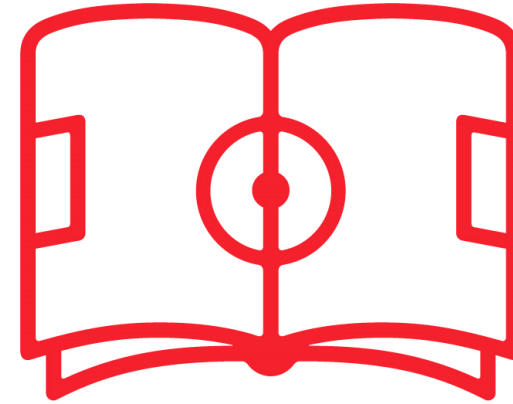




Velkommen til Fagspor 1

Sundhed, trivsel og læring i skole og
daginstitution

Når bevægelse, læring, trivsel og fodbold går hånd i hånd



DBU i skolen

Sammen om fælles mål



EN DEL AF NOGET STØRRE



En Del Af Noget Større

- Vision: Fodbold kan være med til at løfte et samfundsansvar
- DBU kan og vil gerne bidrage til en aktiv, anderledes og lærerig hverdag for elev og lærer – indlæring, sundhed og motion – inspiration: fodbold for alle
- DBU har som org. mulighed for fordybelse, viden/forskning og udvikling og et ansvar for at dele denne viden
- DBU vil gerne inspirere til en hverdag med anderledes aktiv indlæring
- Udvikling af nationale skoleaktiviteter sker ALTID i samarbejde, så formålet kommer til at give mening for alle implicerede parter

Fodbold som middel - ikke som mål

- Forskningen har siden 2007 konkluderet at fodbold er en meget effektiv og forebyggende motionsform
- Positive effekter på indlæring og generel folkesundhed (Knogler, hjerte, blodtryk eks.)
- Men fodbold kan som redskab også understøtte læring, sammenhold og trivsel og inspirere til god bevægelse



Dansk Boldspil-Union – Skoleaktiviteter

Website: Alle klassetrin

- Fleksible sessioner - både til idrætsfaget og til general inspiration
- 'Læs med landsholdet'
- Fodbold som interessedrama i flere fag (Matematik, naturfag, dansk osv.)

"11 for Health": Mellemtrinnet

- Evidensbaseret 11 ugers-program. Aktiv trivsel og sundhedsundervisning med fodbold som læringsmiddel (2x45 minutter om ugen)
- Piger og drenge deltager sammen med stor succes
- Forskning siden 2016 – det gør en forskel: Lavere blodtryk, lavere fedtprocent, stærkere muskler, bedre fysisk form, bedre viden om sundhed og bedre trivsel
- Over 25.000 elever har indtil videre deltaget

'Hovedet, Kroppen, Klubben': Ind – og udskoling

- 3 temadage: Trivsels -, sundheds – og 'Åben skole' – dag (11.000)
- Sundheds – og trivselsdagen foregår på skolen og eksekveres af egne lærere (Manual og PP), 'Åben skole' – dagen foregår i lokal klub m. DBU instruktører
- Udviklet AF fagfolk TIL fagfolk
- Buzzwords: Social trivsel, kommunikation, relationer, egen sundhed, frivillighed, foreningsliv og fællesskab

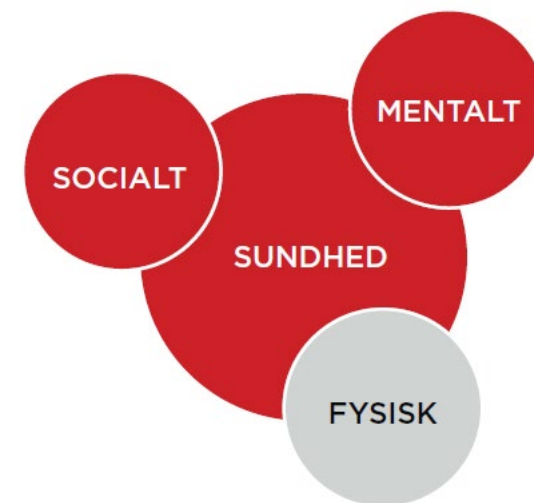
National skolefodbold turnering (Udskoling)

- Årlig national cup-turnering for piger og drenge i 7. – 9. klasse
- Over 700.000 elever har indtil videre deltaget siden turneringens start i 1961





Hovedet Kroppen Klubben



Aktivitet for ind – og udskoling: 3 fagdage – sundhed, trivsel og ‘Åben Skole’ - I PRAKSIS

- Tre temadage med fokus på WHO's definition af sundhed
- Dagene er udviklet af fagfolk til fagfolk
- Sparringsgruppe bestående af lærere/skoleleder
- Sundheds – og trivselsdagen forestår klassens lærer selv ud fra manual og powerpoint
- Sundheds – og trivselsdagen afvikles på skolen – når det passer skolen/klassen
- ‘Åben skole’ – dagen afholdes med den lokale klub som værter, ind – og udskoling sammen, og undervisningen varetages af to DBU-instruktører
- På ‘Åben skole’ – dagen interagerer ind – og udskoling med hinanden i form af en fælles aktivitet

Trivselsdag – indskoling (Fagligt indhold)

- Hvad betyder trivsel/at have det godt
- Hvordan har du det/Hvad gør dig glad?
- Hvordan har vi det i klassen?
- Plenumøvelser
(Spørgsmål, dilemmaer, opsamling)
- Samtaleøvelser – mindre individuelle opgaver
- Aktive øvelser (Understøtte sammenhold/fællesskab)
- Dif. 0. – 3. klassesetrin

SSF – KOMPETENCEMÅL:

Eleven kan forklare, hvad der fremmer sundhed og trivsel i eget liv.

SSF-FÆRDIGHEDS-OG VIDENSMÅL:

Sundhedsfremme:

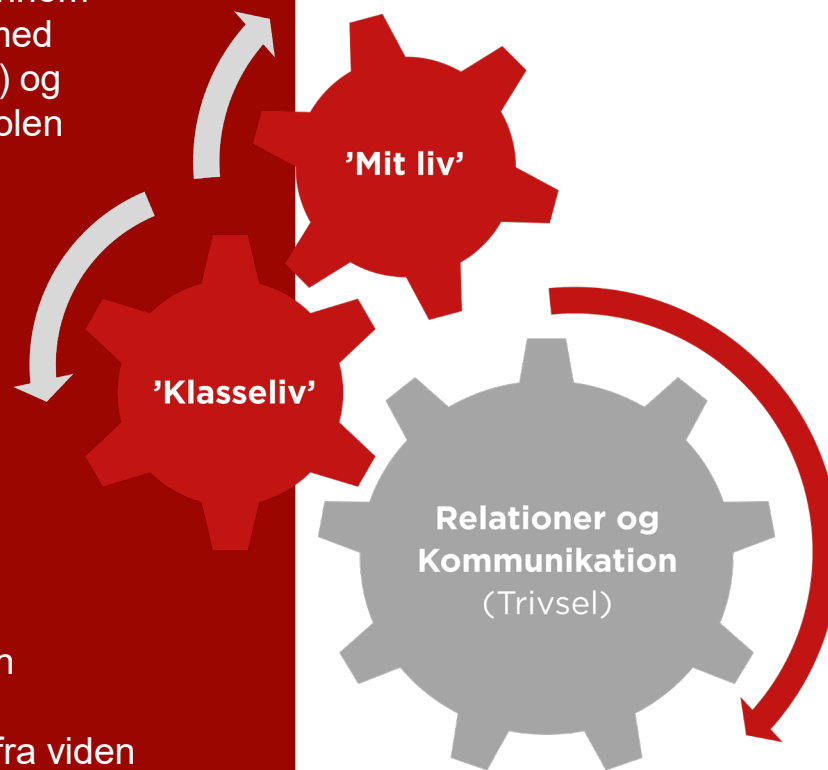
1. Eleven kan forstå og tale om egen sundhed og trivsel.
2. Eleven har viden om enkle sundheds- og trivselsfaktorer.

Trivselsdag - Udskoling

- Fokus på trivsel – både den individuelle og trivslen i klassen. Relationer og kommunikation, ros og anerkendelse.
- Dagen understøttes af bevægelse både gennem fodboldøvelser (små-spil og makkerkamp med trivselementer og fokus på sammenhold) og gennem brug af de arealer der ligger på skolen (Tillidsøvelse på legepladsen)

Øvrige elementer på trivselsdagen:

- WHO's definition af sundhed og trivsel
- Tryghed i hverdagen, gode relationer
- Relationer i klassen
- Kommunikation: Digital kommunikation, den kognitive diamant, situationsanalyse via dilemmakort, det personlige relations-kort, fra viden til handling og fælles forandring



SSF - KOMPETENCEMÅL:

Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder.

SSF - FÆRDIGHEDS-OG VIDENSMÅL:

Livsstil og levevilkår:

1. Eleven kan vurdere sundhedsfaktorer i relation til eget liv.
2. Eleven har viden om sundhedsfaktorer, som er særligt relevante for unge.

FORSLAG TIL DAGSPROGRAM

Emne	Tid	Fokus	Undervisningsmateriale	Undervisningsramme	Bemærkninger
Forberedelse	Ca. 2 timer	Læs og forstå manual og Power-Point (PP). Vær opmærksom på undervisningsform, rammer og de materialer, der skal bruges.	Benyt PP til klasseundervisningen, og inddrag gerne egne erfaringer, cases og viden.	Vær opmærksom på at eleverne i nogle af øvelserne er aktive – eventuelt udendørs eller indendørs i sal, mens andre foregår i klassen.	Der er variationer i mange af øvelserne, da vi har forsøgt at tage højde for at der er stor forskel på en 7. klasses elev og en 9. klasses elev.
Modul 1	08:00 - 08.45	• Trivsel hvad er det? • Rosemakkere	PP slides 2-4	I klassen og på legeplads/udeareal • Øvelse 1A, 1B & 1C	Inddel rosemakkere.
Modul 2	08.45 - 09.30	• Relationer • Hvad er god kommunikation?	PP slides 5-9	I klassen • Øvelse 2A	
Pause	09.30 - 10.00	Pause			
Modul 2 fortsat	10.00 - 11.30	• Relationer i klassen • Hvordan kommuniker vi? • Digital kommunikation	PP slides 10-12	I klassen • Øvelse 2B, 2C & 2D	
Frokostpause	11.30 - 12.00	Frokost	PP slide 13		
Modul 3	12.00 - 12.45	• Den kognitive diamant • Svære situationer	PP slides 14-15	klassen • Øvelse 3A & 3B	Udlever arket 'Svære situationer' til øvelse 3A.
Modul 3 fortsat	12.45 - 13.30	• Kan trivslen forbedres?	PP slides 16-18	I klassen • Øvelse 3C, 3D & 3E	Udlever arket 'Fælles forandring' til øvelse 3E.
Pause	13.30 - 13.45	Pause			
Modul 4	13.45 - 15.15	• Aktive øvelser • Fodboldsmåspil • Afrunding/opsummering	PP slide 19	Udendørs eller evt. i gymnastiksal	Husk rekvisitter (bolde, kegler og veste). Afrunding kan laves udendørs hvis vejret er til det.

Eks.: 'Åben skole' – dag - Ind – og udskoling

- **Fokus indskoling:**

Det handler om gode aktive vaner og om det at 'gå til noget', forskellen på holdsport og individuel sport, hvad sker der i en fodboldklub, bevægelsesmodul 'På mission med Agent SuperSund' sammen med udskolingseleverne

- **Fokus udskoling:**

Hvad er en forening, God undervisning/børnetræning – hvad vil det sige, Børn skal dyrke idræt på børns præmisser, Spilhjulet – rammer der kan justeres, din betydning som træner/rollemodel, på sundhed, bevægelse, udarbejdelse af succeskriterier, klubliv, projekt frivillig, hvilke kompetencer giver frivillighed, m.m.

Fakta om 'Åben Skole' – dagen:

- Dagen planlægges i samarbejde med skole og klub og følger en 'turplan' forår eller efterår
- Både skole og klub kan tilmelde sig uafhængigt af hinanden – og hvis en skole ikke har kontakt til en klub, skaber DBU kontakten
- Afviklingsgebyr på 4500,- kr. pr. afvikling



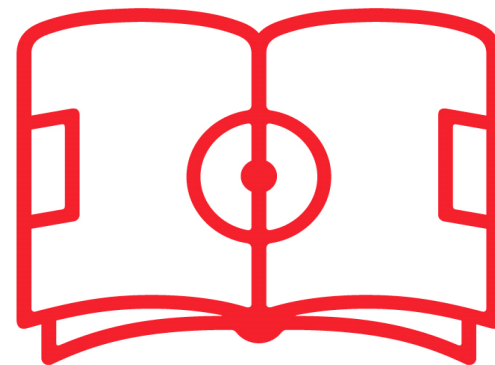
Målet med 'Åben Skole' dagen er at skabe en fodboldfaglig, samt didaktisk og pædagogisk forbindelse til foreningslivet, med tråd i både folkeskolens idrætsfaglige mål for udskoling og foreningslivets værdier. Specifikt handler det om, at eleverne skal få indsigt i at skabe og videreudvikle idrætsudøvelse i samspil med andre, samt opfordres til at kaste sig ud i nye idrætslige udfordringer, med udgangspunkt i frivillighed og ansvarlighed, overfor børn i foreningslivet¹.



Aktivitet for mellemtrinet: "11 for Health" – en aktivitet der gør en forskel – Kort indflyvning:

- 11 ugers program for mellemtrinet
- 2x45 minutters fodbold og bevægelse om ugen
- Hver uge har et sundhedsbudskab
- Klassens lærer forestår selv undervisningen og klædes på via webunivers med adgang til manual, video af alle øvelser og grundig information – kursus er muligt i kommuneregi
- Støttet af Nordea-fonden til 2020
- Et forskningsprojekt 2016 – 2019 – et samarbejde mellem SDU og DBU - Aktivitet for 4, 5 og 6. klassetrin
- Testfolder til selvtest – test gerne sammen med eleverne (Idrætsfaget, naturfag)
- Forkortet version – '5 for Movement' – højintensiv aktiv sundhedsundervisning i fem uger

Tak for opmærksomheden!



DBU i skolen

Sammen om fælles mål



Sundhed, trivsel og læring i skole og
daginstitution



Hovedet, Kroppen, Klubben –

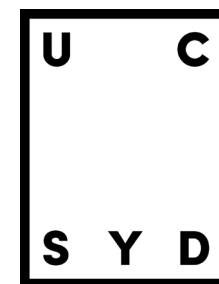
Udskolingsløbernes oplevelse af 'Åben Skole' dagen

RAPPORT 2022



.....

Erhvervsakademi og
Professionshøjskole





Fokusområde:
**Idrætsundervisning i
grundskolen**



Fokusområde:
Bevægelse i skolen



Fokusområde:
**Idræt og bevægelse for børn
med særlige behov**



**FIIBL udvikler og
formidler praksisnær
viden om børn og
unges idræt og
bevægelse i relation til
sundhed, trivsel og
læring.**

www.fiibl.dk



Fokusområde:
Idrætsefterskoler



Fokusområde:
Active Healthy Kids



Fokusområde:
Bevægelse 0-6 år



Hovedet, Kroppen, Klubben

En Trivselsdag

En Sundhedsdag

En 'Åben Skole' dag

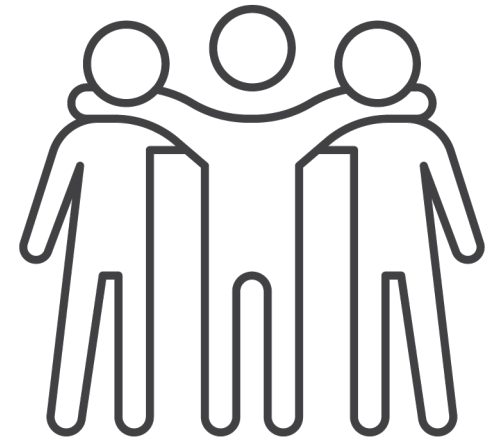


‘Åben Skole’ dagen

At skabe oplevelser for børn og unge, der **inspirerer**, **rekrutterer** og **fastholder**.

Give udskolingseleverne en **forsmag** på, hvordan det er at være frivillig og lære om at **være instruktør og rollemodel** for indskolingseleverne.

Udskolingseleverne **får ansvaret** for at afvikle forskellige og sjove aktiviteter for de yngre elever.



‘Åben Skole’ dagen

Modul 1:
Foreningsliv og
god
børnetræning

Modul 2:
Forberedelse til
bevægelses-
modul

Modul 3:
Bevægelses-
modul

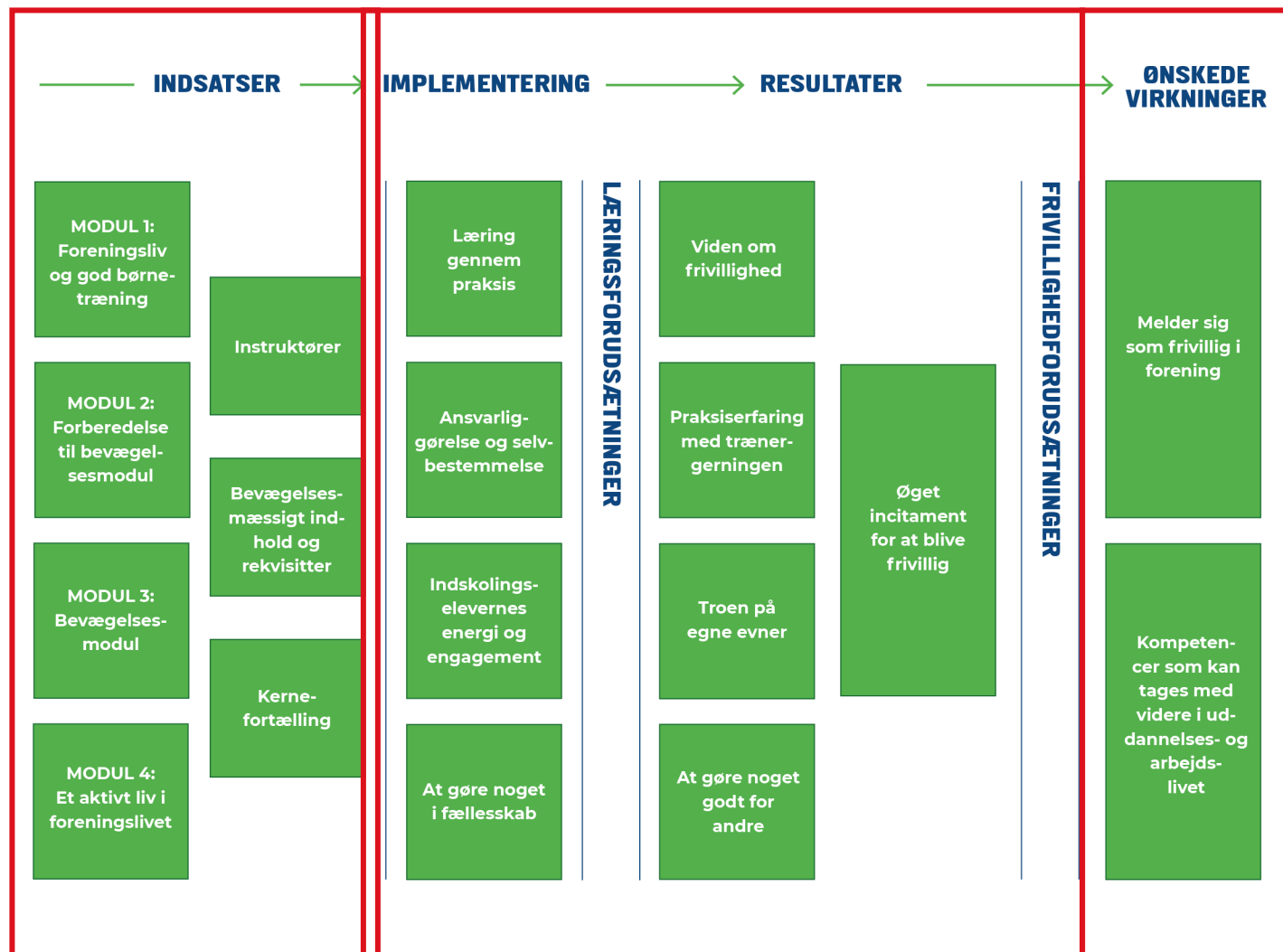
Modul 4:
Et aktivt liv i
foreningslivet

Undersøgelsesdesign

- Opdraget
- Udfordringerne
- Mulighederne
- Formålet



FORANDRINGSTEORI



Datakilder

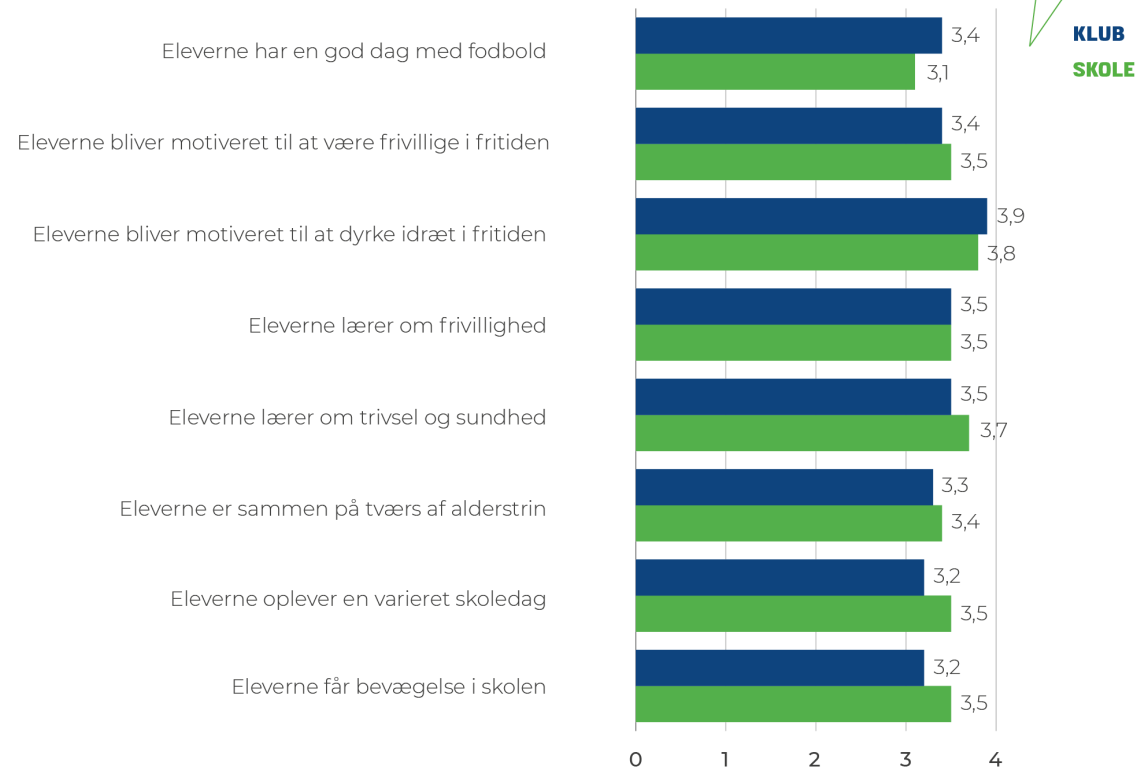
- **Interview** med projektledere og gennemgang af undervisningsmaterialer.
- **Spørgeskema** til kontaktpersoner i hhv. klub og skole fra de seneste afviklinger af 'Åben Skole' dagen.
- **Interview** med unge frivillige.
- **Gruppeinterviews** med udskolingselever.

SPØRGESKEMA TIL KONTAKTPERSONER I

Baseret på svar fra 12 lærere og 3 ledere fra skoler, samt 7 trænere og 6 bestyrelsesmedlemmer/ledere fra klubber.

Hvor vigtige er følgende formål for klubben/skolens deltagelse i Hovedet, Kroppen, Klubben?

Ikke vigtigt (1), lidt vigtigt (2), vigtigt (3) og meget vigtigt (4)



Alle begrundelser er vigtige eller meget vigtige for de fleste. Højest ligger, at elever bliver motiveret til at dyrke idræt i fritiden, og at de lærer om trivsel og sundhed.

INFO!

PÅ TVÆRS AF SKOLERNE

... angives det, at alle klassetrin fra 0.-9. har været deltagende i 'Åben Skole' dagen. Flest skoler angiver deltagelse fra 2., 3. og 8. klassetrin.

49

... udskolingselever deltog i gennemsnit i afviklingerne.

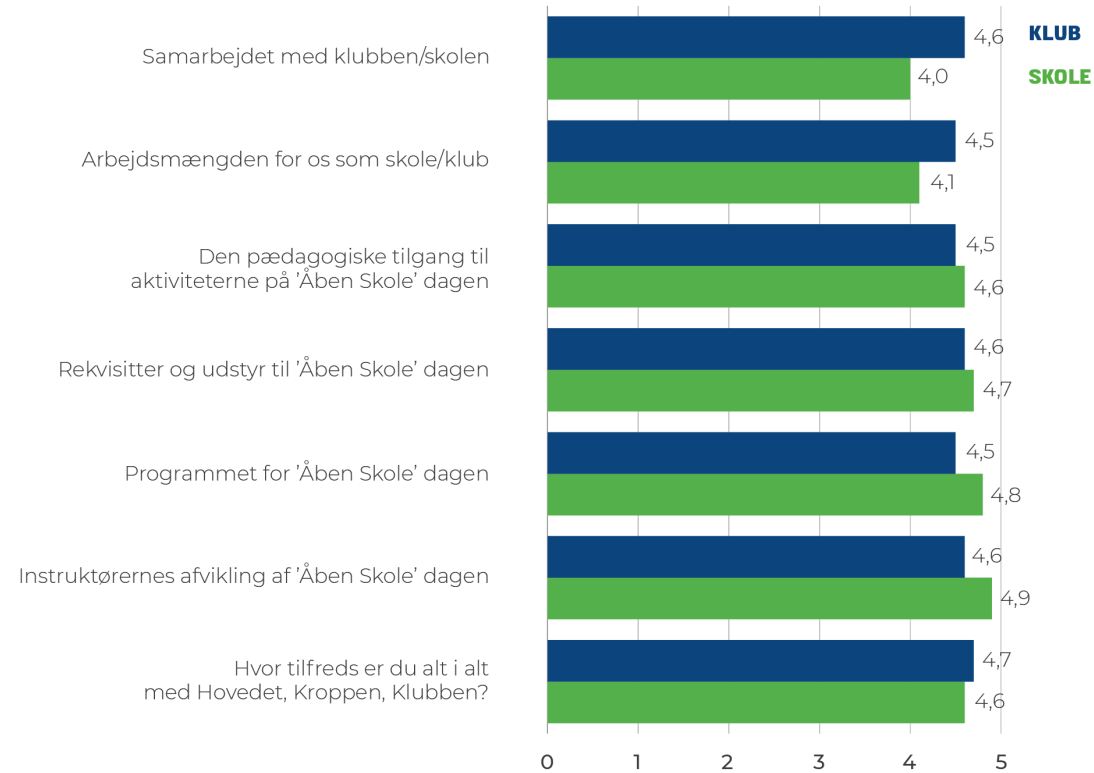
SPØRGESKEMA TIL KONTAKTPERSONER II

Baseret på svar fra 12 lærere og 3 ledere fra skoler, samt 7 trænere og 6 bestyrelsesmedlemmer/ledere fra klubber.

Hvor tilfreds er du med følgende dele af Hovedet, Kroppen, Klubben?

Meget utilfreds (1), utilfreds (2), hverken eller (3), tilfreds (4) og meget tilfreds (5).

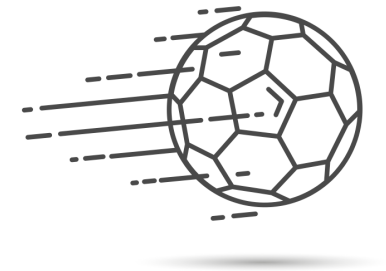
Overordnet er klubber og skoler
meget tilfredse med HKK,
instruktører, program og rekvisitter.
Enkelte skoler er utilfredse med
samarbejdet med klubberne.



Udskolingselevernes oplevelse
af 'Åben Skole' dagen

Temaer

- At have ansvar og medbestemmelse
- At være på
- At gøre noget godt
- At indleve sig i historien
- At opleve energi og engagement
- At blive undervist i frivillighed



A woman wearing a black hijab and a young man are playing a game on a grassy field. The woman is leaning forward, and the young man is standing next to her. They are surrounded by green and white balls. In the background, there are other people, including children and adults, and some tents. The scene is outdoors, and the background is slightly blurred.

"Det var virkelig det fede, fordi ens lærer var HELT derovre, og man kunne bare selv bestemme. (...) Og man lavede det jo stadigvæk." (pige)

At have ansvar og medbestemmelse

- Et særligt ansvar
- Gøre en forskel og hjælpe andre
- Selvbestemmelse og selvdisciplin
- Uvant rolle



"Når man rent faktisk fik dem [indskolingseleverne, red.] til at sætte sig ned. Og man fik talt til dem. Og de begyndte. Så blev man lidt glad (...)." (pige)

At være på

- Udfordrende og lærerigt
- Makkerstøtte og tydelig rollefordeling
- At prøve sig frem – og fuldføre
- Lederegenskab og undervisningserfaring



"Det var fedt, at de [indskolingseleverne, red.] var så glade og positive. (...) Det gav bare sådan et ekstra boost, når man kunne se, at de blev så glade. Så havde man også lyst til at fortsætte." (pige)

At gøre noget godt

- At opleve glæde, indlevelse og engagement
- Afsmittende effekt – positiv følelsesmæssig påvirkning
- Tilfredshed over at gøre noget godt for andre



"Det blev gjort lidt mere sjovt, at der var en historie til. At man ikke bare skulle løbe rundt og sparke til en bold." (dreng)

At indleve sig i historien

- Kernefortælling som fælles udgangspunkt – sammenhængskraft
- Fælles fokus på indsats, hjælpsomhed og fællesskab
- Kernefortællings tveæggede karakter

A woman wearing a black hijab and a young man are playing soccer on a green grassy field. The woman is on the right, looking down at the ball, and the young man is on the left, also looking down. There are other people in the background, some sitting on the grass and others standing. The scene is outdoors, and the background is slightly blurred.

At opleve energi og engagement

"Det der med, at de lever sig ind i det, det gør bare en forskel. (...) Så bliver man ligesom bare revet med. Så vil man bare gerne se dem gøre det godt." (dreng)

- Målgruppe med stor indlevelse og energi, der skal tøjles
- Målgruppens energi har stor betydning
- Direkte respons på egne handlinge

A woman wearing a black hijab and a young man are playing a game on a grassy field. The woman is wearing a black long-sleeved shirt and light blue pants, and the young man is wearing a white t-shirt and dark pants. They are both looking down at a green ball on the ground. There are several other colorful balls (green, white, red) scattered around them. In the background, there are other people, some of whom are also playing the game. There are also some tents or structures in the background. The overall scene is outdoors and appears to be a recreational activity.

" (...) Når du sidder i en klasse, så er det jo én ting, når de [voksne, red.] står og siger det til dig. En anden ting er at komme ud og prøve det." (dreng)

At blive undervist i
frivillighed

- Undervisningserfaring – i fællesskab
- Oplevelse af, at egen indsats bliver værdsat
- Tro på egne evner
- Ta´ udgangspunkt i de unge

A group of young people are gathered on a grassy soccer field. In the center, a woman with long, curly brown hair, wearing a bright neon green zip-up jacket, is smiling and looking down at a group of people. To her right, a young man with short dark hair, wearing a grey hoodie and a neon green safety vest, is also smiling and looking down. In the foreground, the back of a person's head with dark hair is visible. The background shows a soccer field with yellow cones, a goalpost, and a building with a red roof under an overcast sky. The text "Flere frivillige" is overlaid in white in the center of the image.

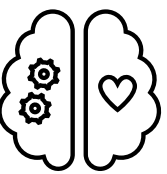
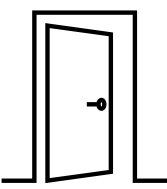
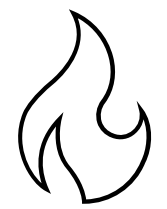
Flere frivillige

De unges motiver for involvering i frivillighedsgerningen

- Oplevelse af at føle sig **nyttig** – gøre en forskel for andre.
- **Gode oplevelser** sammen med andre – både jævnaldrende og yngre.
- **Opnå kvalifikationer**, som kan dokumenteres og bruges i de unges videre uddannelse og karrierer.
- **At lære direkte gennem praksis** – opdage egne styrker og svagheder.



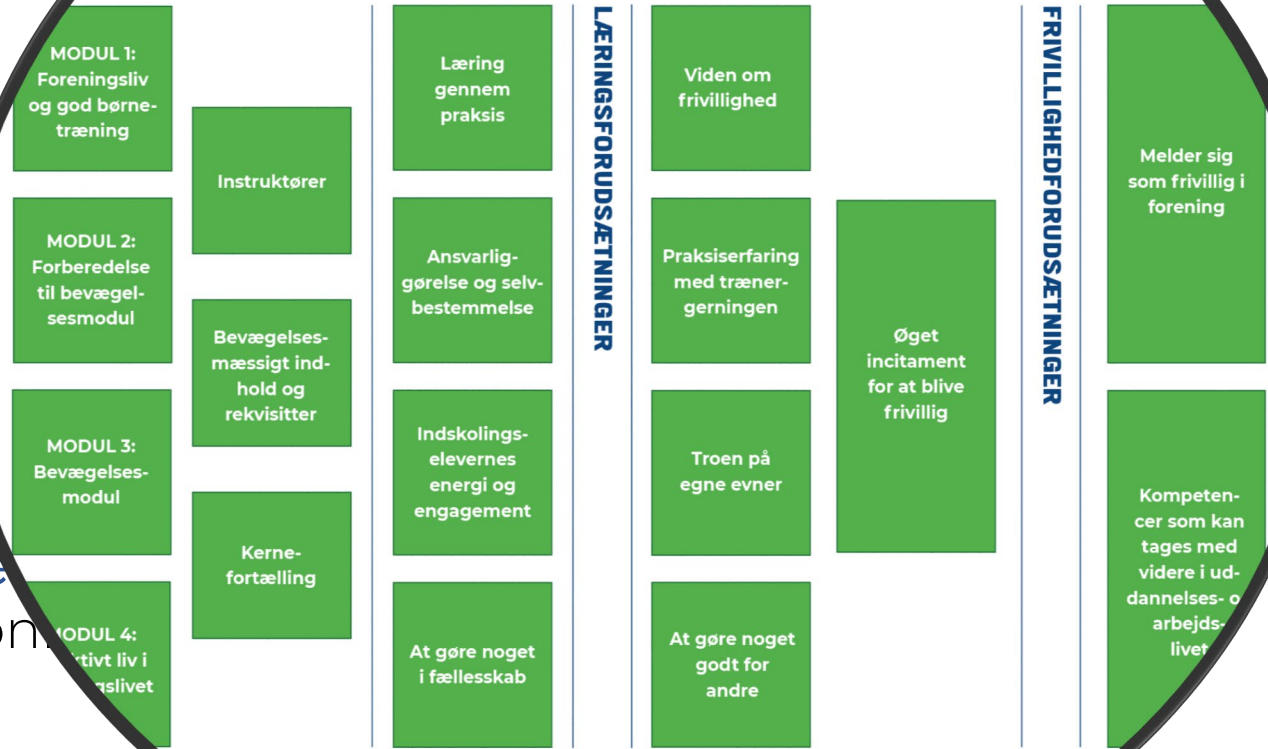
Overgang til frivillighed



Frivillighedsforløb: **FORUDSÆTTER** → **IMPLEMENTERING** → **RESULTATER** → **Udføres i gang.**

En tryk
og k

Tid og
konte
person



dskab til klubben

frivillig i en bred
e (tidsmæssigt og

RAPPORT | 2022

HOVEDET, KROPPEN, KLUBBEN

Udskolingselevernes oplevelse
af 'Åben Skole' dagen

Du finder rapporten her:



(<https://www.dbu.dk/om-dbu/viden-og-analyse/>)

Tak for
opmærksomheden!



Sundhed, trivsel og læring i skole og daginstitution

15 minutters pause – tag gerne kaffe og kage med tilbage i lokalet

EN DEL AF NOGET STØRRE- KONFERENCE

"HVORDAN KAN FODBOLD BIDRAGE TIL AT LØSE SAMFUNDETS UDFORDRINGER?"



1970 - 2020

50

Department of
Sports Science and
Clinical Biomechanics

Historien om 11 for Health: Udvikling, evidens, udbredelse, fremtidsperspektiver

Peter Krustrup

Professor i Sport og Sundhed,
Institut for Idræt og Biomekanik,
Syddansk Universitet, Odense, Danmark



18 jan
2023





Historien om 11 for Health 2014-2022

**Peter
Krustrup**



FIFA 11 for Health 2010-2016

Sundhedsundervisning på fodboldbanen



FIFA 11 for Health

a football-based health education programme for children

Everyone has the right to expect a healthy life.

1 Choose to Play football

Physical activity is important to a healthy lifestyle. It helps to keep your heart and lungs healthy, and it helps to keep your weight under control. It also helps to keep your mind healthy. Football is a great way to get active and stay healthy.

2 Respect girls and women

Women and girls are equal to men. They have the same rights and should be treated with the same respect. Women and girls should be encouraged to play football and other sports.

3 Protect yourself from HIV and STDs

HIV and STDs are serious health problems. They can be prevented by using condoms and by getting tested regularly. It is important to know your status and to tell your partner about it.

4 Avoid drugs, alcohol and tobacco

Drugs, alcohol, and tobacco are harmful to your health. They can cause serious health problems and even death. It is important to say no to these substances.

5 Control your weight

Being overweight or obese can lead to health problems. It is important to eat a healthy diet and to get regular exercise. Football is a great way to stay active and healthy.

6 Wash your hands

Washing your hands is one of the best ways to prevent illness. It helps to keep germs from spreading. It is important to wash your hands often, especially before and after playing football.

7 Drink clean water

Drinking clean water is important for your health. It helps to keep you hydrated and healthy. It is important to make sure the water you drink is safe and clean.

8 Eat a balanced diet

Eating a balanced diet is important for your health. It helps to keep you strong and healthy. It is important to eat a variety of fruits, vegetables, and other healthy foods.

9 Get vaccinated

Vaccines are important for your health. They help to protect you from serious illnesses. It is important to get vaccinated on time.

10 Take your prescribed medication

Medication is important for your health. It helps to treat your illness and keep you healthy. It is important to take your medication as prescribed.

11 Play fair

Playing fair is important for your health. It helps to keep you safe and healthy. It is important to follow the rules and to play safely.

The World Health Organisation identified the major worldwide mortality risk factors as high blood pressure and cholesterol, use of tobacco and alcohol, being under- and overweight, low fruit and vegetable intake, physical inactivity, inadequate water and sanitation facilities, poor hygiene, and unsafe sex. These risk factors, together with malaria and the risk factors related to the sexual and physical abuse of women, form the basis of the 11 sessions in the 'FIFA 11 for Health' programme.

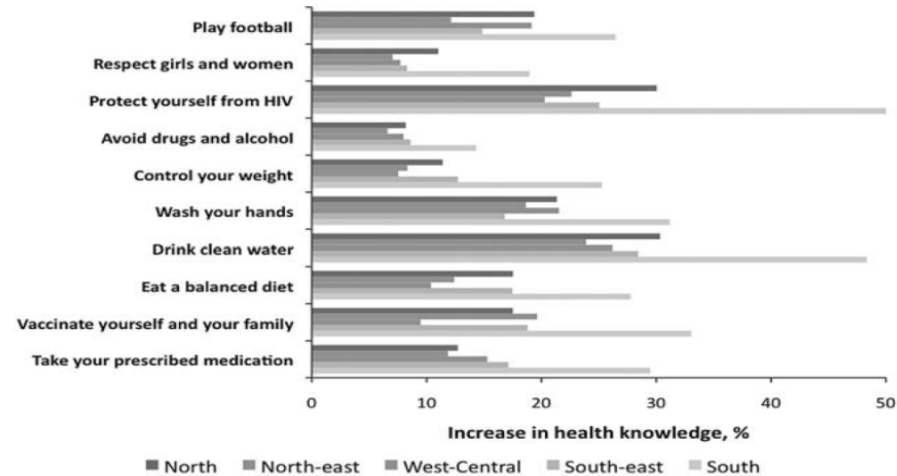


FIFA 11 for Health i Afrika (2010-2013), Syd- og mellemerika (2013-2014) og Danmark (2015)

A successful nationwide implementation of the 'FIFA 11 for Health' programme in Brazilian elementary schools

Colin W Fuller,^{1,2} Edilson S Thiele,³ Manoel Flores,³ Astrid Junge,^{2,4,5} Diogo Netto,³ Jiri Dvorak^{2,5,6}

Fuller et al. 2021



Pilotprojekt med 11 for Health i Danmark

Udvikling og afprøvning

Afrika og Sydamerika

11 uger, 11 sundhedsbudskaber, om feks AIDS, malaria, rent drikkevand, kost, motion, hygiejne

Store grupper, 1x90 min/uge
Fokus på tekniske øvelser, lav- til moderat intensitet

Effektmål kun på sundhedsviden

Rose-makkere
Klappeøvelser og sange med sundhedsbudskaber

Trænere af begge køn
Træning kønsintegreret

Danmark og den vestlige verden

11 uger, 11 sundhedsbudskaber, om fysisk aktivitet, sund og varieret kost, drikke vand, trivsel, usunde vaner og hygiejne

Små grupper, 2x45 min/uge
Parøvelser og småspil med høj intensitet

Effektmål på sundhed, fysisk form, trivsel og læring

Rose-makkere
Klappeøvelser og sange med sundhedsbudskaber

Trænere af begge køn
Træning kønsintegreret

FIFA 11 FOR HEALTH

Undervisningsmanual

Sæt sundhed på skoleskemaet i 5. klasse med "FIFA 11 for Health"

11 for Health er en gratis undervisningsmanual til brug i skolerne. Den indeholder 11 ugers undervisning om sundhed og fysisk aktivitet. Manualen er udviklet af FIFA og er tilgængelig på dansk og engelsk.

Uge	Session 1	Session 2
	Spil fodbold - Fodboldfærdighed	Spil Fair - Sundhedsbudskab
0	Fysiologiske tests samt spørgeskema	
1	Opvarmning	Spil fodbold
2	Pasninger	Respekter hinanden
3	Målmandsspil	Spis varieret
4	Driblinger	Undgå alkohol, tobak og stoffer
5	Dæk bolden	Vær aktiv
6	Boldkontrol	Værn om din vægt
7	Forsvarsspil	Vaske dine hænder
8	Fitness træning	Kom i form
9	Tæmninger	Drik vand
10	Afslutninger	Tænk positivt
11	Samarbejde	Fair play
12	Fysiologiske test samt spørgeskema	

FIFA
FOOTBALL
FOR HEALTH
F-MARC

11 for Health i Europa



Peter Krustrup
18. januar 2023

SDU 



Effekt på sundhedsviden og sundhedprofil

546 børn fra 9 skoler, heraf 2 kontrolskoler

Sundhedsviden

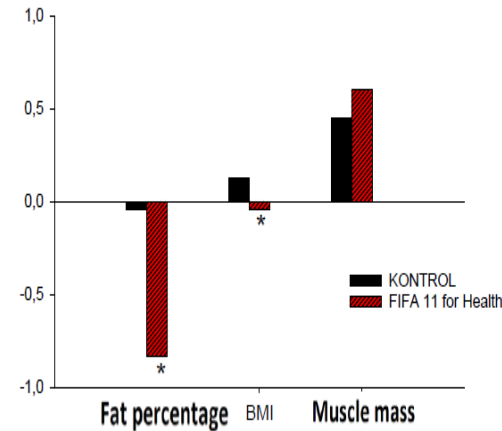
Session	Andelen af korrekte svar i % (standard afvigelse)				Δ forskel i %		Δ forskel i % (Intervention – Kontrol værdier)
	Kontrol gruppe		Intervention gruppe		(Post – Præ værdi)		
	Præ	Post	Præ	Post	Kontrol gruppe	Intervention gruppe	
1. Spil fodbold	64.9 (27.3)	64.0 (26.4)	58.5 (29.1)#	65.9 (27.9)	-0.9	7.4*	8.3§
2. Respekt hinanden	75.2 (19.2)	77.8 (19.6)	75.6 (19.4)	78.3 (20.1)	2.6	2.7	0.1
3. Spis varieret	48.9 (26.9)	52.0 (25.1)	42.6 (25.6)#	64.0 (26.2)#	3.1	21.4*	18.3§
4. Undgå alkohol, tobak og stoffer	72.5 (21.2)	76.8 (20.2)	71.6 (20.5)	76.9 (19.8)	4.3	5.3	1.0
5. Vær aktiv	47.8 (22.3)	51.5 (19.9)	42.0 (21.5)#	51.8 (21.0)	3.7	9.8*	6.1§
6. Vær om din vægt	57.7 (25.9)	60.7 (28.2)	51.2 (27.6)#	68.5 (25.1)#	3.0	17.3*	14.3§
7. Vask dine hænder	61.7 (27.1)	68.8 (23.7)	65.4 (26.3)	83.3 (23.6)#	7.1*	17.9*	10.8§
8. Kom i form	20.7 (25.8)	24.1 (26.2)	20.8 (25.7)	44.4 (34.1)#	3.4	23.6*	20.2§
9. Drik vand	54.2 (26.8)	55.6 (27.8)	51.9 (28.4)	60.1 (26.0)	1.4	8.2*	6.8§
10. Tænk positivt	68.8 (16.8)	66.7 (19.1)	66.2 (17.0)	71.9 (20.1)#	-2.1	5.7*	7.8§
TOTAL	57.2 (23.9)	59.8 (23.5)	54.6 (22.9)	66.5 (24.2)	2.6	11.9*	9.4§

*: Signifikant stigning inden for præ til post.

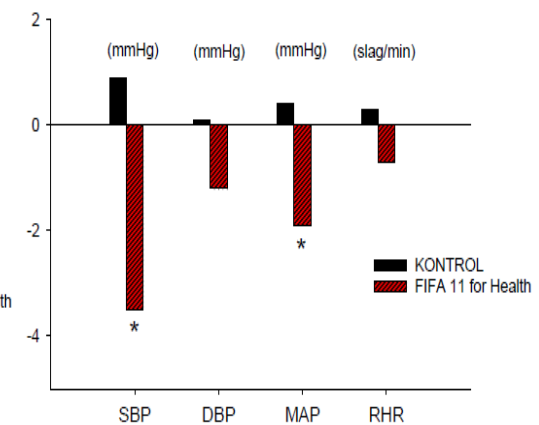
#: Signifikant forskel imellem grupperne, enten præ eller post.

§: Signifikant forskel i delta-værdier for interventionsgruppen sammenlignet med kontrol gruppe.

Fedtprocent



Blodtryk



Ørntoft et al. 2016

FIFA.com, april 4, 2016: "Successful study in Denmark boosts global implementation of FIFA's health initiative"

Fuller et al. 2017



SDU



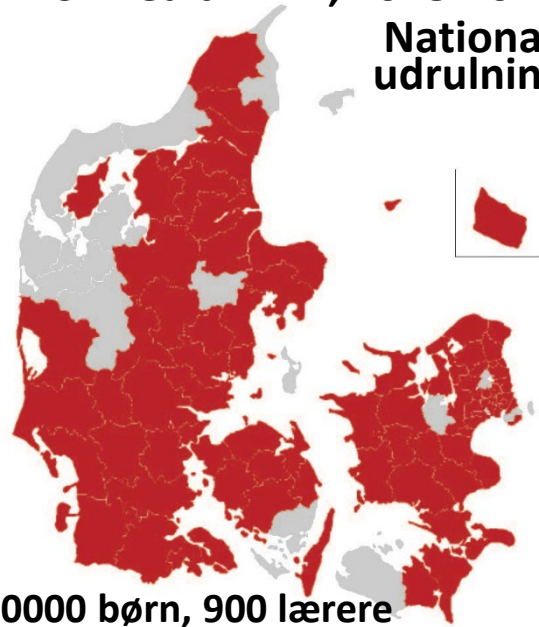
SDU

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

DBU
DEN DANSKE
FODBOLLS
FORBUND



11 for Health i DK, 2018-2022
National
udrulning



30000 børn, 900 lærere
425 skoler, 92 kommuner



11 for Health i Danmark

Er det populært?

Hvor godt virker det?

På sundhed, trivsel og læring?

Virker det for piger?

For elever med lav fysisk form?

For idrætsuvante?

For to-sprogede?

Hvad synes lærerne?

Øger det motivationen for fysisk aktivitet i skole og fritid?



11 for Health i Danmark

Evidensbaseret via
feltbaserede effektivitets
studier på 7000 børn på
175 skoler i 71 kommuner

SDU Sport and Health Sciences 2023
@SduSport @PeterKrustrup pkrusturp@health.sdu.dk www.sdu.dk/fim

Our Mission:
Boosting Performance,
Improving Public Health

Team Members:

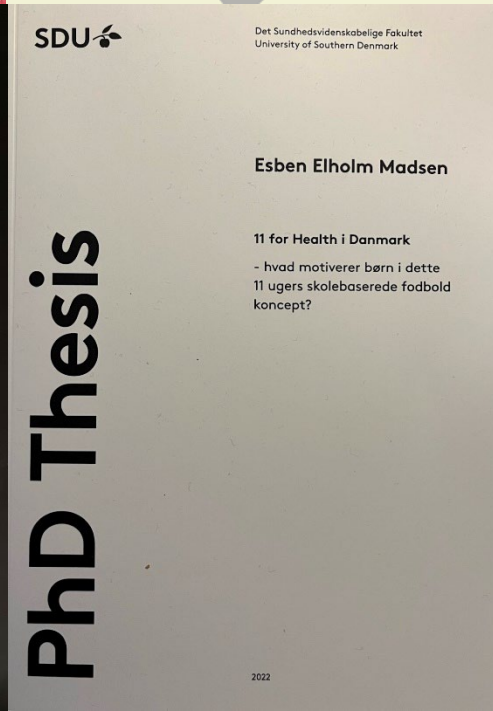
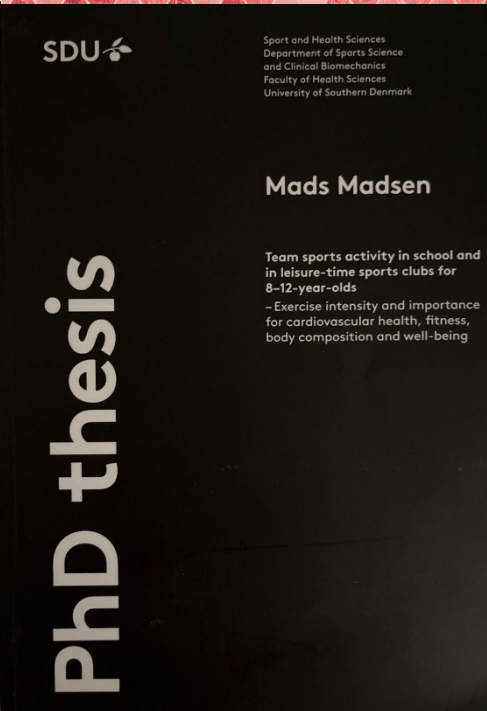
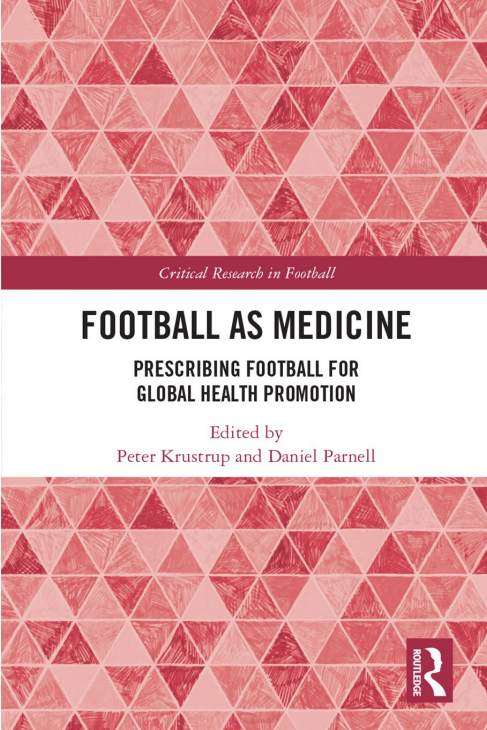
Jeppe Foged Vigh-Larsen	Charlotte Sandager	Xiaobin Wei	Jeppe Panduro
Kristina Pfeffer	Pawel Chmura	Morten B. Randers	Caroline Eckert
Esben Madsen	Trine Møller	May-Britt Skovdal	Hallur Thorsteinsson
Georgios Ermidis	Christina Ørntoft	Thomas Rostgaard	Rune Lind
Magnus Mohr	George Nassis	Busana Povoas	Carlo Castagna
Peter Krustrup	Malte Nejst Larsen	Pelin Bal	Bjørn Frstrup

**DEPARTMENT OF SPORTS SCIENCE AND CLINICAL BIOMECHANICS, FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, ODENSE, DENMARK**
FIT FIRST 10, FIT FIRST 20, 11 for Health, Football Fitness, Football for the Heart
Football Fitness After Breast Cancer, Football for Homeless and Socially Deprived

SDU



Flerfaglig forskning



ISSN 1744-5019
Printed in the United Kingdom
© 2017
Wiley Periodicals, Inc.

Progress in
Cardiovascular
Diseases

Cardiometabolic Adaptations
and Benefits of Recreational
Group Sports
Jennifer K. Frediani, RD, PhD
Peter Krstrup, PhD and Felipe Lobelo, MD, PhD
Guest Editors
Carl J. Lavie, MD
Editor-in-Chief
Christopher J. White, MD
and Hector O. Ventura, MD
Associate Editors

Received: 27 November 2019 | Revised: 26 March 2020 | Accepted: 20 April 2020
DOI: 10.1111/joms.13704

ORIGINAL ARTICLE

The “11 for Health in Denmark” intervention in 10- to 12-year-old Danish girls and boys and its effects on well-being—A large-scale cluster RCT

Mads Madsen¹ | Anne-Marie Elbe² | Esben Elholm Madsen^{1,3} | Georgios Ermidis^{1,4} | Knud Rym⁵ | Johan Michael Wikman⁶ | Rune Rasmussen Lind¹ | Malte Nejst Larsen¹ | Peter Krstrup^{1,7,8}

Received: 14 May 2021 | Revised: 13 August 2021 | Accepted: 15 September 2021
DOI: 10.1111/sms.14057

ORIGINAL ARTICLE

The Danish “11 for Health” program raises health knowledge, well-being, and fitness in ethnic minority 10- to 12-year-olds

Knud Rym¹ | Søren Riis Christiansen¹ | Anne-Marie Elbe² | Charlotte Sandager Aggestrup³ | Esben Elholm Madsen^{1,2,4} | Mads Madsen³ | Malte Nejst Larsen³ | Peter Krstrup^{3,5,6,7}

SCANDINAVIAN JOURNAL OF
MEDICINE & SCIENCE
IN SPORTS

Football is Medicine
Guest Editors: Joao Brito, Craig A. Williams, Morten B. Rønders

SCANDINAVIAN JOURNAL OF
MEDICINE & SCIENCE
IN SPORTS

Journal of Sport and Health Science
运动与健康科学
April 2020, Volume 7, Issue 1

Archives online at www.sciencedirect.com
SciVerse ScopusDirect
Published & abstracted in:
SCI, SSCI, EiPage, DOI, EMBASE, CSA
Special Issue:
Future sports and health
Guest editors: Carlos Castagna, Fabrice de Steiner,
Peter Bruchman, Donald T. Kenney
Indexed by Scopus, Crossref, PubMed, and others
www.sciencedirect.com

ORIGINAL ARTICLE | Open Access | CC BY

Motivational predictors of children's involvement in out-of-school activities: An application of a football program

Received: 20 April 2019
DOI: 10.1111/joms.13709

ORIGINAL ARTICLE

“FIFA 11 for Health” for Europe in the Faroe Islands: Effects on health markers and physical fitness in 10- to 12-year-old schoolchildren

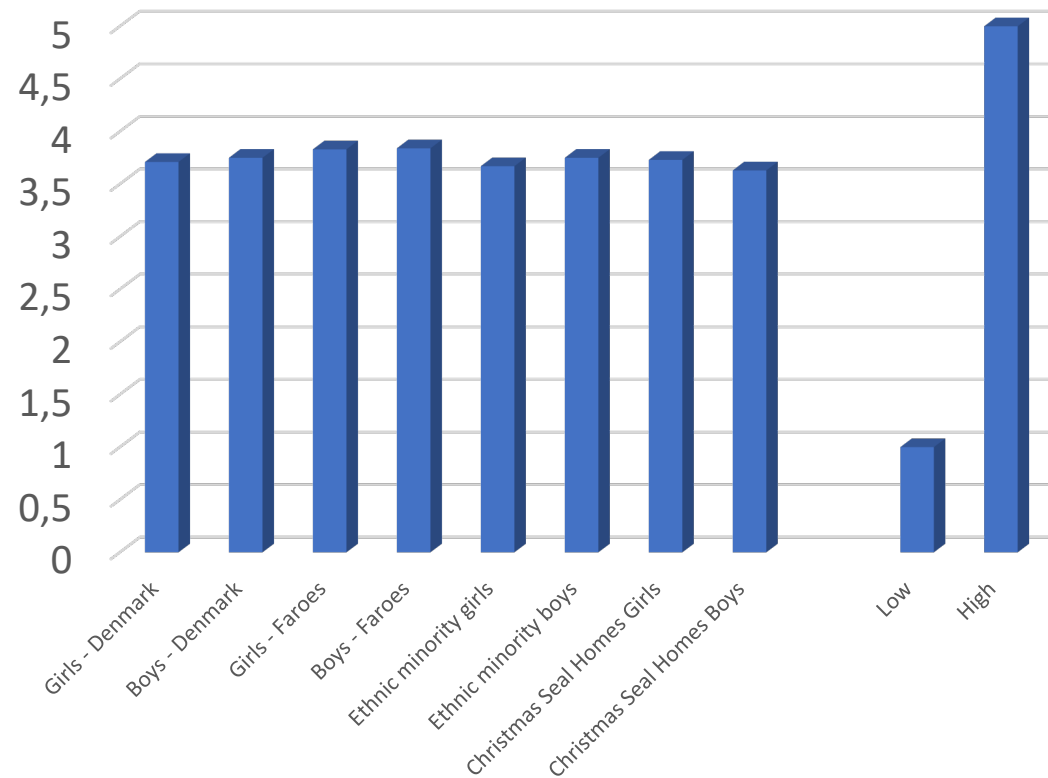
M.-B. Skarad¹ | E. Purkhús¹ | H. Steinbøl¹ | M. H. Olsen¹ | C. Orntoft² | M. N. Larsen^{3,5} | J. Dvorak⁴ | M. Mohr^{1,2,5} | P. Krstrup^{1,4}

Translation and content validation of the trans-contextual model questionnaire battery and development of a web-based version for 10-to 12-year-old Danish schoolchildren

ORIGINAL ARTICLE | Open Access | CC BY

Implementation facilitation of the “11 for Health in Denmark”: A case study in a Danish 5th grade class

Hvor populært er 11 for Health for 10-13-årige piger og drenge?



Effekt på sundhedsviden

3127 piger og drenge på 10-13 år

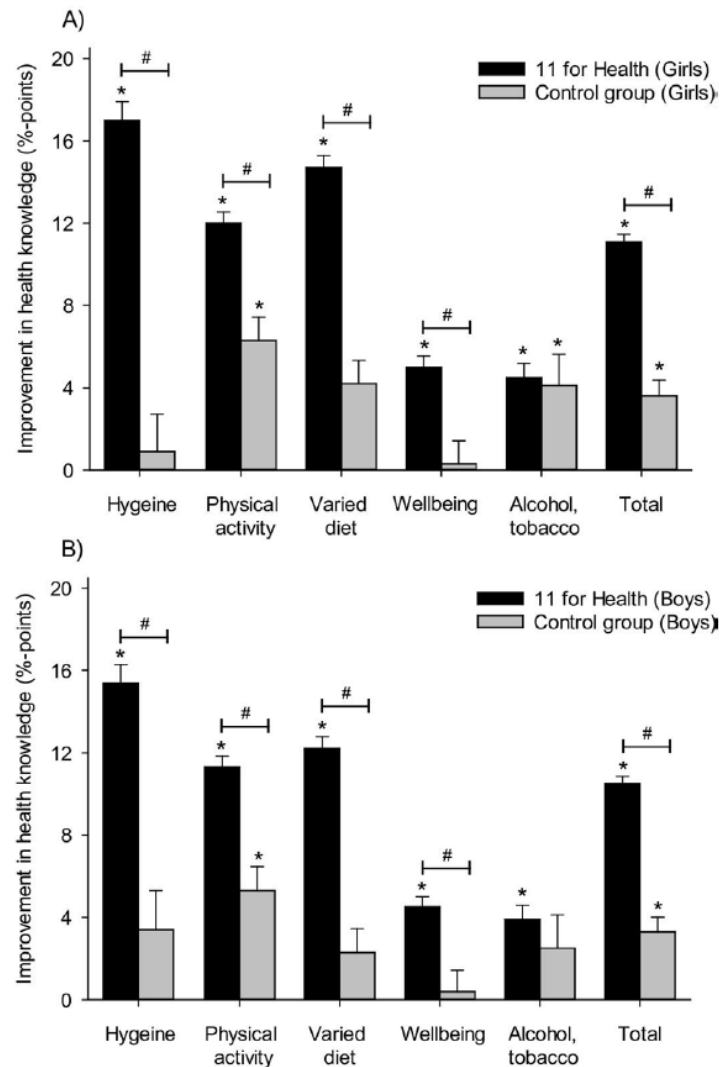


Table 1 Mean % (SD) and DiD of correct responses to health-related assessment by instructional method and time

Health message (overall topic)	Intervention group (n=2552)			Control group (n=536)			DiD (Δ-Δ)
	Pre	Post	Δ	Pre	Post	Δ	
Play football (physical activity)	58.8 (28.2)	68.4 (26.9)	9.6 (32.0)*	55.0 (28.4)	60.2 (29.9)	5.2 (33.1)*	4.4 (1.3; 7.5)†
Respect others (well-being)	77.9 (22.0)	80.5 (21.4)	2.7 (25.6)*	75.2 (23.9)	76.5 (23.5)	1.2 (26.2)	1.5 (-0.9; 3.9)
Be active (physical activity)	43.3 (21.7)	55.5 (20.5)	12.1 (25.2)*	41.5 (20.6)	48.7 (21.3)	7.3 (24.5)*	4.8 (2.5; 7.1)†
Avoid tobacco, alcohol and drugs	86.3 (22.1)	90.6 (19.3)	4.2 (24.5)*	83.6 (25.0)	86.9 (22.6)	3.3 (25.8)*	0.9 (-1.5; 3.3)
Control your weight (nutrition)	52.3 (28.2)	67.9 (26.7)	15.6 (30.9)*	54.2 (28.8)	59.3 (28.5)	5.1 (29.5)*	10.5 (7.7; 13.3)†
Wash your hands (hygiene)	61.5 (26.4)	77.6 (25.9)	16.1 (31.8)*	60.9 (26.8)	63.1 (26.6)	2.2 (30.3)	13.9 (11.1; 16.7)†
Drink water (nutrition)	53.1 (28.7)	60.6 (27.4)	7.5 (32.7)*	53.5 (29.4)	55.8 (27.9)	2.2 (30.0)	5.3 (2.5; 8.1)†
Eat a balanced diet (nutrition)	44.0 (25.9)	61.6 (26.4)	17.5 (30.3)*	43.3 (23.8)	45.5 (25.1)	2.2 (27.2)	15.3 (12.7; 17.9)†
Get fit (physical activity)	24.2 (26.4)	37.4 (32.1)	13.3 (37.9)*	25.2 (27.5)	30.1 (30.9)	4.9 (36.6)*	8.4 (5.0; 11.8)†
Think positively (well-being)	64.4 (17.4)	71.1 (21.3)	6.8 (24.0)*	64.9 (18.5)	64.3 (16.9)	-0.6 (21.0)	7.4 (5.4; 9.4)†
Total mean	56.6 (12.2)	67.1 (13.3)	10.5 (12.9)*	55.7 (12.7)	59.0 (14.0)	3.3 (12.1)*	7.2 (6.1; 8.4)†

*Denotes significant within-group difference ($p < 0.05$).

†Denotes significant between-group difference ($p < 0.05$).

DiD, difference in differences.

Effekt på trivsel

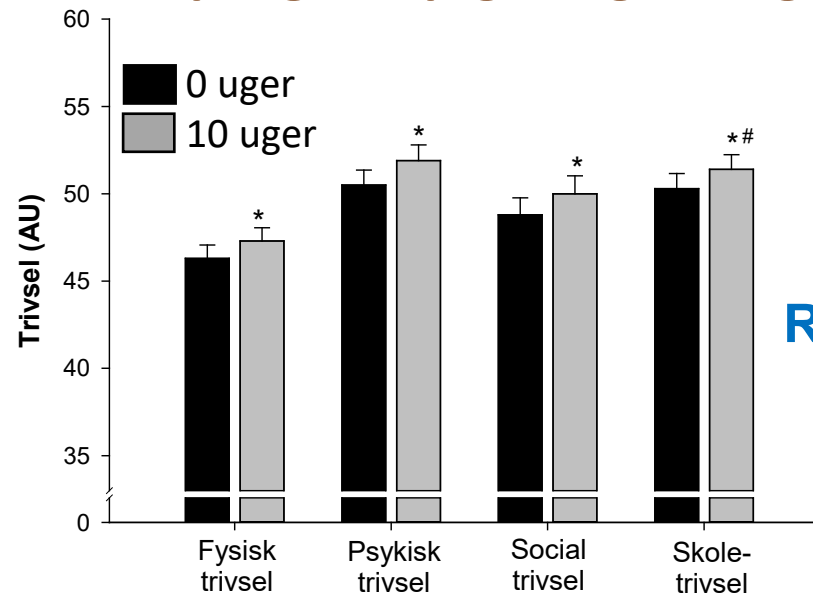
3061 piger og drenge, 10-13 år

TABLE 3 KIDSCREEN well-being score for all children, and in subgroups of boys and girls

	IG		CG		Δ IG	Change score (Δ)	IG vs CG
	Pre	Post	Pre	Post		Δ CG	
Physical well-being							
All	49.5 $\pm$ 9.1	51.1 $\pm$ 9.6*	49.9 $\pm$ 9.7	50.5 $\pm$ 10.1	1.6	0.6	1.0 ^{\$}
Boys	50.5 $\pm$ 9.5	52.0 $\pm$ 9.8*	51.3 $\pm$ 10.0	52.3 $\pm$ 10.4	1.5	1.0	0.5
Girls	48.6 $\pm$ 8.5	50.2 $\pm$ 9.3*	48.5 $\pm$ 9.4	48.7 $\pm$ 9.4	1.6	0.2	1.4 ^{\$}
Peers and social support							
All	50.2 $\pm$ 10.2	50.8 $\pm$ 10.1*	50.6 $\pm$ 10.1	50.2 $\pm$ 9.9	0.6	-0.4	1.0 ^{\$}
Boys	50.5 $\pm$ 10.1	51.0 $\pm$ 10.0	51.2 $\pm$ 10.1	50.9 $\pm$ 10.0	0.5	-0.3	0.8
Girls	50.0 $\pm$ 10.3	50.6 $\pm$ 10.2*	50.0 $\pm$ 10.0	49.4 $\pm$ 9.7	0.6	-0.6	1.2

Madsen et al. 2020

1122 to-sprogede piger og drenge, 10-13 år



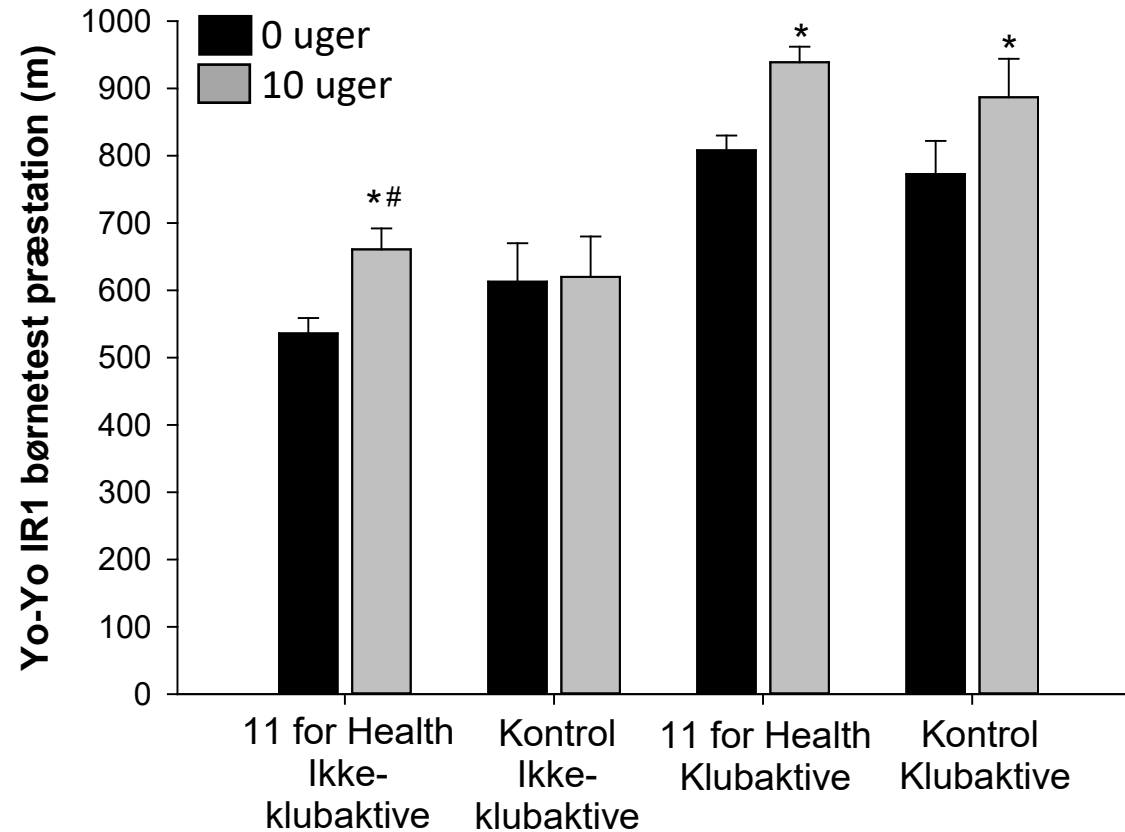
Ryom et al. 2022



SDU

Effekt på fysisk form

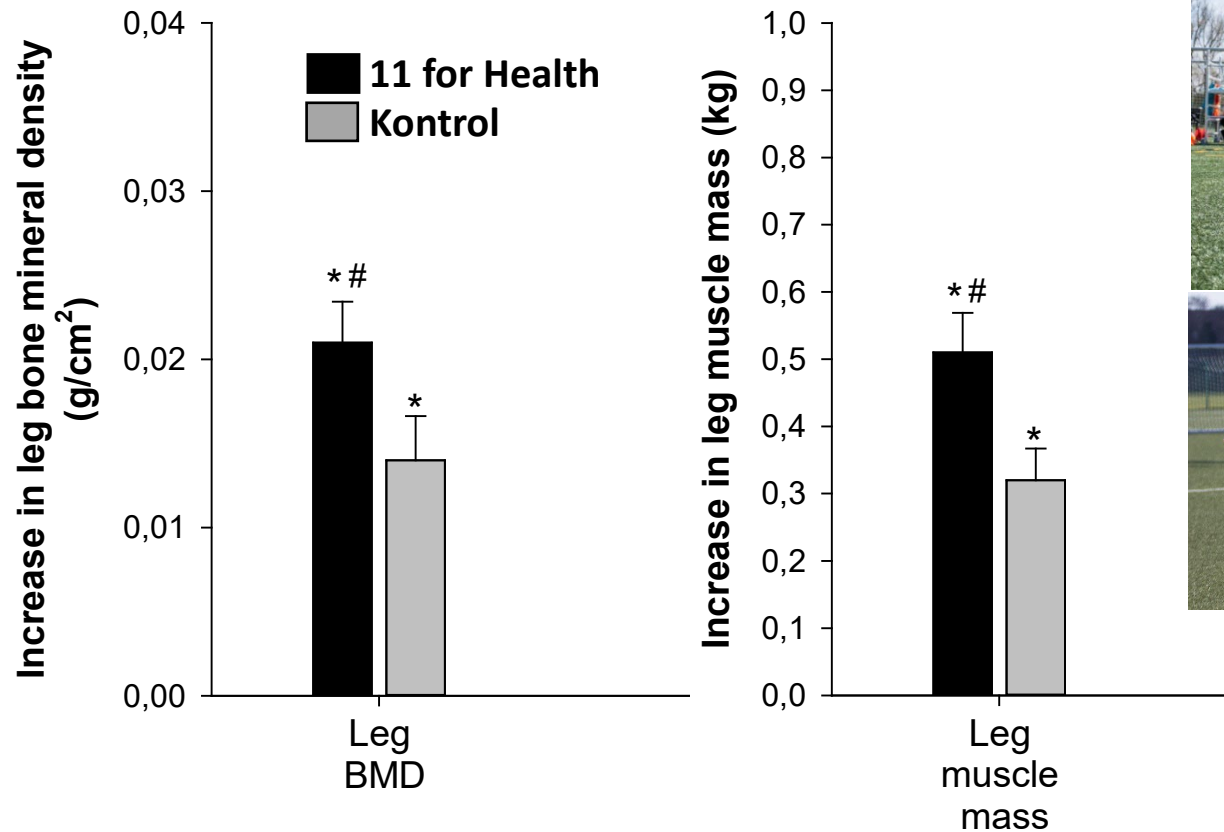
1122 to-sprogede piger og drenge, 10-13 år



Ryom et al. 2022

Effekt på knoglesundhed

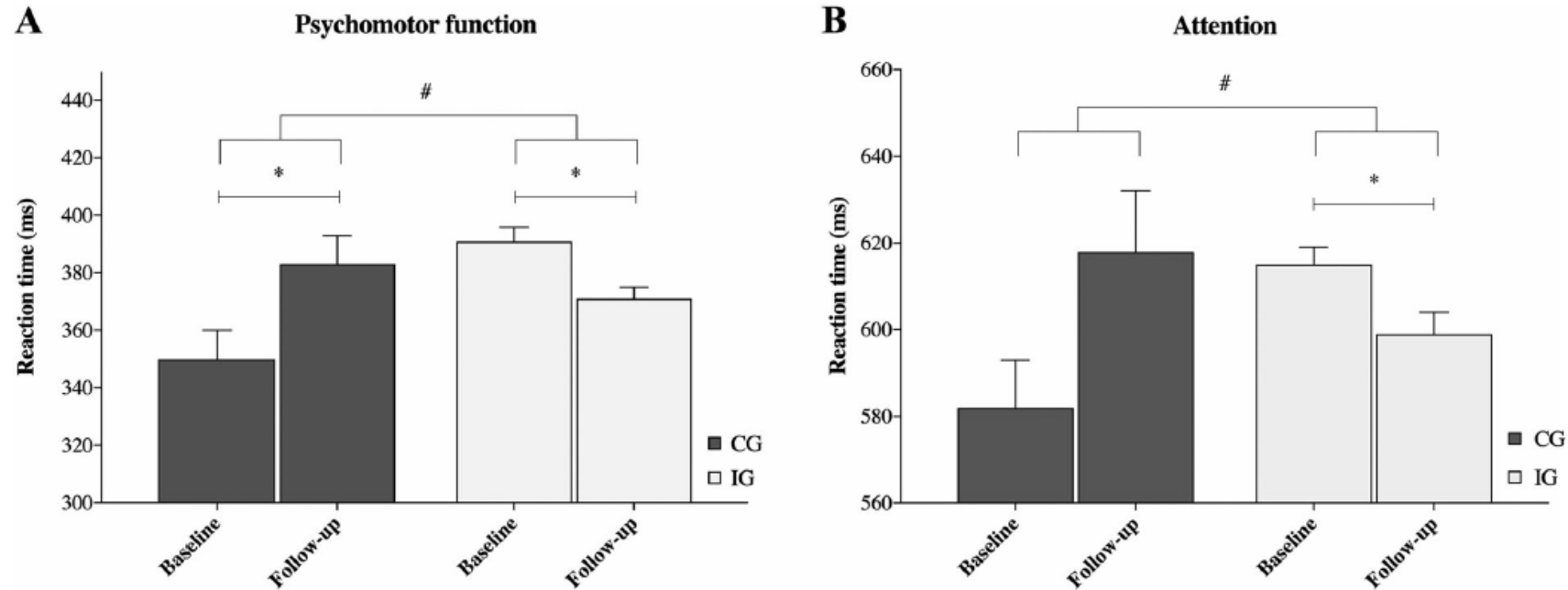
Med brug af DXA-scanninger
108 piger og drenge, 10-12 år



Larsen et al. 2023

Effekt på kognitiv funktion

Finmotorik og opmærksomhed



Lind et al. 2018

11 for Health i Danmark

National implementering og effektevaluering

Et populært koncept,
med potentiale
for storskalaimplementering

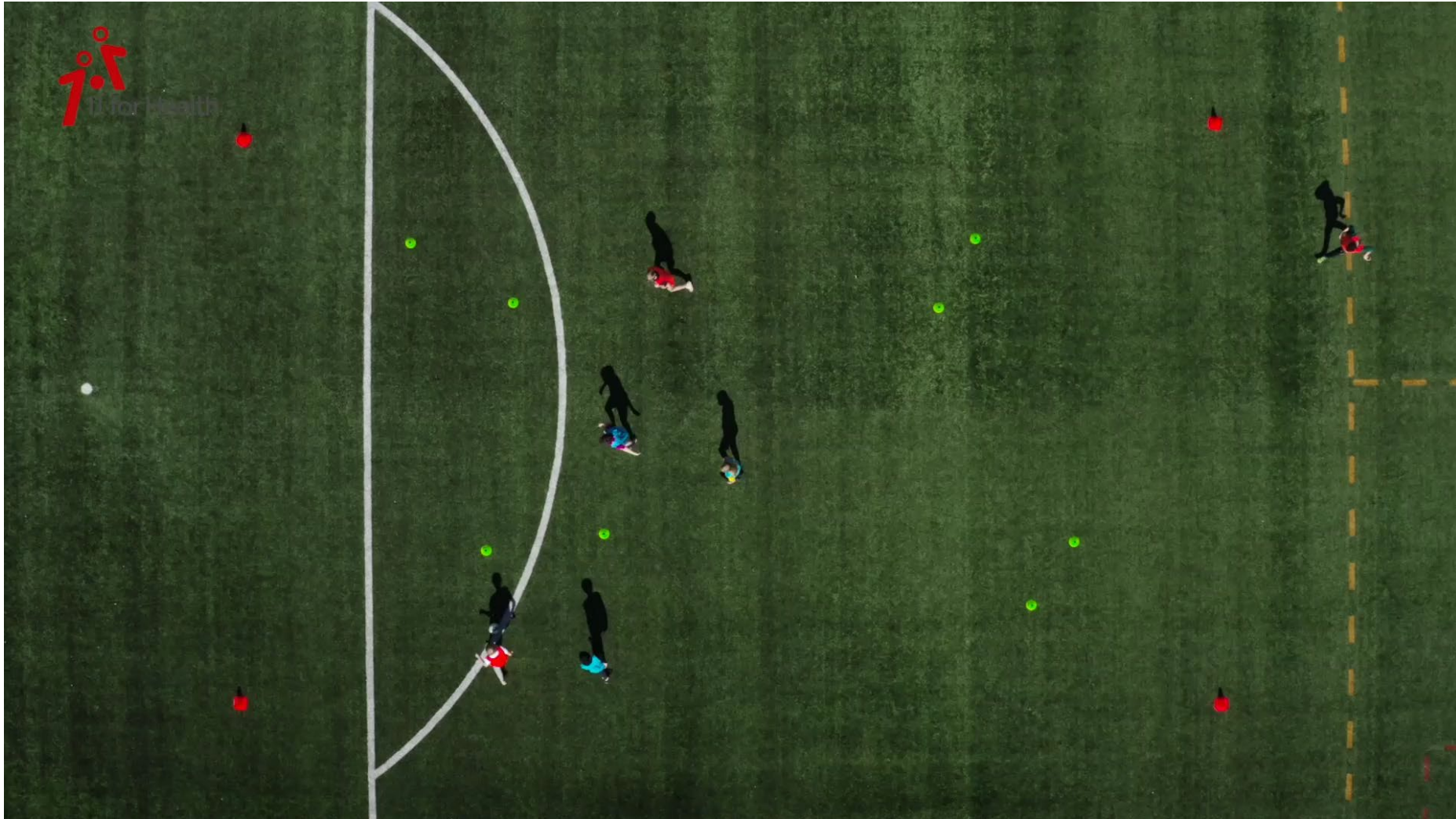
Et unikt koncept med bredspektrede
effekter for mange målgrupper



For piger og drenge, for idrætsaktive
og idrætsuvante, for etnisk danske
og to-sprogede, og for socialt sårbare

Hvad er 11 for Health?

11 ugers kombineret sundheds- og fodboldundervisning
2x45 minutter om ugen, 1 nyt sundhedsbudskab hver uge



<https://www.dbutv.dk/video/71384624/11-for-health-peter-krustrup>

11 for Health i andre lande

Færøerne, USA, Kina

Fysisk form, sundhedsviden og trivsel

– 430 færøske børn

	Intervention group (n=180)			Control group (n=81)			IG v CG
	Pre	Post	Delta	Pre	Post	Delta	
1) Play football (Physical activity)	38.1±26.9	61.5±29.2	23.3±38.1	35.8±26.5	50.4±31.1	14.4±34.8	8.9*
2) Respect (Well-being)	78.7±26.1	84.6±23.5	5.9±30.1	76.4±28.0	76.8±29.9	0.4±29.4	5.5
3) Be active (Physical activity)	36.7±20.4	51.7±22.6	15.0±25.6	32.4±20.4	39.3±21.0	6.9±25.6	8.1*
4) Avoid tobacco. alcohol and drugs	75.6±25.3	79.1±22.8	3.5±26.7	79.7±26.1	74.4±29.8	-5.3±27.9	8.9
5) Control your weight (Nutrition)	44.4±29.4	59.9±28.3	15.4±33.5	48.2±31.3	45.1±28.4	-3.1±37.1	18.5*
6) Wash your hands (Hygiene)	56.1±27.6	75.2±28.0	19.1±34.2	56.1±26.8	55.7±25.7	-0.4±32.1	19.5*
7) Drink water (Nutrition)	45.4±27.5	51.7±27.1	6.3±36.1	41.5±26.9	39.4±28.3	-2.1±36.4	8.4
8) Eat a balanced diet (Nutrition)	35.1±23.9	50.7±27.8	15.6±30.5	33.8±25.0	30.5±25.5	-3.7±30.1	19.3*
9) Get fit (Physical activity)	22.6±25.6	31.9±27.5	9.3±37.8	26.0±29.7	23.2±25.5	-2.9±33.2	12.1*
10) Think positive (Well-being)	64.6±22.1	72.2±23.8	7.6±26.3	59.8±24.1	61.4±25.9	2.1±23.9	5.5*
Total mean	48.4±14.0	60.9±14.1	12.5±14.3	47.3±15.1	48.1±15.5	0.7±14.4	11.8*

Table 1 | Mean ± SD KIDSCREEN wellbeing score

Table 1 Mean ± SD KIDSCREEN wellbeing score							
	IG		CG		ΔIG	Delta (Δ)	
	Pre	Post	Pre	Post		ΔCG	IGΔCG
Physical Wellbeing							
All	47.1 ± 9.1*	48.7 ± 9.7	50.2 ± 10.4	48.7 ± 8.9	1.6	-1.5	3.1 ^{\$}
Boys	47.7 ± 9.1	48.7 ± 10.5	49.4 ± 10.8	48.5 ± 9.5	1.0	-0.9	1.9
Girls	46.6 ± 9.1*	48.7 ± 8.8	51.0 ± 10.0	48.9 ± 8.4	2.1	-2.1	4.2 ^{\$}

Skoradal et al. 2018, 2023



11 for Health i andre lande Færøerne, USA, Kina

Sundhedsprofil og fysisk form – 124 kinesiske børn på 9-11 år



The 11 for Health group showed greater improvements ($p < 0.001$) than the control group in relation to:

- Systolic blood pressure (-2.9 vs +2.0 mmHg)
- Postural balance (13 vs 0%)
- Standing long jump (5.0 vs 0.5%)
- 30-m sprint performance (4.1 vs 1.3%)
- Yo-Yo IR1 Children's test performance (17% vs 6%)

Both groups had elevated physical activity enjoyment during the intervention period (3.7 and 3.9 arbitrary units)

Li Zhen et al. 2023

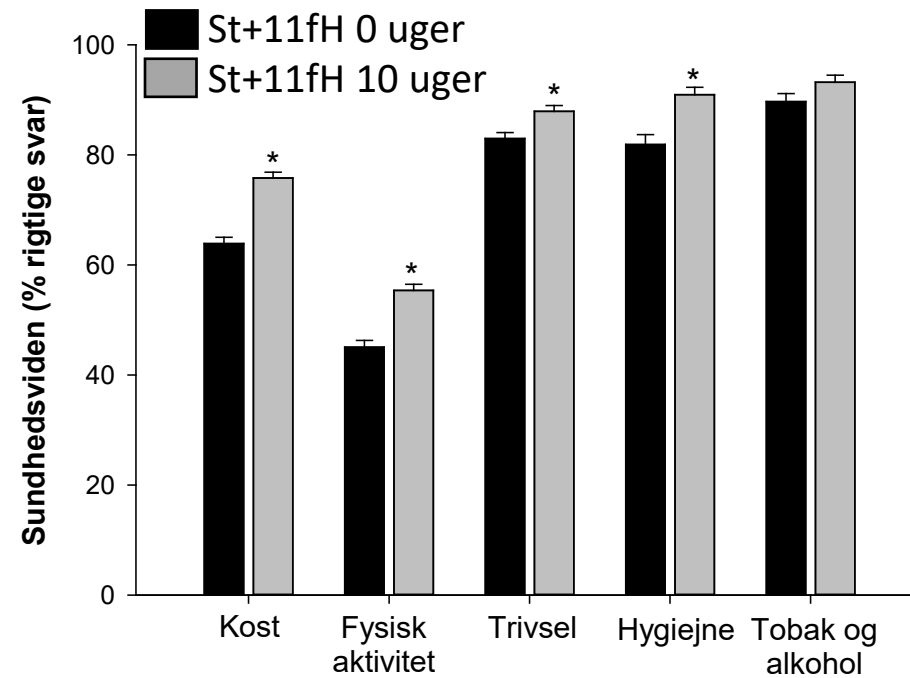
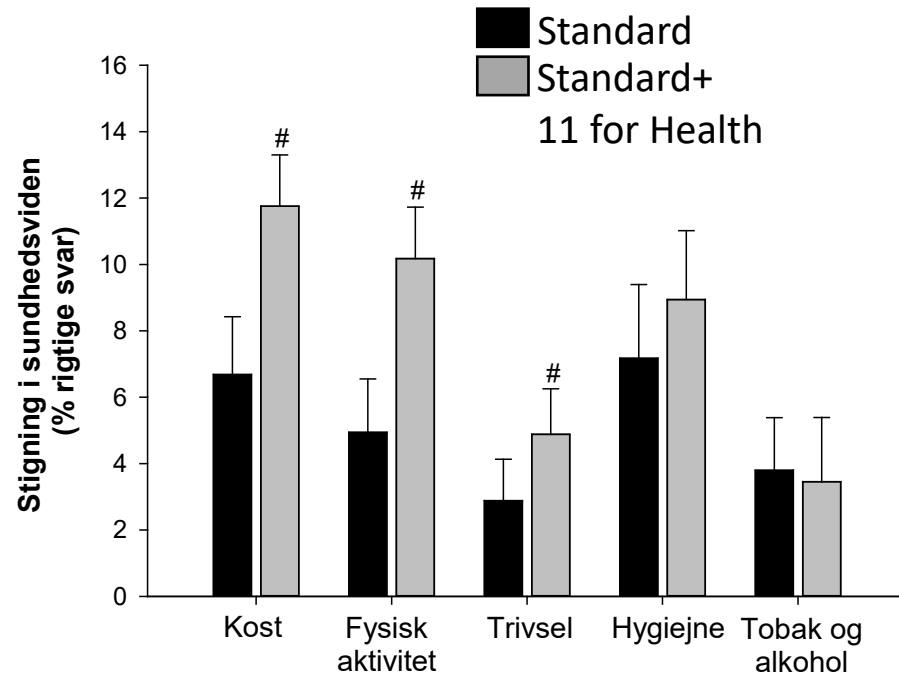


Sundhed, fysisk form, trivsel og læring for 8-14-årige piger og drenge - Kort- og langtidseffekter af et 10-ugers ophold på julemærkehjem



@PeterKrustrup pkrustrup@health.sdu.dk www.sdu.dk/FIM

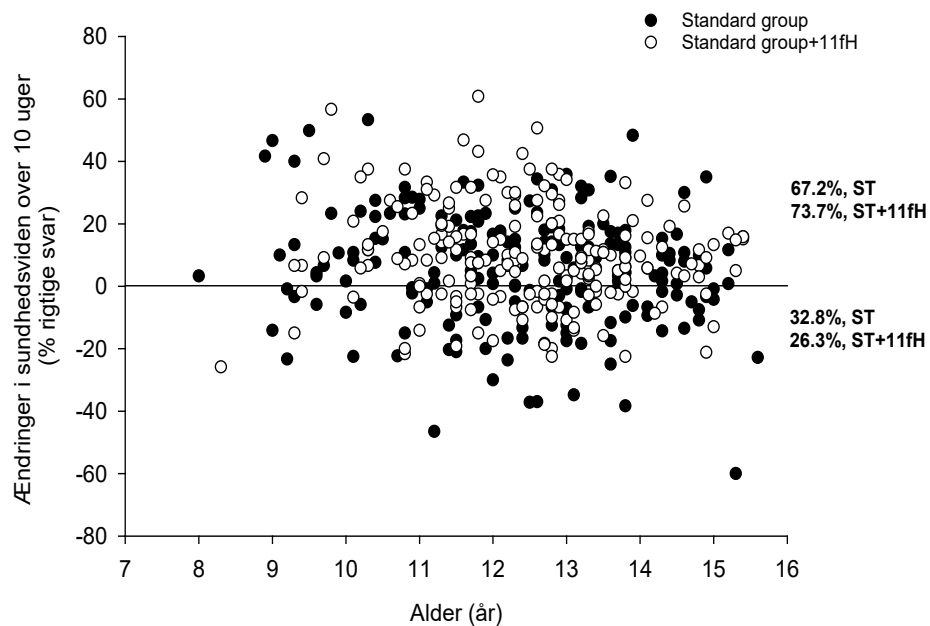
Effekter på sundhedsviden 10 ugers ophold på Julemærkehjem



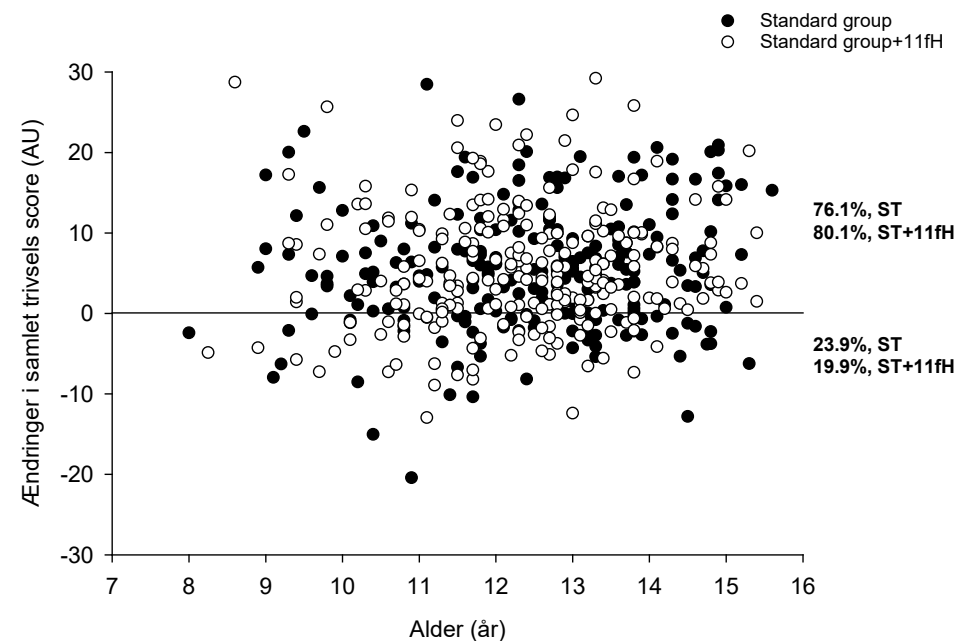
Effekter på sundhedsviden og trivsel 10 ugers ophold på Julemærkehjem



Ændringer i sundhedsviden



Ændringer i trivsel



KONKLUSIONER:

- 11 for Health er et populært koncept, både for piger og drenge, for idrætsuvante og foreningsaktive, for to-sprogede piger og drenge, og for socialt sårbare børn.
- 11 for Health er en bredspektret og effektiv indsats, der virker på trivsel, sundhedsviden, kognitiv funktion, fysisk form og sundhedsprofil.
- Der er særligt gode trivselseffekter for piger der deltager i 11 for Health, både fysisk, psykisk og social trivsel, samt skoletrivsel.
- Der er særligt gode effekter ved 11 for Health på fysisk form og trivsel hos de to-sprogede, der ikke er foreningsaktive.
- Der er særligt gode effekter på socialt udsatte børns sundhedsviden, herunder viden om fysisk aktivitet, når de supplerer indsatsen på JM-hjem med et 11 for Health forløb.
- Rose-makkere og den autonomi-understøttende undervisningsstil er afgørende elementer for populariteten - og de bredspektrede effekter - af "11 for Health".
- Deltagelse i 11 for Health øger motivation for fysisk aktivitet, i skolen og i fritiden.
- Der er stor tilfredshed med 11 for Health kurset blandt skolelærere og pædagoger, også de ca. 50% der ikke er idrætslærere.

18 januar
2023

11 for Health modtagelse af fagfæller - i Danmark og i udlandet



Søren Østergaard, Ph.d.
Leder af Center for Ungdomsstudier (CUUR)

Emmanuel Stamatakis, Prof, Editor-in-Chief BMJ Open

Fiona Bull, Head of WHO's GAPPA
Global Action Plan for Physical Activity 2018-2030



Health education through football (soccer): the '11 for health' programme as a success story on implementation: learn, play and have fun!

Jane S Thornton ,¹ Jiri Dvorak ,² Irfan Asif ³

PHYSICAL ACTIVITY IS A 'BEST BUY' FOR PUBLIC HEALTH: ESPECIALLY FOR OUR YOUTH

Physical inactivity is one of the biggest public health threats of this century and greatly increases the risk of non-communicable diseases. This is especially true for our children and youth, where fallout from current pandemic lockdowns has disrupted access to physical activity and sport. Virtual classrooms translated

original FIFA '11 for Health' programme aims to increase physical activity and enhance health knowledge at the same time, by coupling health education with football drills and small-sided games. Larsen found an increase in health knowledge related to hygiene, nutrition, physical activity and well-being within the intervention group. Even more compelling was that the children found the programme to be extremely enjoyable.



Dr Jane Thornton
Canada



'11 FOR HEALTH' FOR ALL: THE TIME IS NOW!

The evidence is clear that the '11 for Health' programme is both low cost and effective in improving health outcomes for the children involved. We, therefore, challenge other Football associations and governments in low-income and middle-income countries around the globe, and in more resourced associations in Europe, North America and UEFA, to implement an '11 for Health' initiative in their country. Enhancing health education, improving health knowledge and increasing physical activity in youth through the joys of sport is a model proven successful. Spreading this important message to more children around the world will be key in addressing WHO's global action plan on physical activity and ensuring kids learn, play and have fun while pursuing optimal health.

Editorial

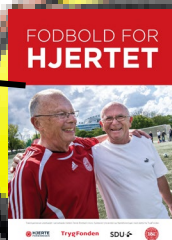
in the prevention of communicable and non-communicable diseases, critical in the era during and after a pandemic. Larsen notes that for programmes such as the '11 for Health in Denmark', future studies on objective physical activity measurements before, during and after the intervention, and of the children's health in relation to the intervention, would be helpful.¹

The '11 for Health in Denmark' programme offers a framework for educating children about lifelong health habits. Reinforcement of messages by elite athletes through videos or other role and social platforms can increase enthusiasm among youth while also offering a mechanism for countries to share resources. Those countries can also tailor education topics to critical public health issues in their parts of the world. The building blocks are here for others to use, so let's share and learn from each other!



SDU

Fodbold for Hjertet
Klub og kommune: 6 timer



11 for Health
for 10-13-årige
Skole: 15 timer
Klub: 6 timer



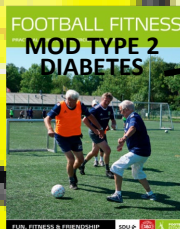
FIT FIRST 10,
FIT FIRST 20
FIT FIRST Teen
for 7-16-årige
Skole og foreninger:
6 timer for hver



FC Prostata
Klub og kommune:
6 timer



Fodbold mod
type 2 diabetes
Klub og kommune:
6 timer

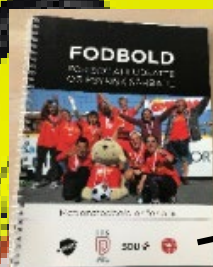


Fodbold Fitness
basisuddannelse
Utrænede på 15-99 år
Klub og kommune:
6 timer



Fodbold Fitness ABC
(After Breast Cancer)
Klub og kommune:
6 timer

Fodbold for socialt
udsatte og
psykisk sårbare
Klub og kommune: 6 timer



Fodbold Fitness
grunduddannelse
med målgruppe-
specifikke
overbygnings-
uddannelser

Udviklet af
DBU og SDU

I samarbejde med
DIF
DGI
OMBOLD
Idræt for Sindet
UCSF/KP/KU
Hjerteforeningen
PROPA
Kræftens
Bekæmpelse
TrygFonden
Nordea-fonden
Novo Nordisk
Fonden
Cities Changing
Diabetes
LIFE
Ole Kirk's Fond

SDU





Mange tak!





Sundhed, trivsel og læring i skole og
daginstitution

BOLD OG BEVÆGELSE

**RESULTATER FRA PROJEKTET:
FODBOLDKLUBBER OG BØRNEHAVER**

EDANS-KONFERENCE 18. JANUAR 2023

**V.
FREDERIK T. LØWENSTEIN
SOUSCHEF I UDVIKLING, UDDANNELSE OG DOMMER - DBU SJÆLLAND
FREL@DBUSJÆLLAND.DK
21890388**

BOLD



BEVÆGELSE

MOTORIK, LEG & LÆRING FOR 2-5 ÅRIGE

- Målgruppe: 2-5 årige
- Formål:
 - Sunde og glade børn (motorisk udvikling)
 - Rekruttering af medlemmer
 - Rekruttering af trænere (forældre)



KONCEPTET

Øvelser og lege, der er tilpass børnenes motoriske alder, og samtidigt sikrer det, at børnene bliver taget med ind i sjove og spændende legeuniverser.

Bondegårdstur
Jungletur
Safaritur
Pirater og skattejagt
Cowboys og indianer
På rumrejse
På byggepladsen
Under havets overflade
På nord og sydpolen
På stranden

BONDEGÅRDEN - KO, HEST, GRIS, HØNS, GEDER ETC.

AREAL: 5-8-mands bane | **FORÆLDRE:** 8-24 stk. | **SPILLERE:** 8-24 stk.
MATERIALER: En passende boldtype pr. spiller • 24 kegler

INTRODUKTION: I dag skal (Klub)'s fodboldbørn på bondegårdstur (ligesom i "Frode Får", kender I den?). Det betyder, at vi skal ud at besøge bondemanden på hans gård, hvor der er heste, grise, køer og får. Måske har han også geder, høns, ænder og gæs. Måske er der katte og hunde på gården også. Vi skal hjælpe bondemanden med alle de ting, der skal ordnes på

gården. Kornet skal høstes, køerne skal malkes, æggene skal samles ind ude fra hønsegården og alle dyrene skal fodres og have vand at drikke - og måske er grisene stukket af igen? Kattene fanger mus, hunden holder ræven væk, så den ikke æder hønsene eller kaninerne. Der er masser af ting at give sig til på en bondegård.

0-5 MINUTTER - VELKOMST - DEJLIGT AT SE JER IDAG! - HVAD SKAL VI LAVE IDAG?



FÆLLES START - »RAM KØERNE«

5-15 MIN.



"Kan du ramme køerne?"

Inde på marken går køerne (firkant markeres med kegler - de voksne er køer).

Børnene kan ikke komme forbi det elektriske hegn (må ikke gå ind i firkanten).

Når man rammer en ko med bolden, siger den "muh" (kast eller spark).

Nogle køer er hurtige og hopper for ikke at blive ramt. Andre er dovne og flytter sig næsten ikke. De siger dog alle sammen "muh" - og laver måske et sjovt udfald - når de bliver ramt.

Der kan byttes undervejs, så børnene er køer/kalve, som de voksne forsøger at ramme. Men sørg for, at børnene ikke bliver bange for bolden. Hold den evt. langs jorden og ros dem, når de hopper over eller springer til siden.



TRÆNE BØRN I FUNDAMENTALE BEVÆGELSER

Agility/bevægelse	Balance/stabilitet	Koordination/objekt kontrol
Kravle	Stå	Stoppe
Jogge	Sidde	Løfte
Løb	Twiste	Hoppe
Rulle	Træde frem	Slå (fx. med ketcher)
Springe	Bøje	Sparke
Hoppe	Strække	Kaste
Gå	Dreje	Gribe

EFFEKT

- Motorisk velbegavede børn
- Børn der er nysgerrige på at lære hvad deres krop kan
 - Kreativitet og begejstring

PROJEKT: FODBOLDKLUBBER OG BØRNEHAVER



- Foråret 2021 - efteråret 2022
- Deltagende lokalunioner:
 - DBU København
 - DBU Jylland
 - DBU Sjælland
 - DBU Bornholm
 - DBU Fyn

FORMÅL MED PROJEKTET

- At få skabt øget bevægelsesglæde blandt børnehavebørnene og flere foreningsaktive
- Kvalificering af pædagoger og trænere til at arbejde med bevægelse gennem konceptet bold og bevægelse.
- Systematisk samarbejde mellem fodboldklubber og børnehaver
- DBU uddanner et korps af kompetente instruktører



MÅL

- 20 forløb
- 600 børn
- 10 Uddannede instruktører
- Mindst 30 børnehaver involveret
- Mindst 60 pædagoger er klædt på til at anvende materialerne i børnehaven efterfølgende
- Mindst 50% bliver medlem af fodboldklubberne (kvalitativt)
- Blive klogere på samarbejdet mellem fodboldklubberne og børnehaverne, hvad har vi lært, hvad er vi blevet klogere på. Hvilke modeller virker, og hvilke virker ikke.



FODBOLDKLUBBER OG BØRNEHAVER I PRAKSIS

- Samarbejde mellem fodboldklub, børnehave, (VFA) kommuner og DBU (LU)
- Samarbejde mellem fodboldklub, børnehave og DBU (LU)
- 25 timer til instruktør:
 - Formidle samarbejde (ca. 10 timer)
 - Udførende på træning, samt kvalificering af pædagoger (ca. 12 timer)
 - Minimum 5 gange træning
 - I de fleste forløb flere timer på banen
 - Evaluering og opfølgning (ca. 3 timer)
- Modeller:
 - Træning i børnehaven
 - Træning i fodboldklubben
 - Træning i fodboldklubben og børnehaven



INSTRUKTØRER



- DBU-Instruktører
- Playmakere (uddannelse)
- Lokale instruktører (aflønnet og klædt på af LU)

RESULTATER

- 16 forløb (Mål: 20) – 19 klubber
- 25 børnehaver (Ved 16 forløb: 24)
- 59 pædagoger (48)
- 12 uddannede instruktører (8)



RESULTATER - FORTSAT

- 512 børn (480)
- Ca. 100 nye medlemmer (240)

Medlemstal

33.587 i aldersgruppen 0-6 år 2021

+8302/33% sammenlignet med 2020



EVALUERING MODELLER



HVAD VILLE VI GERNE HAVE GJORT BEDRE?

- Endnu tydeligere på koblingen ml. børnehave og fodboldklub → rekruttering af børn og forældre
- Uddannelse af både klubtrænere, pædagoger og instruktører fra start (fælles udgangspunkt – fælles sprog)
- Udstyr til børnehaverne som en del af pakken → forankring

EVALUERING - DE GODE HISTORIER



- ✓ 512 børn
- ✓ Flere af pædagogerne bruger fortsat elementer af Bold og Bevægelse i dagligdagen
- ✓ Lokale samarbejder fortsætter på forskellige niveauer (klub, kommune og børnehave)
- ✓ Forløb i børnehaven førte til opstart af hold i fodboldklubben (23 deltagere de første 2 gange)
- ✓ Uddannelse/inspirationsdag for pædagogstuderende på Bornholm
- ✓ 2 pædagoger er blevet trænere for klubbens B&B hold

OUTPUT – UDVIKLING AF KONCEPTET

- Udvikling af uddannelse/kursus (Playmaker)
- Opdatering af manual

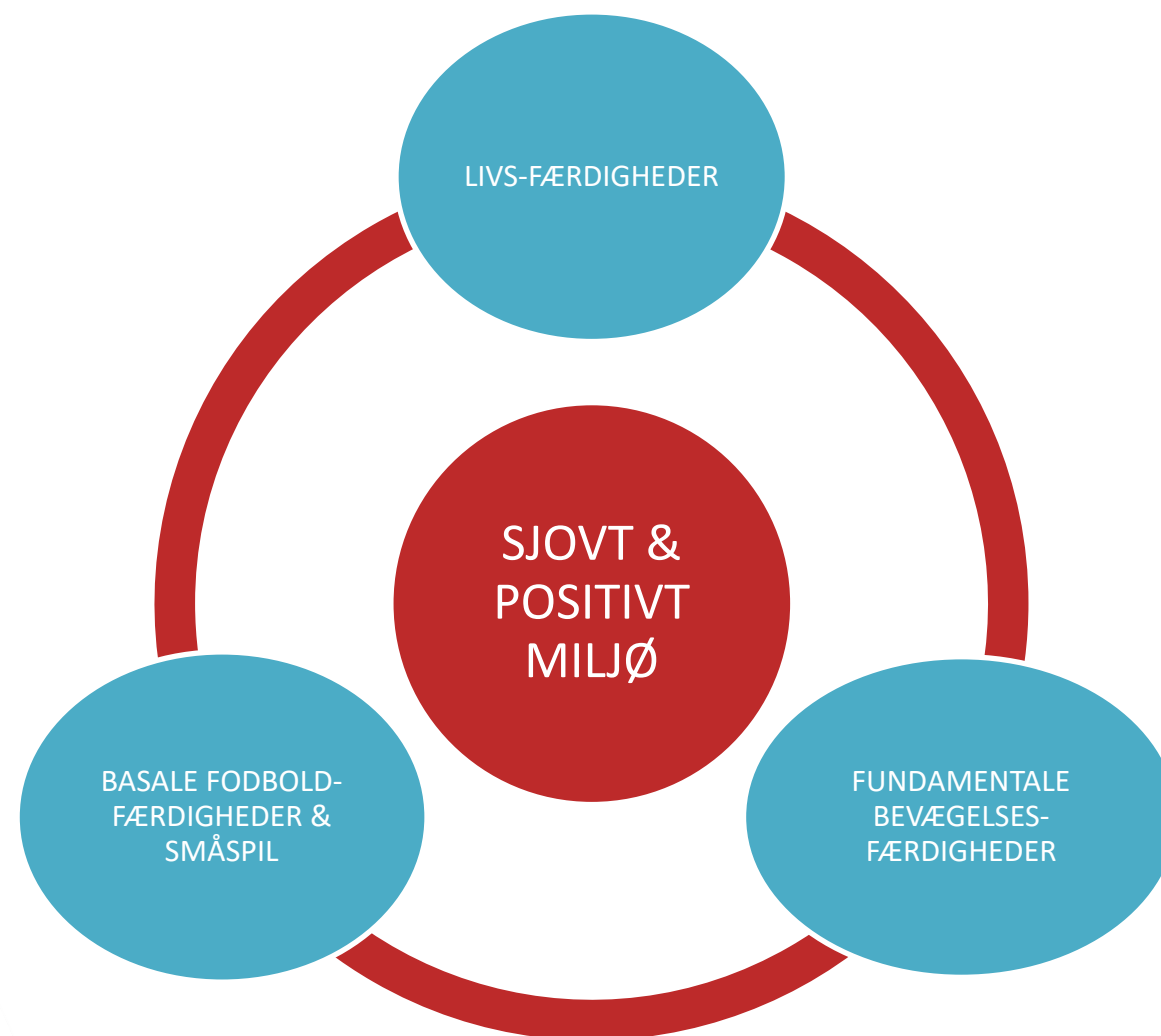


DBU PLAYMAKERKURSUS (UNDER UDVIKLING)

- Målrettes (og tilpasses) klubtrænere og pædagoger
- Udbydes evt. i samarbejde med en kommune (Velfærdsalliancer) via kommunens kontaktperson
- Afvikling kan ske ved 1 x 6 timer eller 2 x 3 timer
- Planlægningsmøde (klub/børnehave) senest 8 uger før afvikling (afstemme afviklingssted/bane, bolde, materialer, undervisningslokale, medier, markedsføring)
- Invitation til B&B -forældremøde i klubben lægges i børnenes dueslag 14 dage før afvikling plus klub inviterer via sociale medier m. fl.

PLAYMAKERS VIDEN OG KOMPETENCER

- ✓ Det gode børnemiljø
- ✓ Metoder
 - legende tilgang
 - narrative tilgang (eventyr, mission, figurer)
 - organisering
- ✓ Relationskompetencer / vejledningskompetencer
- ✓ Playmaker sprog og adfærd
- ✓ Struktur og rutiner
- ✓ Forældre som en ressource



OPDATERING AF MANUAL

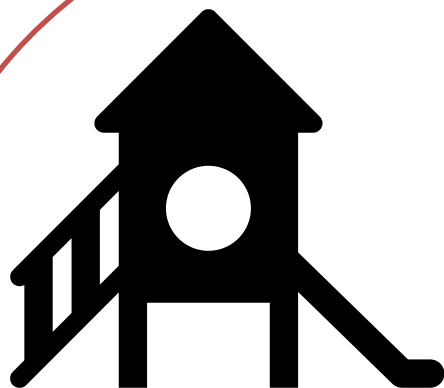
"Indholdet skaber et godt fundament, men vi har fra start af kommet mere leg og motorik ind i det"

"Øvelserne er lidt for komplicerede og kræver nok at børnene har forældre med.....
...Ydermere har vi haft stor værdi i de samme øvelse, men med en anden historie, så børnene kunne genkende reglerne."



- Øvelseskort?
- Simplere øvelser?
- Tilpasset "små og store børn"?
- Med/uden forældre? (klub vs. børnehave)

BOLD OG BEVÆGELSE I 2 ARENAER



TAK FOR JERES TID
SPØRGSMÅL?



VERDENS BEDSTE BØRNEFODBOLD!



Paneldebat

Sundhed, trivsel og læring i skole og daginstitution