorball, behøver I kun ekstra stave og evt. ekstra mål, hvis I allerede har floorballudstyr til rådighed. Er floorball helt nyt for jer, så dækker følgende liste, hvad I har brug for til opstart af MotionsFloorball. Kontakt Dansk Floorball Union for yderligere vejledning om floorballudstyr.



Stav



Bolde



Mål



Overtrækstrøjer

REKRUTTERING

Tiltrækning af nye medlemmer kan være en generel udfordring. Strukturen i MotionsFloorball hjælper jer med, at I får succes med at rekruttere nye medlemmer. Konceptet består af fire grundpiller, som gør det særligt attraktivt.

Forskningsbaseret	Øget sundhed, kondition og velvære
Enkelt spil	Gør det sjovt for nybegyndere og nemt at lære
Tidsafgrænset	Ingen binding i starten
Fælles opstart	Man er ikke "den nye" på holdet

DGI og Dansk Floorball Union tilbyder at hjælpe jer med at lave et opslag, som lægger vægt på ovenstående. Se et eksempel på en flyer her: www.holbaekbombers.dk

Optimer jeres rekruttering

Formen på jeres rekrutteringsmateriale og kanalerne det bliver distribueret igennem, er afgørende for, hvor mange deltagere, der bliver rekrutteret. Her er en række tiltag, som gør jeres opslag mere attraktivt.

Facebookannonce

- For et beskedent beløb, kan I oprette en facebookannonce, som målretter sig til mennesker ud fra de kriterier I stiller.
- Case: Med én enkelt facebookannonce lykkedes det Floorball-klubben Holbæk Bombers at få over 50 henvendelser på 10 dage til et MotionsFloorballforløb.

Pressemeddelelse eller nyhedsartikel

- Ved at skrive en pressemeddelelse eller nyhedsartikel til en lokal avis, kan jeres klub få gratis annonceplads. Dansk Floorball Union og DGI hjælper jer gerne med retningslinjer for en målrettet pressemeddelelse/nyhedsartikel.

Sammen med andre

- Frygten for at skille sig ud gør, at mange afholder sig fra at dyrke nye idrætsgrene. Gør det derfor tydeligt, at dette forløb er sammen med andre uerfarne, som heller ikke kender til idrætten. Fremhæv også, at trænerne tilrettelægger træningen specielt til målgruppen.

Konditionstest

- Mange er interesseret i at få målt deres kondition - og ikke mindst en forbedring i deres kondition. Det er videnskabeligt bevist, at MotionsFloorball to gange om ugen forbedrer konditionen og den generelle sundhedstilstand. Derfor kan jeres flyer slå på, at man kan komme i bedre form og styrke sundheden på 8-12 uger.

Simpel konditionstest

- Til at måle konditionen kan I anvende en 'Bip-test'. For at måle en ændring i deltagernes kondition henover forløbet, skal deltagerne udføre Bip-testen til den anden træningsgang og den næstsidste. Undgå at lave Bip-testen til den første træning, da den er fysisk krævende og for nogen deltagere kan virke skræmmende. Hver deltager i bip-testen får et kondital. Se skemaer nedenfor for vurdering.

Link til 'Bip-test': www.motion-online.dk



Mænd – vurdering af kondital:

Alder (år)	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70+
Meget lav	<43	<38	<34	<30	<25	<21	<19
Lav	44-48	39-43	35-39	31-35	26-31	22-26	20-24
Middel	49-56	44-51	40-47	36-43	32-39	27-35	25-32
Høj	57-61	52-56	48-51	44-47	40-43	36-39	33-37
Meget høj	>62	>57	>52	>48	>44	>40	>38

Kvinder – vurdering af kondital:

Alder (år)	15-29	30-39	40-49	50-64	65+
Meget lav	<28	<28	<27	<25	<21
Lav	29-34	28-33	26-31	22-28	20-26
Middel	35-43	34-41	32-40	29-36	27-34
Høj	44-48	42-47	41-45	37-41	35-39
Meget høj	>49	>48	>46	>42	>40

Kilde: Sundhedsstyrelsen



10

MOTIONSFLOORBALL – TRIN FOR TRIN

Selve kernen i MotionsFloorball er spillet til to mål. Dette adskiller sig fra traditionel floorball på nogle enkelte punkter, som kan give en endnu bedre oplevelse af floorball for begyndere, men også for øvede deltagere.

I de kommende afsnit vil det trin for trin blive gennemgået, hvordan MotionsFloorball spilles og hvordan det organiseres med udførlige vejledninger til trænerne.

Flere boldberøringer,
scoringer og succesoplevelser

Højere intensitet

Et nemmere spil at overskue og
lære for begyndere

Forbedring af kondition og
sundhed

Bedre udligning af
niveauforskelle

11

SPILLEREGLER

MotionsFloorball bygger på et simpelhedsprincip, hvorfor antallet af regler er holdt på et minimum. Der er dog nogle få regler, som man bør følge:

- 1) Ingen slag på stav.
- 2) Hold bladet på staven under hoftehøjde.
- 3) Hold to hænder på staven ved nærkontakt.
- 4) Ingen spilstop ved scoring eller andre anledninger.
- 5) Ingen specifikke spillerpositioner og ingen målmand.

De simple spilleregler er med til at mindske risikoen for skader og medvirker til et højt flow og intensitet i spillet. Punkt 5 understreger, at det er vigtigt ikke at udpege eller italesætte forskellige positioner med tilhørende ansvar hos deltagerne, fx "du er angriber" og "du spiller på venstre kant". Det fører nemlig til et lavere flow og intensitet.



SPILLERNE OG BANEN

For at give deltagerne flere boldberøringer og scoringer, er banen i MotionsFloorball mindre og med færre spillere (se nedenfor). Dette gør også, at MotionsFloorball kan spilles i mange lokaler og ikke blot idrætshaller, gymnastiksale og på udendørs baner. Spiller man i en stor hal (20x40 meter = en håndboldbane), kan man med fordel have flere baner i gang på samme tid. Disse baner skal så vidt muligt afgrænses med bander eller andre afskærmninger, der forhindrer bolden i at trille ud af banen.

Antal spillere: 3 mod 3 eller 4 mod 4.

- Tilpas banen til antallet af spillere. Fx kræver 4 mod 4 en større bane end 3 mod 3.
- Banestørrelse: Fra 10x20 meter op til 15x30 meter.
- Jo større banen er, desto længere distancer skal der tilbagelægges. Jo mindre banen er, desto større er risikoen for klumpspil. Tilpas derfor banens størrelse til antal spillere.
- TIP: Ved 3 mod 3 er 10x20 meter en god størrelse, som svarer til en almindelig lille gymnastiksal eller en lille basketballbane.
- Størrelse på målene: Klassiske floorballmål er hhv. 115x160 cm (stor) eller 90x120 cm (lille).
- Vælg det store mål, hvis der bliver scoret få mål.
- Vælg det lille mål, hvis der bliver scoret for mange mål.

Alle målstørrelser kan anvendes.

SÅDAN TILRETTELÆGGER DU MOTIONSFLOORBALL

For at skabe en høj intensitet i MotionsFloorball er spillet til to mål delt op i intervaller med indlagte pauser. Denne interval-baserede tilgang er særligt effektiv til at forbedre kondition og sundhed, fordi den samlede mængde af høj intensitet er større, end hvis pauserne var udeladt. Eksempelvis taber man lettere det farlige mavefedt ved høj intensitet sammenlignet med lav. Intervaller gør desuden, at spillerne lærer hinanden bedre at kende i pauserne, samtidig med, at de kan reflektere over spillet - og dermed hurtigere lærer det.

Spil: 3-6 min.

Pause: 1-3 min.

To hold på én bane

Hvis to hold (A+B) deler en bane, kan træneren frit vælge, hvor lange pauserne skal være. Eksempelvis spilles der til første træning 3x4 min. med 1½ min. pause.

Hold A+B

Spil 4 min.

Pause 1½ min.

Spil 4 min.

Pause 1½ min.

Spil: 4 min.

Tre hold på én bane

Hvis tre hold (A+B+C) deler en bane bliver pauserne automatisk halvt så lange som spilletiden. Der kan spilles 2x6 min. med 3 min. pause. Dette gøres ved at A og B spiller første kamp à 3 min. Lige bagefter, uden at holde pause, spiller A og C i 3 min., derefter B og C og så videre.

Tid	
20 min	Opvarmning
Spil til to mål	Aktivitet
	Pause
	Aktivitet
	Pause
	Aktivitet
	Pause

To hold på en bane
Hold A+B
Spil 4 min.
Pause 1½ min.
Spil 4 min.
Pause 1½ min.
Spil 4 min.

Tre hold på én bane		
Hold A	Hold B	Hold C
Spil 3 min.	Spil 3 min.	Pause 3 min.
Spil 3 min.	Pause 3 min.	Spil 3 min.
Pause 3 min.	Spil 3 min.	Spil 3 min.
Spil 3 min.	Spil 3 min.	Pause 3 min.
Spil 3 min.	Pause 3 min.	Spil 3 min.
Pause 3 min.	Spil 3 min.	Spil 3 min.



ORGANISERING AF HOLD

14

Som træner kan man opleve, at der kommer et andet antal deltagere til træning, end man havde planlagt. Hvad gør man, hvis man er et ulige antal? Hvad gør man, hvis man havde planlagt at spille 4 mod 4 og der kommer 9 deltagere? I MotionsFloorball er det vigtigt, at deltagerne får den spilletid, der er planlagt og de oplever at blive involveret i træningen. Forsøg derfor at variere mellem at spille 3 mod 3 og 4 mod 4 afhængigt af, hvor mange deltagere der er. Det kan også være nødvendigt for træneren at spille med, for at det går op.

I tabellen er der en oversigt over, hvordan man kan dele deltagerne op i hold med udgangspunkt i hvor mange deltagere, der er mødt op til træning. Oversigten går op til 20 spillere, men man kan sagtens have flere spillere til MotionsFloorball, hvis man har baner nok at spille på. Har I eksempelvis en idrætshal, der kan deles op i tre små baner, kan det godt lade sig gøre at have 9 hold à 4 spillere – i alt 36.

Spillere	Hold	Baner
6	2 hold à 3	1 bane
7	2 hold à 3, én udskifter 2 hold à 4, træner spiller med	1 bane 1 bane
8	2 hold à 4	1 bane
9	3 hold à 3	1 bane
10	3 hold à 3, én udskifter	1 bane
11	4 hold à 3, træner spiller med 3 hold à 4, træner spiller med	2 baner 1 bane
12	4 hold à 3 3 hold à 4	2 baner 1 bane
13	4 hold à 3, én udskifter 3 hold à 4, én udskifter	2 baner 1 bane
14	5 hold af 3, træner spiller med 2 hold à 3 + 2 hold à 4	2 baner 2 baner
15	5 hold à 3 4 hold à 4, træner spiller med	2 baner 2 baner
16	5 hold à 3, én udskifter 4 hold à 4	2 baner 2 baner
17	6 hold à 3, træner spiller med 4 hold à 4, én udskifter	3 baner 2 baner
18	6 hold à 3 4 hold à 4, to udskiftere	3 baner 2 baner
19	6 hold à 3, én udskifter 3 hold à 3 + 3 hold à 4, to udskiftere	3 baner 2 baner
20	6 hold à 3, to udskiftere 3 hold à 3 + 3 hold à 4, én udskifter	3 baner 2 baner



TRÆNINGSMÆNGDE OG PROGRESSION

For at sikre, at deltagerne udvikler sig gennem forløbet og samtidig undgår at få skader, er det vigtigt at have den rette træningsmængde og progression.

- Træningsmængde er den samlede effektive tid en enkelt deltager er aktiv til en enkelt træning. Dette er eksklusiv opvarmning og pauser.
- Progression er den udvikling, der er i træningsmængden fra første til sidste træning.

Deltagernes fysiske form og taktiske forståelse påvirker selvfølgelig valget af træningsmængde og progression, da unge mennesker typisk kan klare en større træningsmængde og en hurtigere progression end ældre. Fordi størstedelen af idrætsskader opstår i de første 2-4 uger af et forløb gælder det for alle målgrupper, at:

- Træningsmængden må ikke overskride 16 min. de to første uger.
 - Træningsmængden bør være mindre end 30 min. gennem hele forløbet.
 - Øg træningsmængden med maksimalt 10% om ugen.
 - Vær særligt opmærksom på progressionen i de første 4 uger.
- Nedenfor ses eksempler på træningsmængde og progression i et 12-ugers forløb med to ugentlige træninger.

Uge	1-2	3-4	5-8	9-12
Opvarmning (min.)	30	26	22	18
Træningsmængde (min.)	12	15-16	18-21	24-25
Forslag til struktur (intervaller x min)	2 x 6 3 x 4 4 x 3	3 x 5 4 x 4 5 x 3	3 x 6 4 x 5 4 x 5 7 x 3	4 x 6 5 x 5 6 x 4 8 x 3



OPVARMNING

Formålet med opvarmningen er primært at forebygge skader og gøre kroppen klar til spil til to mål. Men en opvarmning behøver ikke at være kedelig, den kan sagtens indeholde flere sjove fællesskabsdannende øvelser. Her følger struktur og gode råd til opvarmning før spil til to mål.

Opvarmningens struktur

Overordnet indhold	Øvelsestype	Varighed	Formål
Ledmobilisering	Rotation og dynamiske bevægelser i roligt tempo i de store led (ankel, knæ, hofte, ryg og skuldre)	2-6 min.	Bevægelighed i leddene
Kropsstyrke og balance	Squat, lunges, armstrækninger, planker og lign. Øvelser der aktiverer de store muskelgrupper – særlig fokus på lår og baldemuskulatur	6-8 min.	Øge styrke og balance. Øge temperaturen i de store muskelgrupper
Pulsen op	Simple øvelser med bold, der inkluderer gang, jog og evt. korte hurtige løb	8-16 min.	Forbedre teknik og koordination med bold. Få pulsen op og gøre kroppen klar til spil til to mål.

5 gode råd til opvarmning før spil til to mål

- Brug bold og stav i opvarmningsøvelserne så meget som muligt – det er sjovere og forbedrer deltagernes tekniske færdigheder.
- Brug opvarmningen til at øve teknik med små spiløvelser.
- Planlæg par og gruppeøvelser, fx stafetlege og samspil – det tilføjer en social dimension til opvarmningen.
- Brug musik – det skaber stemning.
- Brug opvarmningen til at spørge ind til stemningen blandt deltagerne – er der nogle der har småskavanker? Eller måske bare en god historie at fortælle?

Sådan kan en opvarmning se ud

Ledmobilisering med floorballstave: 3 min.

Alle står i en cirkel med god plads til hver side. Brug floorballstaven i følgende øvelser (ca. 20 sek. til hver øvelse):

1. Skulderrotation. Tag fat på staven i hver sin ende. Rotér staven rundt om hovedet.
2. Rygrotation. Tag fat på staven i hver sin ende og placer den bag på skuldrene. Ryggen roteres (twistes) fra side til side.
3. Squat. Samme placering som før med staven, men nu udføres der benbøjninger.
4. Luges. Samme placering som før med staven, men nu udføres fremfald med benene.
5. Side-squats. Samme placering som før med staven med god bredde mellem benene, og bøj nu skiftevis ned i det ene ben.
6. Dynamisk planke. Tæerne og håndfladerne placeres på gulvet i en 'armstrækkerposition' med staven under dig. Tag staven med den ene hånd og løft den lodret op i vejret, mens du støtter med den anden hånd mod gulvet. Skift arm og gentag.

Kropsstyrke og balance, parøvelser: 6 min.

1. Stående balancekamp. Stå overfor hinanden med en armslængde mellem jer. Stil jer på forfoden og bøj lidt i knæene. Placer jeres håndflader mod hinanden og "puf" til hinanden og forsøg at få den anden ud af balance uden selv at sætte hælen i gulvet.
2. Siddende balancekamp. Samme fremgangsmåde som ovenstående, men blot siddende på bagdelen med fødderne pegende mod hinanden. Der "puffes" med fodfladerne i forsøget på at få den anden ud af balance.
3. "Dutte-fødder-leg". Stil jer overfor hinanden og bevæg jer oppe på forfoden. Det gælder om at "dutte" med sin fod på den andens fødder – uden selv at blive "duttet". Man må gerne bevæge sig rundt. OBS: Kræver god plads og husk, at "dutte" betyder en rolig markering på den andens fod (ikke trampe).



1. Stående balancekamp



2. Siddende balancekamp



3. "Dutte-fødder-leg"

Pulsen op med bold: 12 min.

1.

Kaos-dribling. Alle dribler vilkårligt rundt mellem hinanden med egen bold på et afgrænset område.

Formål: Boldkontrol og overblik

2.

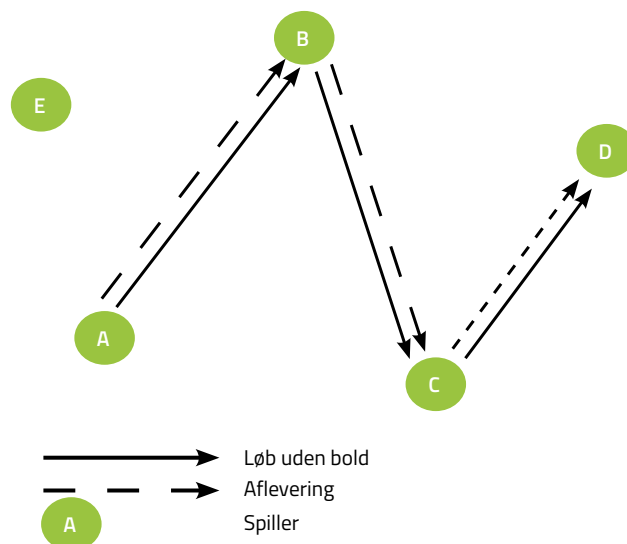
Afleveringer i cirkel. Dan grupper à 4-6 deltagere. Gruppen placerer sig i en større cirkel med én bold.

Deltager A afleverer bolden til deltager B og løber derefter hen på B's plads.

B afleverer med det samme bolden til en ny deltager, fx C, og løber herefter hen på C's plads.

C afleverer til en ny spiller og dette tilfældige mønster fortsættes i 5 min.

Formål: Få pulsen op. Øve samspil og teknik.



3.

Ministafet med bold. Dan hold à 3-4 deltagere.

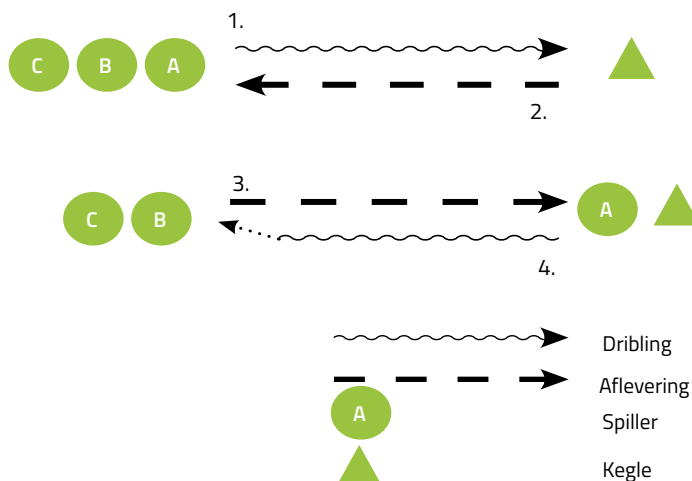
Deltager A dribler med bolden 10-15 meter frem til en kegle afleverer tilbage til deltager B, der nu står forrest i køen.

B afleverer tilbage til A,

hvorefter A dribler tilbage i køen og afleverer til B.

Dette fortsættes så alle løber 3-5 ture.

Formål: Drible og løbe samtidig. Få pulsen op.



10 GODE RÅD, DER MINDSKER RISIKO FOR SKADER

MotionsFloorball er en idræt, hvor fysisk kontakt kan forekomme og derfor kan der være en risiko for skader. Følger man konceptet i MotionsFloorball og er opmærksom på følgende 10 gode råd, så viser forskning, at skadesrisikoen er ganske lille.

- 1)
Hold træningsmængden på det anbefalede – overstiges kroppens kapacitet opstår skader, uanset hvor godt opvarmet man er.
- 2)
Start med en lille træningsmængde i de første 2-4 uger og byg roligt på derfra.
- 3)
Prioriter træningsfrekvens frem for varighed – eksempelvis to ugentlige træninger à 15 min. fremfor én ugentlig træning à 30 min.
- 4)
Vis hensyn på banen – respekter de tre regler om stavkontrol og opbyg en træningskultur båret på respekt og hensyn.
- 5)
Husk en god opvarmning.
- 6)
Undgå at træne to dage i træk – restitution mellem træningsdagene er vigtigt.
- 7)
Undgå opvarmningsøvelser der indebærer konkurrence, tacklinger og direkte kropskontakt.
- 8)
Hav progression i opvarmningen således, at intensiteten og graden af spil mod andre gradvist stiger i løbet af opvarmningen.
- 9)
Fjern alle unødvendige genstande i spilleområdet, som deltagerne potentielt kan falde over, og fjern skarpe genstande på kroppen så som smykker og ure.
- 10)
Spring træning over, hvis der er en mistanke om en begyndende skade, frem for at risikere en længere pause på grund af overtræning.



NIVEAUFORSKEL – DIFFERENTIERING ELLER INTEGRERING?

20

Når I starter et nyt hold op, vil I opleve, at deltagerne har forskellig idrætsbaggrund. Traditionelt har man i idrætten adskilt spillere med forskelligt udgangsniveau i fx teknik og fysisk form, hvilket kan være hensigtsmæssigt, når konkurrence og turneringsdeltagelse er i fokus. Dette kaldes niveaudifferentiering.

MotionsFloorball bygger på socialt samvær og motion, hvilket giver plads til samspil mellem deltagerne på tværs af kondition, teknik og taktisk forståelse. Dette kaldes niveauintegrering og er med til at øge sammenholdet og stemningen på holdet – og vil i sidste ende øge deltagernes lyst til at fortsætte med at spille MotionsFloorball.







**FORTSÆTTELSE –
LYSTEN TIL MERE
FLOORBALL**

KOMMUNIKATION

Et godt førstehåndsindtryk er vigtigt – men det er faktisk bevist, at det sidste indtryk man giver, er endnu vigtigere! Derfor er en god afslutning på MotionsFloorball afgørende for om deltagerne vil fortsætte. En god afslutning er drevet af jeres trænere og deltagerne i MotionsFloorball og i det følgende præsenteres nogle værktøjer, som kan hjælpe jer til at afslutte MotionsFloorball med en fortsættelse.

En tydelig og inkluderende kommunikation med deltagerne er vigtig for, at de føler sig velkomne og engagerede i jeres forening. Her er tre råd til, hvordan I kommunikerer med deltagerne:

- Spørg deltagerne om, hvordan de godt kunne tænke sig at fortsætte.
- Giv deltagerne en klar udmelding om, hvordan de kan fortsætte.
- Opret en facebookgruppe eller anden social platform for deltagerne, som de kan bruge til intern kommunikation. Denne er en afgørende faktor for tilhørsforholdet til holdet.

23

FÆLLESSKAB

En særlig styrke ved dette koncept er, at deltagerne opnår et fællesskab, som øger deres lyst til at fortsætte med at spille MotionsFloorball – især når de ved, at de kan fortsætte med nogen de kender.

For at sikre, at MotionsFloorball forløbet bliver afsluttet med et godt fællesskab på holdet er det godt at holde en fælles afslutning. Denne afslutning skal selvfølgelig være sjov og festlig, men bør også indeholde en klar besked om, hvordan deltagerne kan fortsætte.

- Tilbyd deltagerne at fortsætte med MotionsFloorball. Hvis I er en floorballforening, kan I også tilbyde deltagerne at spillere andre former for floorball.
- Sørg for at de fremtidige træningstidspunkter ligger i samme tidsrum, som MotionsFloorball tidligere har ligget i.



Inviter til fællestræning

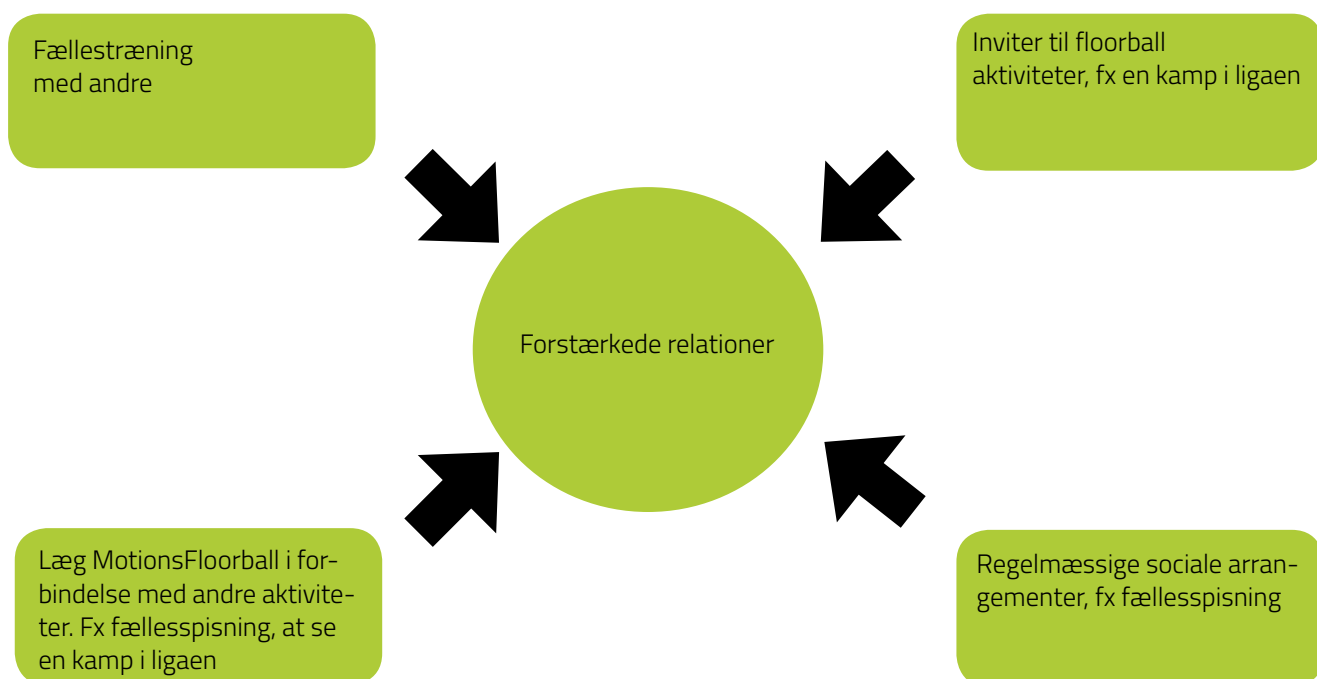
Det er en god ide at arrangere en miniturnering eller fællestræning med andre, der spiller floorball. Sørg for at spille med regler for MotionsFloorball, så er der større chance for succesoplevelser hos deltagerne.

Sociale arrangementer øger fastholdelsen

Allerede i opstarten af et MotionsFloorball-forløb kan det være en god investering at arrangere en række sociale arrangementer. Det er vigtigt, at I som forening tager ansvaret for dette i den første

spæde fase af forløbet – det betaler sig i sidste ende med styrket fastholdelse af medlemmer. Sociale arrangementer kan være jule- eller påskefrokost, en udflugt til en floorballkamp eller blot en fællesspisning efter træning.

Gør gerne det sociale arrangement til en fast tradition på holdet, fx holdspisning eller andet én gang om måneden. Når først sammenholdet er etableret, kan udvalgte deltagere på holdet selv koordinere de sociale arrangementer.





PRAKTISKE FORHOLD

Når deltagerne fra MotionsFloorball skal fortsætte, er der nogle praktiske forhold, I med fordel kan overveje:

25

MotionsFloorball eller andre aktiviteter?	Undersøg hvor mange af deltagerne, der er interesseret i at fortsætte med MotionsFloorball. Er der stemning for andre aktiviteter?
Nyt hold?	Med spørgerunden kan I finde ud af, om deltagerne skal tilbydes at fortsætte MotionsFloorball på et nyt hold - eller om de skal integreres på andre hold.
Trænere?	I kan med fordel udpege engagerede deltagere, som skiftesvis påtager sig trænerrollen. Tilbyd trænerne uddannelse og et netværk med andre trænere.
Lokaler?	Sørg for, at I har lokaler efter forløbet.



MOTIONSFLOORBALL FOR ALLE

MotionsFloorball er baseret på helt simple principper og kan spilles af en bred vifte af målgrupper og som udgangspunkt behøver man ikke at ændre på konceptet på tværs af målgrupper. Hos enkelte målgrupper kan det dog være hensigtsmæssigt at foretage nogle simple tilpasninger for en optimal afvikling.

Børn 5-10 år

- Konkurrenceelementet driver og motiverer børn i forskellig grad. Men børn kan være mere sårbare end voksne i et konkurrencepræget spil. Det skyldes, at børn generelt fokuserer mere på "tab eller vind" end selve processen med læring, social interaktion og motorisk udfoldelse. Hav ekstra regler klar til spillet, der kan udligne konkurrencemæssige forskelle. Et hold kan eksempelvis tillægges en regel om, at alle deltagerne på holdet skal have rørt bolden, før scoring tæller.
- Alle behøver ikke at være på samme niveau på holdet. Ligeledes fungerer det som oftest fint at blande drenge og piger. Forsøg at skabe nogenlunde lige hold, der matcher hinanden overordnet, hvad angår niveau.

60plus

- Den maksimale træningsmængde pr. træning bør være 24 minutter i stedet for 30 minutter.
- Undgå meget eksplosive og stødbelastende øvelser (fx hop) i opvarmningen – giv gerne større råderum til den enkelte ift. belastningen af øvelser, da der kan være stor spredning i fysisk formåen hos 60plus-spillere. Under selve spillet kan den enkelte selv tilpasse sin intensitet og rolle på holdet.
- Vær opmærksom på deltagere, der har tendens til skader i ankler og knæ, da de bør være mere forsigtige for at undgå nye skader. Ligeledes bør 60plus-spillere med gigttildelser også være ekstra opmærksomme på eventuelle symptomer på overbelastninger.
- Med alderen kan ryggen blive lidt mere stiv og ufleksibel. Flere 60plus-spillere giver udtryk for, at ekstra lange stave er en stor fordel, så man undgår konstant at bøje sig ned. Kontakt din lokale floorballforhandler om muligheden for ekstra lange stave.
- 60plus-spillere nærmer sig eller er allerede gået på pension. De efterspørger ofte lokaler om formiddagen, hvor der tilmeld typisk er flere ledige lokaletider.





**FORSKNING:
MOTIONSFLOORBALL ER
SUNDT OG DANNER
FÆLLESSKABER**

Indtil for ganske nylig var der aldrig forsket i de sundhedsfremmende effekter af floorball. To større forskningsstudier fra Center for Holdspil og Sundhed på Københavns Universitet, har nu givet indsigt i, hvordan MotionsFloorball påvirker vores sundhed, præstation og trivsel. Undersøgelserne er udført på kvinder i alderen 45-55 år samt mænd i alderen 60-77 år. Ingen af deltagerne havde tidligere erfaring med regelmæssig motion, men var i store træk almindelig dagligdagsaktive. Før og efter et 12-ugers forløb, fik samtlige deltagere en omfattende sundhedsundersøgelse inklusiv fysiologiske tests i laboratoriet.

Fx blev der målt

- Helkropsscanninger til bestemmelse af kropssammensætning
- Blodprøver til bestemmelse af fedt, kolesterol og sukker i blodet
- Konditionstest med iltoptagelsesudstyr og pulsmålinger
- Blodtryksmålinger
- Interviews og spørgeskemaundersøgelser.

DELTAGERNE FÅR PULSEN OP

En høj intensitet er en væsentlig årsag til, at MotionsFloorball er særlig effektiv til at styrke musklerne og forbedre konditionen. En høj intensitet betyder bl.a. at pulsen er høj under træningen.

Pulsen angiver hjerteslag pr. minut og er et udtryk for kredsløbets belastning i arbejdet, også kaldet aerob belastning. Gennem-

snitspulsen under MotionsFloorball er ca. 80% af makspulsen. Hele 20% af træningstiden spilles over 90% af makspulsen. Det er heller ikke usædvanligt, at man kommer i nærheden af sin maksimale puls under MotionsFloorball. Den høje intensitet kan opretholdes i MotionsFloorball, fordi spillet veksler mellem spil og pauser.



Figur

Repræsentativ pulskurve hos en 67-årig mand, der spiller MotionsFloorball. Deltagerne spiller 4x6 min. med 6 min. pause imellem. Deltagernes makspuls er 167 slag/min. Pulskurven viser, at pulsen under MotionsFloorball i store dele af træningen ligger i højeste pulszone (rød farve). Hele træningens varighed er 60 minutter, inklusiv pauser og opvarmning. De første 15 min. er opvarmning.

MotionsFloorball har vist sig at være gavnlige for knoglerne, musklerne samt balance og reaktionsevne. Det kan skyldes, at hver deltager foretager ca. 200 intense aktioner i løbet af én træning. Adskillige accelerationer, skud og vendinger, er nogle af de spilaktioner man oplever i MotionsFloorball. Spilaktionerne styrker muskelsener, knogler og reaktionsevnen. Denne form for fysiologisk stimulering er svær at opnå i eksempelvis løb, cykling og styrketræning.

MOTIONSFLOORBALL BOOSTER SUNDHEDEN

MotionsFloorball to gange ugentligt i 12 uger fører til en lang række sundhedsforbedringer. Dette ses hos de to testgrupper fra de førnævnte undersøgelser: kvinder i alderen 45-55 år og mænd i alderen 60-76 år. Se tabel for detaljer.

Sundhedsmål	45-55 årige kvinder	Mænd 60plus
Kondition	✓	↔
Maksimal benstyrke	IM	✓
Fysisk formåen	✓	✓
Blodtryk	✓	↔
Hvilepuls	↔	✓
Puls under arbejde	↔	✓
LDL kolesterol "det farlige"	↔	✓
HDL kolesterol "det gode"	✓	↔
Fedt i blodet	IM	✓
Insulinresistens	IM	✓
Kredsløbssundhed	✓	IM
Knoglesundhed	✓	↔
Trivsel og velbefindende	✓	✓
Fællesskab og socialt netværk	✓	✓

Tabel: Følgende sundhedsforbedringer kan forventes efter MotionsFloorball i 12 uger hos 45-55 årige kvinder og mænd 60plus.

✓ = forbedring. ↔ = uforandret. IM = ikke målt.

Forhøjet blodtryk og kolesterol samt dårlig kondition er et stigende problem hos mange fysisk inaktive. Desuden kan motion med en tilstrækkelig høj intensitet være svær at gå til og overskue for mange. Desværre placerer en lavaktiv livsstil flere og flere i en risikozone for udvikling af hjertekarsygdomme og type 2 diabetes – og netop derfor er regelmæssig motion helt afgørende for helbred og velbefindende.

60plus oplever fornyet styrke og vitalitet

Hos 60plus er MotionsFloorball særlig effektiv til at sænke det farlige LDL-kolesterol og fedt i blodkarrene. Hertil blev deltagerne mindre insulinresistente – et mål der angiver ens risiko for at udvikle type 2 diabetes. Herudover blev der fundet et markant tab af det særlige farlige mavefedt og generelt tabte deltagerne sig 1,2 kg kropsfedt. Kombineret med tabet af kropsfedt formåede delta-

gerne at vedligeholde deres muskelmasse, hvilket er særlig vigtigt hos ældre, som typisk har en lav muskelmasse.

Forskerne så også, at MotionsFloorball medfører markant lavere hvilepuls samt lavere puls under cykling. Den lavere puls i hvile og under cykling er et tegn på, at pumpefunktionen i hjertet er blevet forbedret, men det kan også skyldes positive forandringer i den del af deltagerens nervesystem, der styrer hjerterefrekvensen.

MotionsFloorball viste sig også effektiv til at forbedre deltagerens fysiske formåen. Eksempelvis var der markante forbedringer at spore i evnen til at rejse og sætte sig flest mulige gange på 30 sekunder samt i en øvelse, der målte hvor hurtigt deltageren kunne rejse sig og gå 2,5 meter frem og tilbage. MotionsFloorball kan også øge den maksimale benstyrke hos mænd 60plus.



Den større muskelkraft efter træningsforløbet har stor betydning for deltagerne. Ældre oplever nemlig en særlig stor svækkelse af balanceevnen og muskelstyrken sammenlignet med unge. Derfor er det vigtigt med træning, der kan udsætte eller ligefrem modvirke tilbagegangen i fysisk formåen.

I projektet med mænd 60plus fulgte forskerne nogle af deltagerne i yderligere 10 uger efter projektets afslutning. På denne måde kunne forskerne se, om de mange gavnlige effekter af MotionsFloorball kunne vedligeholdes og hvad der skete, hvis deltagerne stoppede med træningen igen. De deltagere, der fortsatte med MotionsFloorball vedligeholdte samtlige sundhedsforbedringer – og oplevede ovenikøbet en yderligere fremgang i kondition og fysisk formåen.

Derimod fik deltagerne, der stoppede med MotionsFloorball og vendte tilbage til deres sædvanlige aktiviteter, en markant dårligere kondition og en forhøjet puls under cykling. De der stoppede havde altså efter 10 uger mistet den gode form, de havde opnået under de første 12 uger med MotionsFloorball.

Kvinder kommer i god form

Kvinder kan forbedre den generelle kredsløbssundhed markant efter blot 12 ugers MotionsFloorball. Det viser et forskningsprojekt, der undersøgte sundhedseffekterne af én til to ugentlige træninger med MotionsFloorball hos kvinder omkring overgangsalderen.

MotionsFloorball førte til lavere diastolisk blodtryk samt et fald i en række proteiner i blodet, som ved forhøjede koncentrationer kan være medvirkende til øget risiko for blodprop. Deltagerne tabte kropsfedt, samtidig med, at muskel- og knoglemassen blev forøget. Hertil havde deltagerne også en stigning i det "gode" HDL kolesterol og en markant fremgang i en 'Bip-test'.

Kvinder som går i overgangsalderen har en forhøjet risiko for at få blodpropper og andre kredsløbssygdomme, men 12 ugers MotionsFloorball har vist sig at kunne mindske denne risiko.

MotionsFloorball kan altså hjælpe kvinder med at undgå den sygdomsrisiko, der er forbundet med at gå i overgangsalder. Fortsætter man med at spille MotionsFloorball, blot én gang om ugen, kan man forvente at bibeholde alle de gode sundhedsforbedringer. Forskerne undersøgte en gruppe af kvinderne efter 1 år og her viste én ugentlig træning sig tilstrækkelig til at beholde den gode form.

At MotionsFloorball er en effektiv træningsform, hersker der ikke tvivl om. Det bekræftede resultater fra et andet MotionsFloorball-forløb med kvinder i alderen 30-60 år. Efter blot 1-2 ugentlige træninger i 10 uger havde kvinderne forbedret løbedistancen i en 'Bip-test' med 44%.



MOTIONSFLOORBALL GIVER MOTIVATION, SAMMENHOLD OG STØRRE LIVSKVALITET

Sandsynligheden for, om du enten fortsætter eller stopper med at dyrke motion afhænger i høj grad af, om du har indgået i et motionsfælleskab og om du træner af lyst eller pligt. Forskningsresultater har vist, at mange ønsker at fortsætte efter et forløb med MotionsFloorball, mens dette sjældent er tilfældet med løb, spinning og traditionel styrketræning.

Forskningen viser, at holdspil er med til at danne "Vi" og "I" historier gennem positive sociale oplevelser og dette øger lysten til at fortsætte. Når man sammen på et hold kan dele positive historier, knyttes der venskaber mellem deltagerne. På denne måde rykkes motivationen fra at være drevet af pligtbetingede ydre forhold – fx ønsket om at tabe sig eller andres forventning om at man motio-

nerer – til at være bestemt af lystbetonede indre forhold – fordi man har lyst og man bliver glad af selve aktiviteten og mødet med holdkammerater. Forskere har kunnet påvise, at kvinder som dyrker MotionsFloorball har en større indre motivation for at træne sammenlignet med kvinder som dyrker spinning.

En særlig egenskab ved MotionsFloorball er legen. "Man holder ikke op med at lege, fordi man bliver gammel. Man bliver gammel, fordi man holder op med at lege!", siger et ordsprog.

Meget tyder på, at legen i MotionsFloorball medvirker til at skabe en følelse af flow i aktiviteten. Flow er følelsen af, at man glemmer tid og sted og er fuldstændig tilstede i aktiviteten. Forskere har vist,



at motionsfodbold giver en større følelse af flow end eksempelvis løbetræning på et hold. Dette kan forklare, at selvom pulsbelastningen var lige høj under løb og motionsfodbold, så oplevede deltagerne på holdet træningen som markant lettere.

- MotionsFloorball har også vist sig at kunne knytte venskaber i sen alder. Således kunne forskere konstatere, at en flok pensionerede mænd fortsatte med at mødes to gange ugentligt til MotionsFloorball i en lokal idrætsforening – på trods af, at forskningsprojektet gennem 12 uger var afsluttet. Deltagerne udtalte bl.a.:
- "Det er lidt ligesom soldaterkammeraterne, men bare i en meget meget senere alder" (Jørgen 71 år).
- "For mig har det været meget inspirerende, at vi har været mere eller mindre i samme alder. I starten følte jeg, at det var ligesom at møde nogle gamle skolekammerater. Jeg vedkender mig, at jeg er en gammel mand. Men jeg er en gammel mand, der er heldig at have det godt" (Aage 70 år).
- "Det er noget lignende, som at gå på arbejde. Man skal ud og møde gode kollegaer, som man godt kan lide at være sammen med. Det er ikke sådan nogen dumme skiderikker man skal ud til!" (Finn 75 år).
- "... nu har han sgu scoret to gange, det skal han altså ikke have lov til mere. Så holder man lidt øje med ham, og så bliver der ligesom sådan skubbet lidt. Så det er rigtig godt. Og det kan man jo ikke i fitnesscenter, der kan jeg jo ikke gå hen og skubbe ham af cyklen ved siden af mig!" (Torben 67 år).

MotionsFloorball giver energi og færre bekymringer i dagligdagen. Det kunne forskere konstatere efter et 10 ugers forløb hos kvinder i alderen 30-60 år, som mødtes én til to gange om ugen for at spille

MotionsFloorball. Efter forløbet blev deltagerne spurgt om, hvad de syntes om forløbet. Her er et lille udvalg af udtalelserne:

- "Fedt at alle uanset alder, køn og kondition kan være med."
- "Alletiders chance at få lov at prøve denne idræt i et projekt. Super glad for min plads her! Har nydt hver træning, for ja, det er en super sjov måde at være aktiv, få samvær samt motion. Fortsætter gerne. Opstart af et sådant hold er alletiders. Jeg takker."
- "Fed idræt og skønne kvinder. Vi griner, sveder og man glemmer tid og sted! Er så glad for at jeg fik denne mulighed! Tak for det!"
- "Det er så dejligt at have det sjovt imens vi sveder. Noget mere motiverende end at stå alene på et løbebånd i fitness centeret! Hvis vi kunne måle på antal smil og grin er det en stor succes. Skønt med en idræt, hvor vi som nybegyndere alle er 'lige' og det er tydeligt, at vi alle både gerne vil dygtiggøre os og så bare træne med store smil på læben."
- "Det er dejligt og frit og meget positivt at være sammen med 20 ukendte 'damer'. Personligt har jeg udviklet mig muskelmæssigt. På 5 uger er der sket en hel del. Også med min indstilling til mødet med fremmede/ukendte kvinder. Tak for et godt forløb."

Spørgeskemaer viste desuden, at kvinderne følte et markant løft i deres energiniveau og deres genelle velbefindende samt, at kvinderne følte sig mindre angste i dagligdagen.



34

**NU SKAL
BOLDEN TRILLE**

Med denne "opskriftsbog" er I nu klar til at begynde med MotionsFloorball. Ingen vellykket middagsret tilbereder som bekendt sig selv – de vigtigste ingredienser til et succesfuldt forløb er vilje og handlingskraft. Tilsættes værktøjerne og vidensdelen fra denne bog, er der dog ikke langt fra tanke til handling.

Vi har udarbejdet denne bog med udgangspunkt i forskning og praktiske erfaringer, men husk, at MotionsFloorball er i sig selv ikke en videnskab – MotionsFloorball handler om mennesker og gode oplevelser.

OM FORFATTERNE

Jacob Vorup, f. 1985.

- Uddannet idrætsfysiolog i 2013
- Ph.d. stipendium på Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet, i perioden 2013–2016.
- Har forsket i sundhedsfremmende effekter af fysisk aktivitet – med fokus på floorball.
- Tilknyttet DGI som landsinstruktør inden for løb og CrossGym.
- Medforfatter til tematræneruddannelsen "Supermotionisten" i DGI.
- Eliteudøver i ishockey (2000 – 2008).
- Instruktør for en række motions- og idrætshold i forskellige regi.

Kåre Seidelin, f. 1986.

- Uddannet idrætsfysiolog i 2013
- Udviklingskonsulent i Dansk Forening for Rosport.
- Har forsket i sundhedsfremmende effekter af floorball på Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet.
- Har spillet floorball i flere år.
- Har været instruktør og træner i forskellige idrætsforeninger.
- Har undervist i idræt i gymnasiet 2011–2015.

REFERENCER

- Elbe et al. 2010. Experiencing flow in different types of physical activity intervention programs: three randomized studies.
- Nielsen et al. 2014. Health promotion: The impact of beliefs of health benefits, social relations and enjoyment on exercise continuation.
- Nyberg et al. 2014. Biomarkers of vascular function in premenopausal and recent postmenopausal women of similar age: effect of exercise training.
- Seidelin et al. Adaptations in bone, skeletal, muscle and glucose control with intermittent exercise training in post- and premenopausal women of similar age.
- Vorup et al. Physiological adaptations and health benefits of floorball training in elderly men.

Information om floorball og forskning

Center for Holdspil og Sundhed: www.holdspil.ku.dk

Information om floorball

Dansk Floorball Union: www.floorball.dk

DGI: www.dgi.dk



ISBN: 978-87-998312-4-1 (TRYK)
ISBN 978-87-998312-5-8 (PDF)