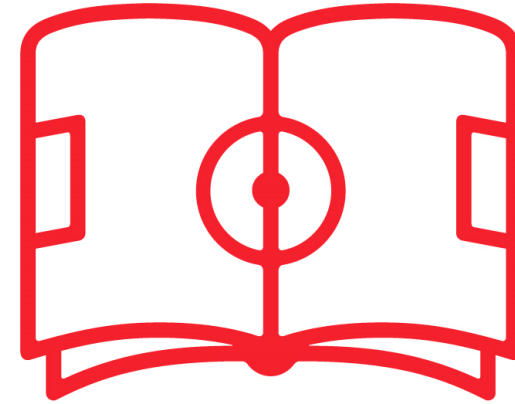




# Velkommen til Fagspor 1

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



**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":** Mellemlinnet

- 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

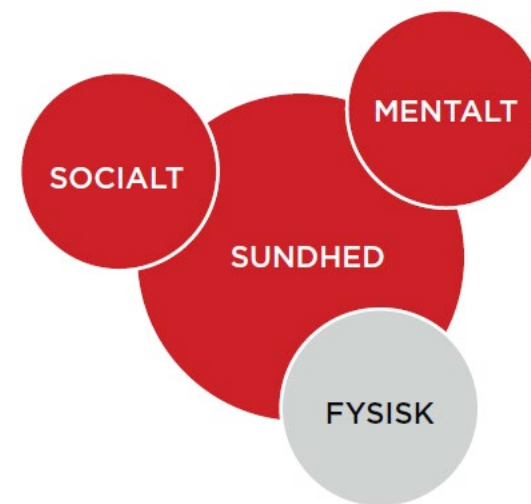
**National skolefodbold turnering**  
(Udskoling)

- 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. klassestrin

### **SSF – KOMPETENCEMÅL:**

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

### **SSF-FÆRDIGHEDS-OG VIDENSMÅL:**

#### **Sundhedsfremme:**

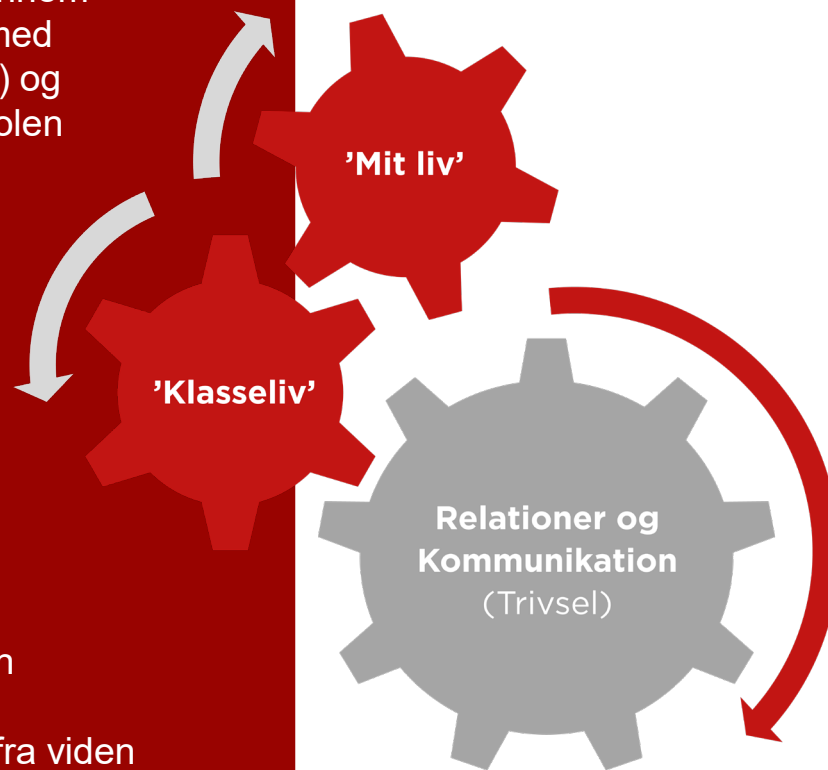
1. Eleven kan forstå og tale om egen sundhed og trivsel.
2. Eleven har viden om enkle sundheds- og trivselsfaktorer.

# 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
<b>Forberedelse</b>	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.
<b>Modul 1</b>	08:00 - 08.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trivsel hvad er det?</li> <li>• Rosemakkere</li> </ul>	PP slides 2-4	I klassen og på legeplads/udeareal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Øvelse 1A, 1B &amp; 1C</li> </ul>	Inddel rosemakkere.
<b>Modul 2</b>	08.45 - 09.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relationer</li> <li>• Hvad er god kommunikation?</li> </ul>	PP slides 5-9	I klassen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Øvelse 2A</li> </ul>	
<b>Pause</b>	09.30 - 10.00	Pause			
<b>Modul 2 fortsat</b>	10.00 - 11.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relationer i klassen</li> <li>• Hvordan kommunikerer vi?</li> <li>• Digital kommunikation</li> </ul>	PP slides 10-12	I klassen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Øvelse 2B, 2C &amp; 2D</li> </ul>	
<b>Frokostpause</b>	11.30 - 12.00	Frokost	PP slide 13		
<b>Modul 3</b>	12.00 - 12.45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Den kognitive diamant</li> <li>• Svære situationer</li> </ul>	PP slides 14-15	klassen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Øvelse 3A &amp; 3B</li> </ul>	Udlever arket 'Svære situationer' til øvelse 3A.
<b>Modul 3 fortsat</b>	12.45 - 13.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan trivslen forbedres?</li> </ul>	PP slides 16-18	I klassen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Øvelse 3C, 3D &amp; 3E</li> </ul>	Udlever arket 'Fælles forandring' til øvelse 3E.
<b>Pause</b>	13.30 - 13.45	Pause			
<b>Modul 4</b>	13.45 - 15.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktive øvelser</li> <li>• Fodboldsmåspil</li> <li>• Afrunding/opsummering</li> </ul>	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 de har kontakt til en klub, skaber DBU kontakten
- Afviklingsgebyr på 4500,- kr. pr. afvikling



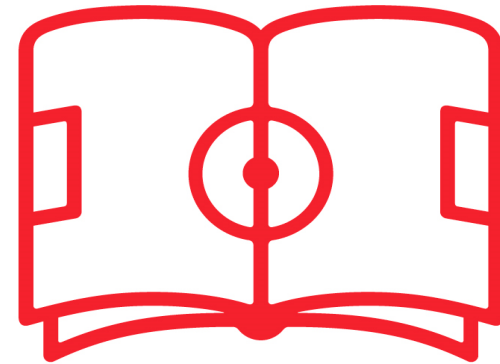
Målet med 'Åben Skole' dagen er at skabe en fodboldfaglig, samt didaktisk og pædagogisk forbindelse til foreningslivet, med tråd i både folkeskolens idrætsfaglige mål for udskoling og foreningslivets værdier. Specifikt handler det om, at eleverne skal få indsigt i at skabe og videreudvikle idrætsudøvelse i samspil med andre, samt opfordres til at kaste sig ud i nye idrætslige udfordringer, med udgangspunkt i frivillighed og ansvarlighed, overfor børn i foreningslivet<sup>1</sup>.



## 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

A photograph of two children, a girl and a boy, standing on a soccer field. They are wearing blue and black soccer bibs and jackets. The boy is holding a soccer ball. The background shows other people on the field, slightly out of focus.

Sundhed, trivsel og læring i skole og  
daginstitution



# Hovedet, Kroppen, Klubben –

Udskolingsløbernes oplevelse af 'Åben Skole' dagen

RAPPORT 2022



# FIIBL

FORSKNINGS- OG IMPLEMENTERINGSCENTER  
FOR IDRÆT, BEVÆGELSE OG LÆRING

SDU 

uc

.....

Erhvervsakademi og  
Professionshøjskole

U	C
S	Y D



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](http://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



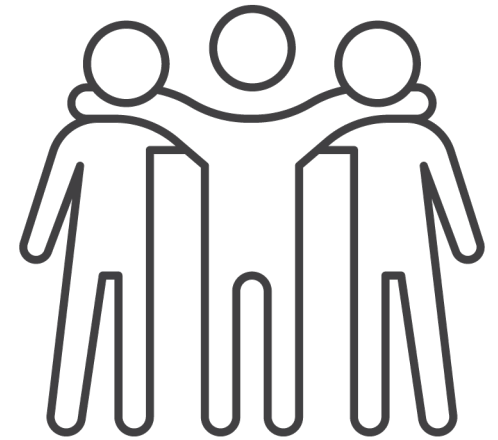


# 'Åben Skole' dagen

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

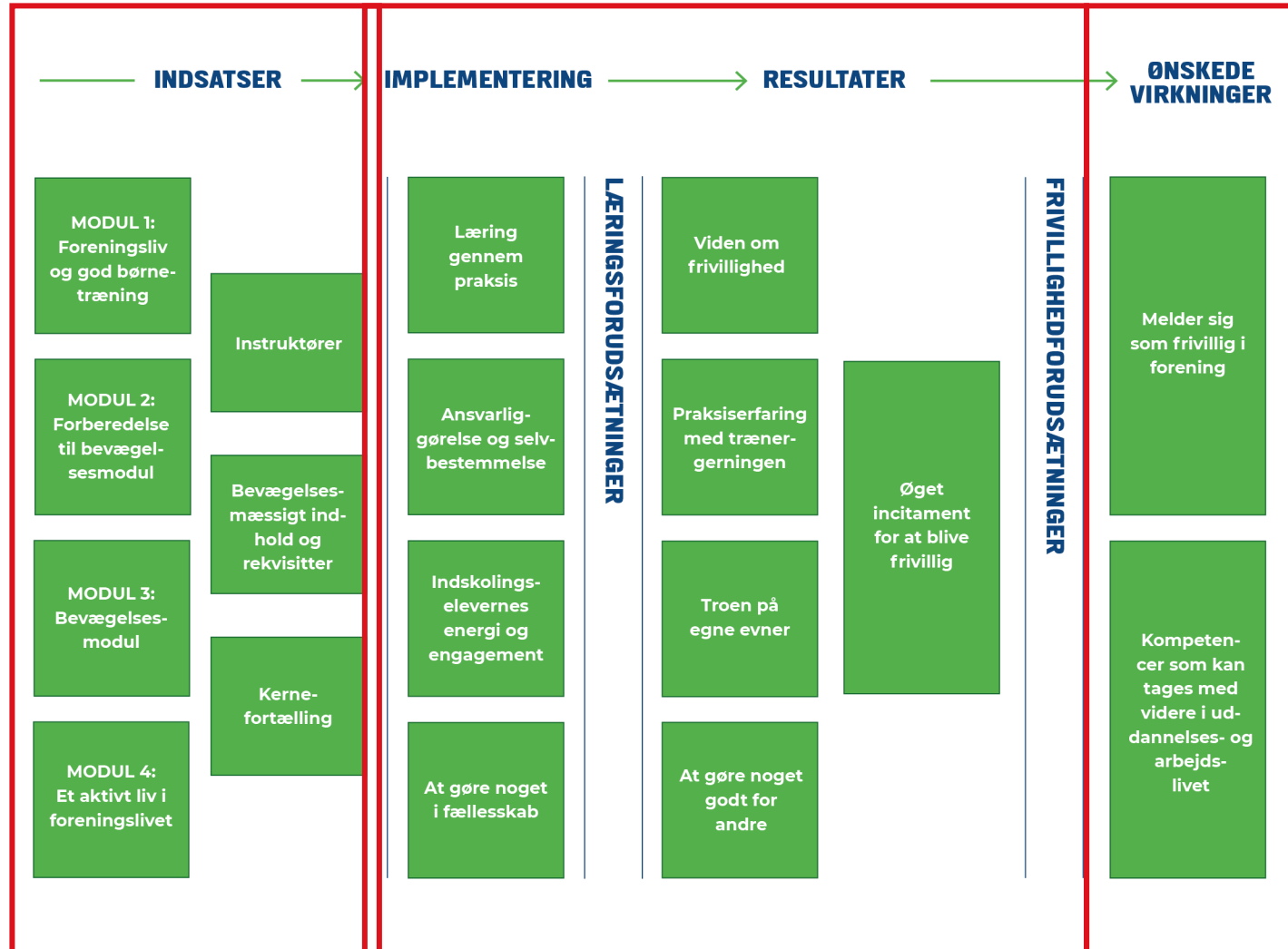
Modul 4:  
Et aktivt liv i  
foreningslivet

# Undersøgelsesdesign

- Opdraget
- Udfordringerne
- Mulighederne
- Formålet



## FORANDRINGSTEORI



# Datakilder

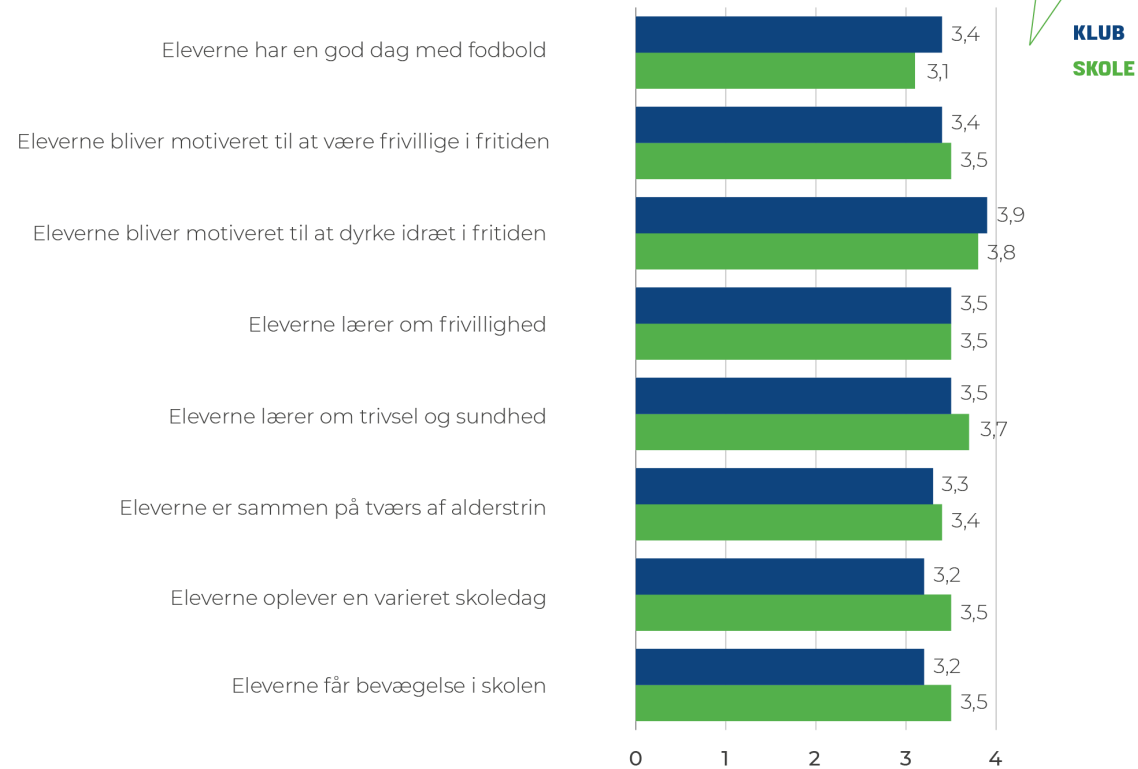
- **Interview** med projektledere og gennemgang af undervisningsmaterialer.
- **Spørgeskema** til kontaktpersoner i hhv. klub og skole fra de seneste afviklinger af 'Åben Skole' dagen.
- **Interview** med unge frivillige.
- **Gruppeinterviews** med udskolingselever.

## 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

... udskolings elever deltog i gennemsnit i afviklingerne.

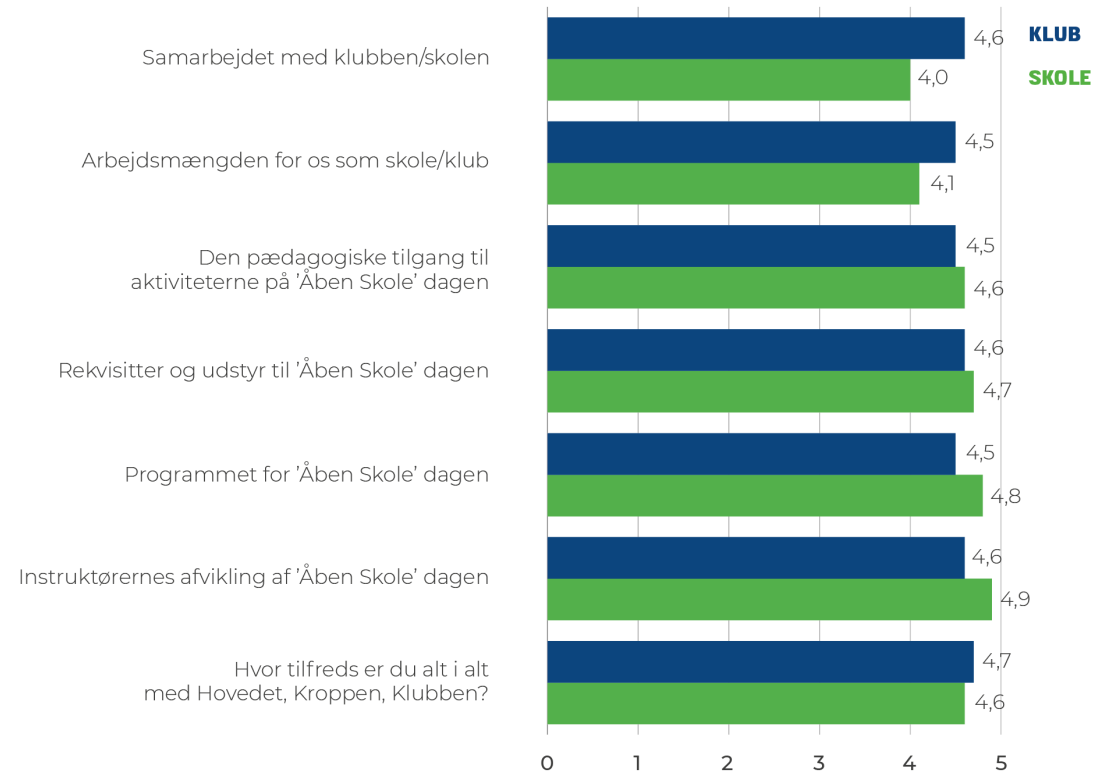
## SPØRGESKEMA TIL KONTAKTPERSONER II

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.



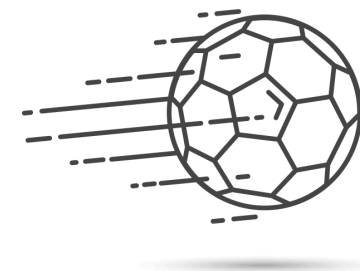



Udskolingselevernes oplevelse  
af 'Åben Skole' dagen



# 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






*"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



At indleve sig i  
historien

*"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)*

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

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

At blive undervist i  
frivillighed

*" (...) 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)*

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



Flere frivillige

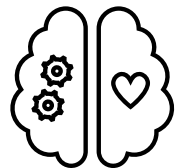
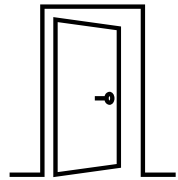
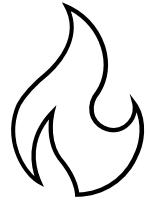


# De unges motiver for involvering i frivillighedsgerningen

- 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.



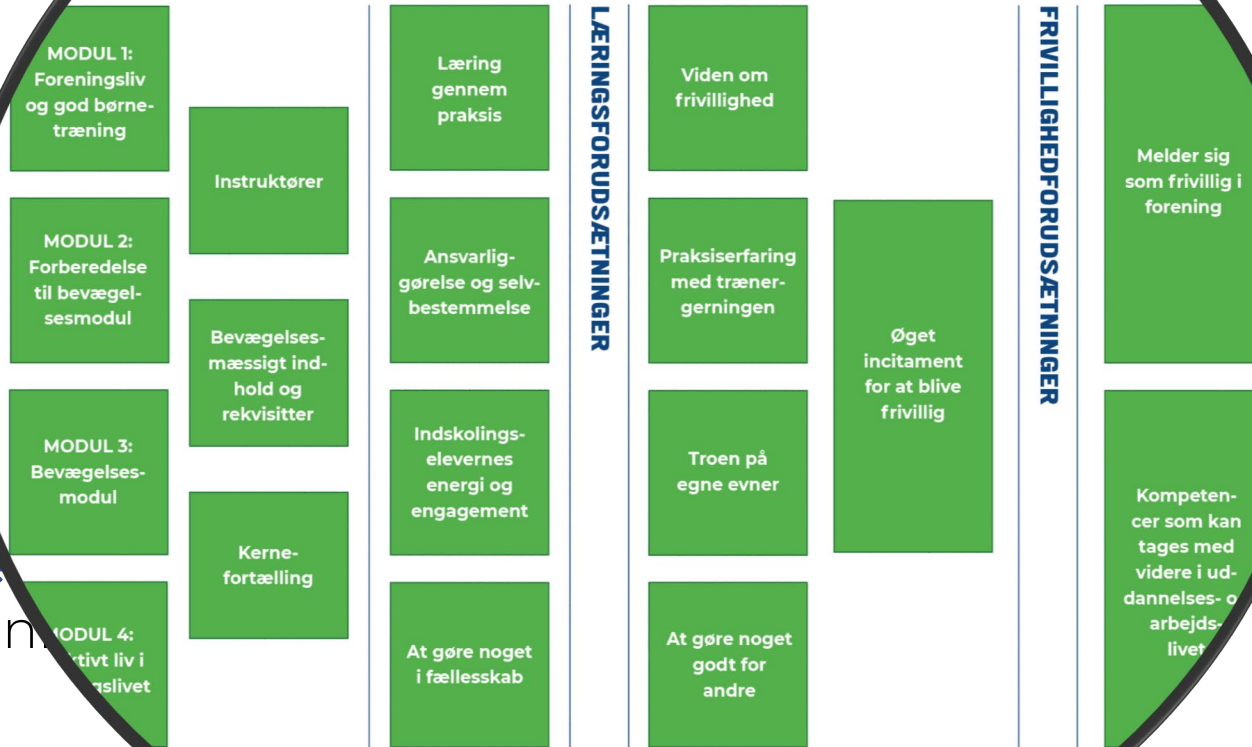
# Overgang til frivillighed



FrivillighedsFORUDSÆTTER → IMPLEMENTERING → RESULTATER → Melder sig i gang.

En type  
og k

Tid og  
konte  
person



skab 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?"

**SDU** 



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

**SDU** 



# FAGSPOR 1

SUNDHED, TRIVSEL OG LÆRING I SKOLE OG DAGINSTITUTION

# Historien om 11 for Health 2014-2022

## Peter Krustrup



# FIFA 11 for Health 2010-2016

## Sundhedsundervisning på fodboldbanen



Implemented / Running	To be implemented	Potential countries
Burkina Faso	Guatemala	Aruba
Brazil	Indonesia	Bhutan
Cambodia	Kyrgyzstan	Iceland
Dominican Republic	Paraguay	India
Dominican Republic	Russia	Kazakhstan
Egypt	Senegal	Laos
Ghana	Tanzania	Mongolia
Honduras	Vietnam	Oman
Kenya		Tajikistan
Madagascar		Turkmenistan
Malawi		Uzbekistan
Mauritius		
Mexico		
Niger		
Nigeria		
Romania		
Sierra Leone		
St. Lucia		
Tanzania		
Togo		
Zambia		
Zimbabwe		



# FIFA 11 for Health

a football-based health education programme for children

Everyone has the right to expect a healthy life.

- 1** **Play football**  
Participation in a football-based health education programme can help to improve the physical and mental health of children and young people and to reduce the risk of chronic diseases.
- 2** **Respect girls and women**  
Football is a sport for everyone. It should be open to all children and young people, regardless of their gender.
- 3** **Protect yourself from HIV and STDs**  
Football is a sport for everyone. It should be open to all children and young people, regardless of their gender.
- 4** **Avoid drugs, alcohol and tobacco**  
Football is a sport for everyone. It should be open to all children and young people, regardless of their gender.
- 5** **Control your weight**  
Football is a sport for everyone. It should be open to all children and young people, regardless of their gender.
- 6** **Wash your hands**  
Football is a sport for everyone. It should be open to all children and young people, regardless of their gender.
- 7** **Drink clean water**  
Football is a sport for everyone. It should be open to all children and young people, regardless of their gender.
- 8** **Eat a balanced diet**  
Football is a sport for everyone. It should be open to all children and young people, regardless of their gender.
- 9** **Get vaccinated**  
Football is a sport for everyone. It should be open to all children and young people, regardless of their gender.
- 10** **Take your prescribed medication**  
Football is a sport for everyone. It should be open to all children and young people, regardless of their gender.
- 11** **Play fair**  
Football is a sport for everyone. It should be open to all children and young people, regardless of their gender.

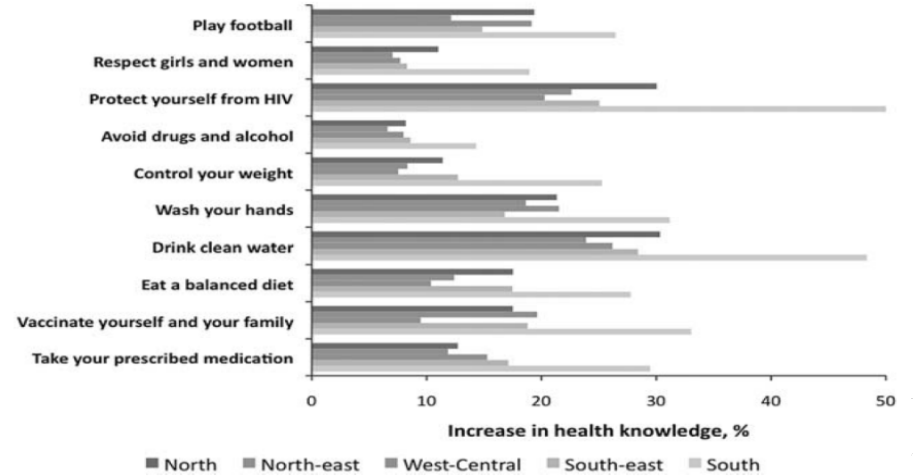
The World Health Organisation identified the major worldwide mortality risk factors as high blood pressure and cholesterol, use of tobacco and alcohol, being under and overweight, low fruit and vegetable intake, physical inactivity, inadequate water and sanitation facilities, poor hygiene, and unsafe 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,<sup>1,2</sup> Edilson S Thiele,<sup>3</sup> Manoel Flores,<sup>3</sup> Astrid Junge,<sup>2,4,5</sup> Diogo Netto,<sup>3</sup> Jiri Dvorak<sup>2,5,6</sup>

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



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	



# 11 for Health i Europa



Peter Krustrup  
18. januar 2023

**SDU** 



# Effekt på sundhedsviden og sundhedsprofil

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		Kontrol gruppe	Intervention gruppe	
	Præ	Post	Præ	Post			
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§

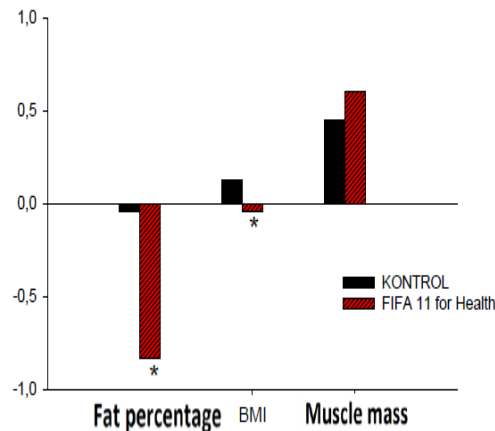
\*: Signifikant stigning inden for præ til post.

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

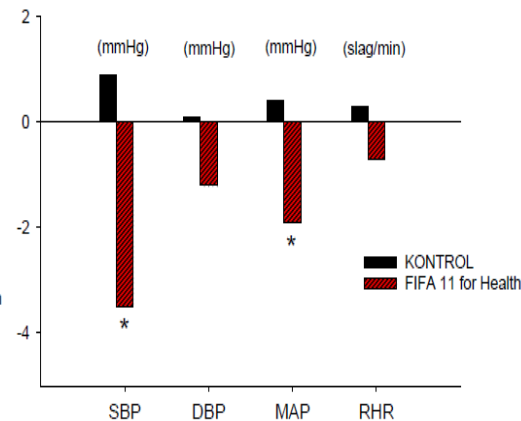
§: Signifikant forskel i delta-værdier for interventionsgruppen sammenlignet med kontrol gruppe.

## Fuller et al. 2017

## Fedtprocent



## Blodtryk



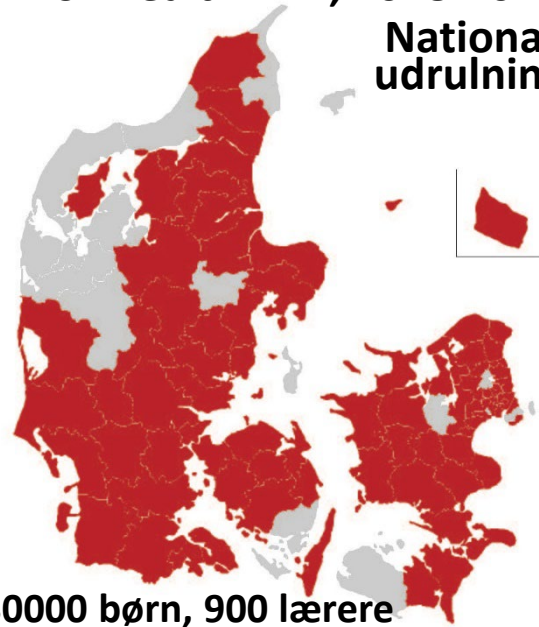
## Ørntoft et al. 2016

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





# 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 effektivitetsstudier 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

 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 Skoradal	 Hallur Thorsteinson
 Georgios Ermidis	 Christina Ørntoft	 Thomas Rostgaard	 Rune Lind
 Magni Mohr	 George Nassis	 Susana Pavoas	 Carlo Castagna
 Peter Krustrup	 Malte Nejt Larsen	 Pelin Bal	 Bjorn Frstrup

2 : 0  
82 min

DEPARTMENT OF SPORTS SCIENCE AND CLINICAL BIOMECHANICS, FACULTY OF HEALTH SCIENCES

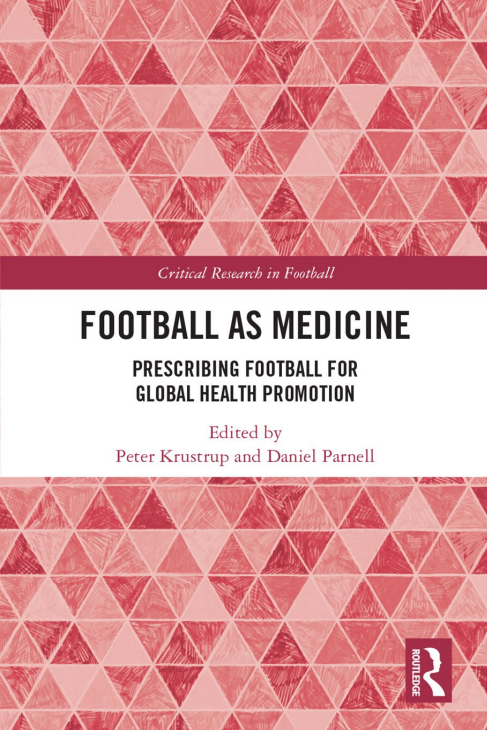
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK, ODENSE, DENMARK

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



## Flerfaglig forskning





# FOOTBALL AS MEDICINE

PRESCRIBING FOOTBALL FOR GLOBAL HEALTH PROMOTION

Edited by Peter Krstrup and Daniel Parnell

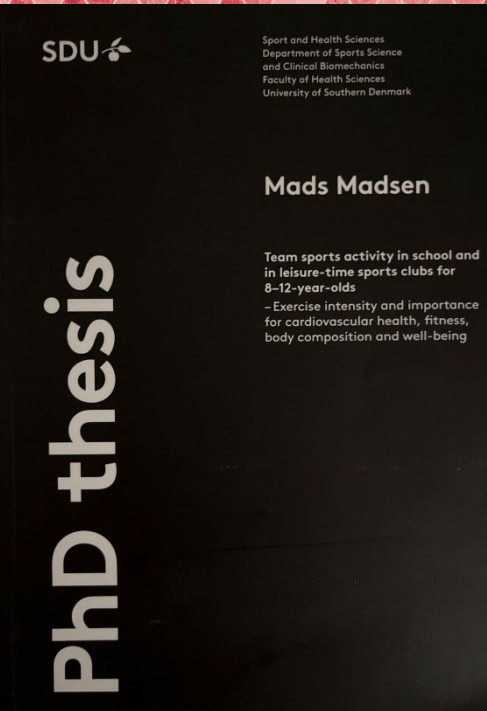


# MOTION OG BEVÆGELSE

i skolen

JENS-OLE JENSEN  
HENRIK TAARSTED JØRGENSEN  
ESBEN VOLSHØJ (RED.)

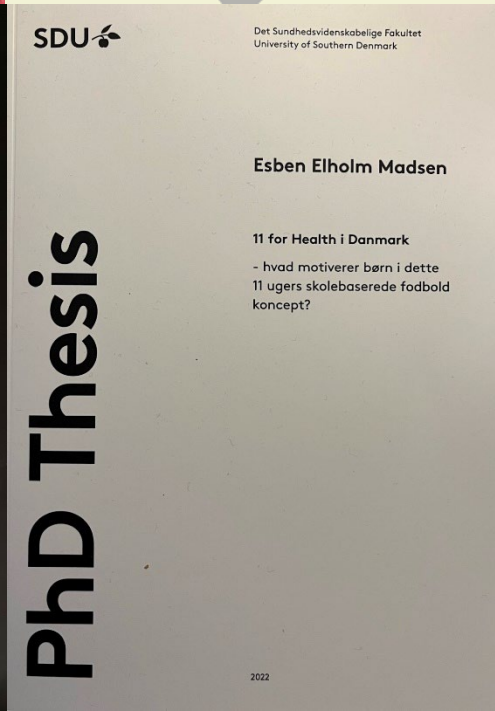
HANS REITZELS FORLAG



Sport and Health Sciences  
Department of Sports Science  
and Clinical Biomechanics  
Faculty of Health Sciences  
University of Southern Denmark

Mads Madsen

Team sports activity in school and in leisure-time sports clubs for 8–12-year-olds  
– Exercise intensity and importance for cardiovascular health, fitness, body composition and well-being



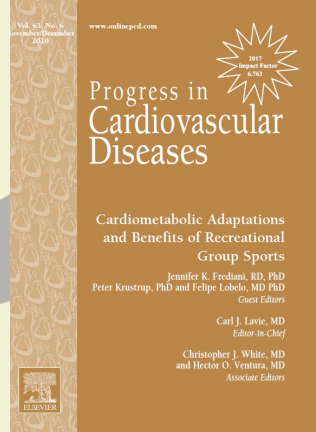
SDU

Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet  
University of Southern Denmark

Esben Elholm Madsen

11 for Health i Danmark

– hvad motiverer børn i dette 11 ugers skolebaserede fodbold koncept?



## Progress in Cardiovascular Diseases

Cardiometabolic Adaptations and Benefits of Recreational Group Sports

Jennifer K. Frediani, RD, PhD  
Peter Krstrup, PhD and Felipe Lobo, 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: 24 March 2020 | Accepted: 20 April 2020  
DOI: 10.1111/sms.13704

ORIGINAL ARTICLE

WILEY

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 Madsen<sup>1</sup> | Anne-Marie Elbe<sup>2</sup> | Esben Elholm Madsen<sup>1,3</sup> | Georgios Ermidis<sup>1,4</sup> | Knud Rym<sup>5</sup> | Johan Michael Wikman<sup>6</sup> | Rune Rasmussen Lind<sup>1</sup> | Malte Nejst Larsen<sup>1</sup> | Peter Krstrup<sup>1,7,8</sup>

An 11-week school-based ‘health education through football programme’ improves health knowledge related to hygiene, nutrition, physical activity and well-being—and it’s fun! A scaled-up, cluster-RCT with over 3000 Danish school children aged 10–12 years old

Malte Nejst Larsen<sup>1</sup>, Anne-Marie Elbe<sup>2</sup>, Mads Madsen<sup>1</sup>, Esben Elholm Madsen<sup>1,3</sup>, Christina Ørntoft<sup>4</sup>, Knud Rym<sup>5</sup>, Jiri Dvorak<sup>6</sup>, Peter Krstrup<sup>1</sup>

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 Rym<sup>1</sup> | Søren Riis Christiansen<sup>1</sup> | Anne-Marie Elbe<sup>2</sup> | Charlotte Sandager Aggestrup<sup>3</sup> | Esben Elholm Madsen<sup>1,2,4</sup> | Mads Madsen<sup>3</sup> | Malte Nejst Larsen<sup>3</sup> | Peter Krstrup<sup>3,5,6,7</sup>

## SCANDINAVIAN JOURNAL OF MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS

ORIGINAL ARTICLE | Open Access | CC BY

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



## SCANDINAVIAN JOURNAL OF MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS



## Journal of Sport and Health Science



## SCANDINAVIAN JOURNAL OF MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS

ORIGINAL ARTICLE | Open Access | CC BY

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

ORIGINAL ARTICLE

WILEY

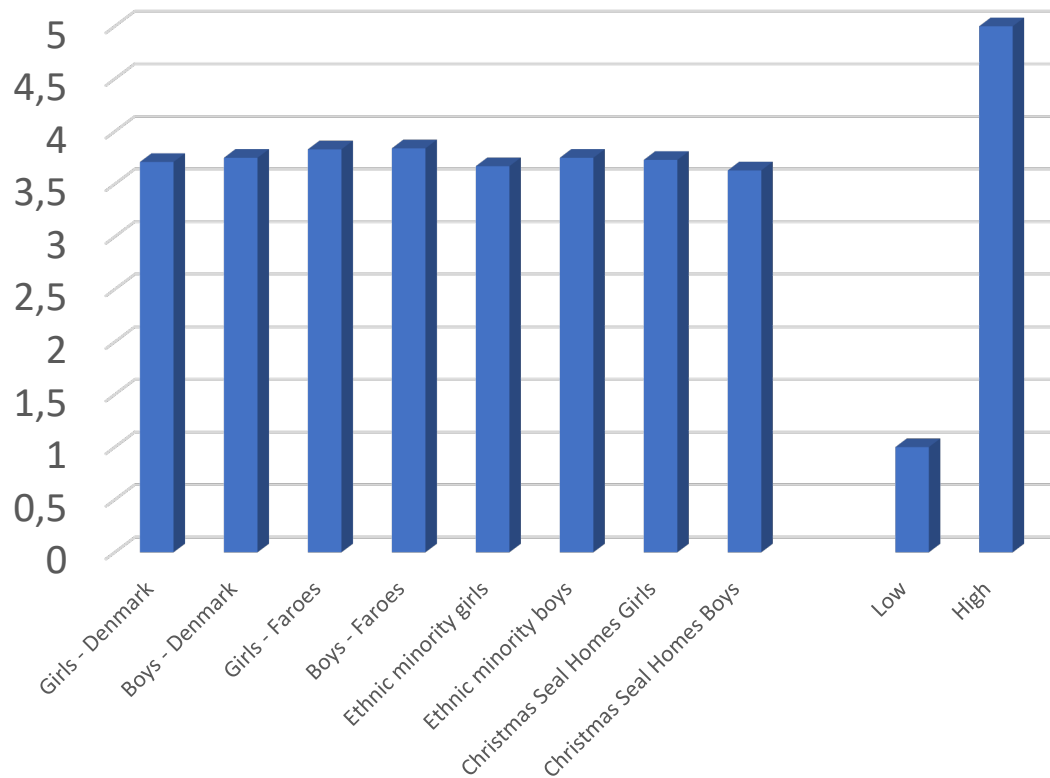
“FIFA 11 for Health” for Europe in the Faroe Islands: Effects on health markers and physical fitness in 10- to 12-year-old schoolchildren

M.-B. Skaradal<sup>1</sup> | E. Parkhús<sup>1</sup> | H. Steinbóll<sup>1</sup> | M. H. Olsen<sup>1</sup> | C. Orntoft<sup>2</sup> | M. N. Larsen<sup>2,3</sup> | J. Dvorak<sup>4</sup> | M. Mohr<sup>1,2,5</sup> | P. Krstrup<sup>2,6</sup>

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

WILEY

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



**Madsen et al. 2020**

**Larsen et al. 2021**

**Møller et al. 2021**

**Skoradal et al. 2022**

**Ryom et al. 2022**

# Effekt på sundhedsviden

3127 piger og drenge på 10-13 år

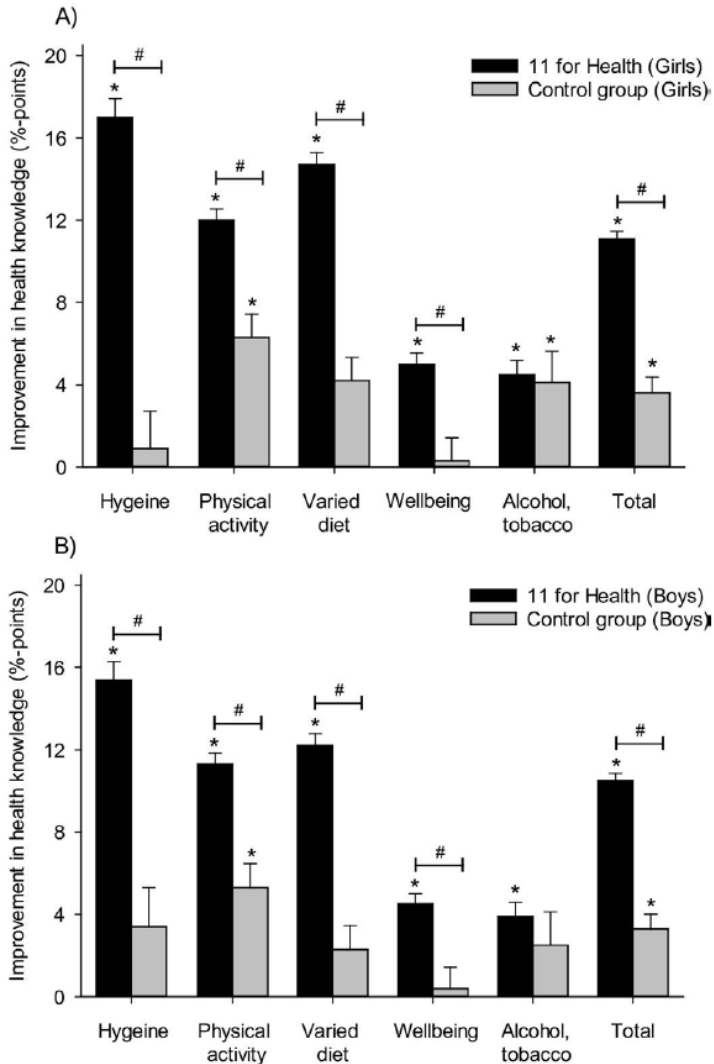


Table 1 Mean % (SD) and DiD of correct responses to health-related assessment by instructional method and time

Health message (overall topic)	Intervention group (n=2552)			Control group (n=536)			DiD ( $\Delta$ - $\Delta$ )
	Pre	Post	$\Delta$	Pre	Post	$\Delta$	
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)†
<b>Total mean</b>	<b>56.6 (12.2)</b>	<b>67.1 (13.3)</b>	<b>10.5 (12.9)*</b>	<b>55.7 (12.7)</b>	<b>59.0 (14.0)</b>	<b>3.3 (12.1)*</b>	<b>7.2 (6.1; 8.4)†</b>

\*Denotes significant within-group difference ( $p < 0.05$ ).  
 †Denotes significant between-group difference ( $p < 0.05$ ).  
 DiD, difference in differences.



# Effekt på trivsel

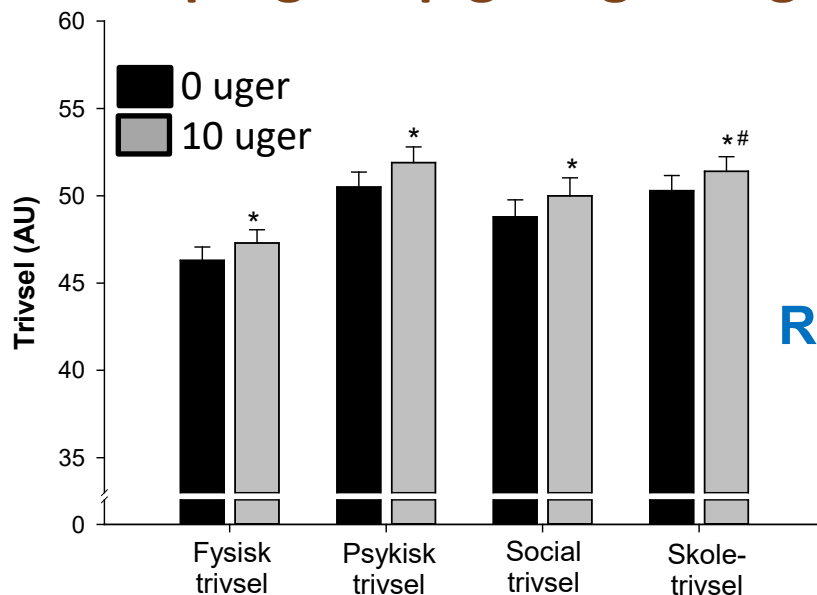
## 3061 piger og drenge, 10-13 år

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

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

Madsen et al. 2020

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

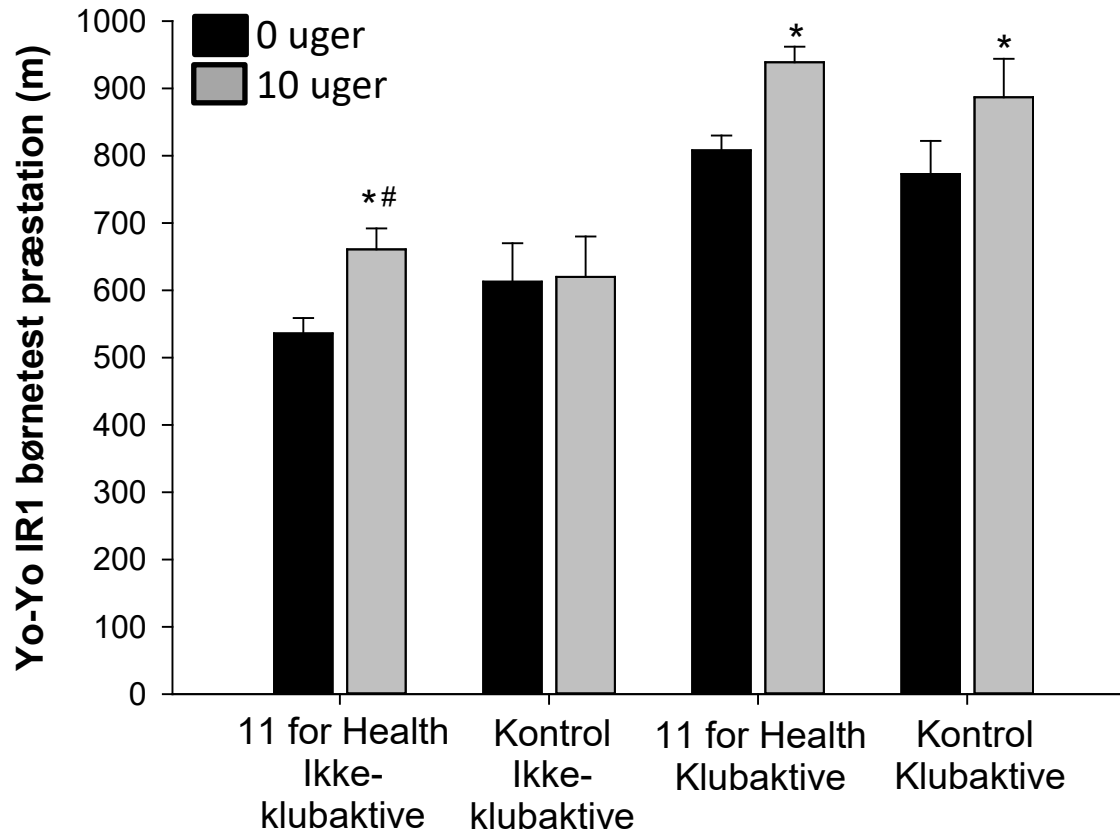


Ryom et al. 2022



# Effekt på fysisk form

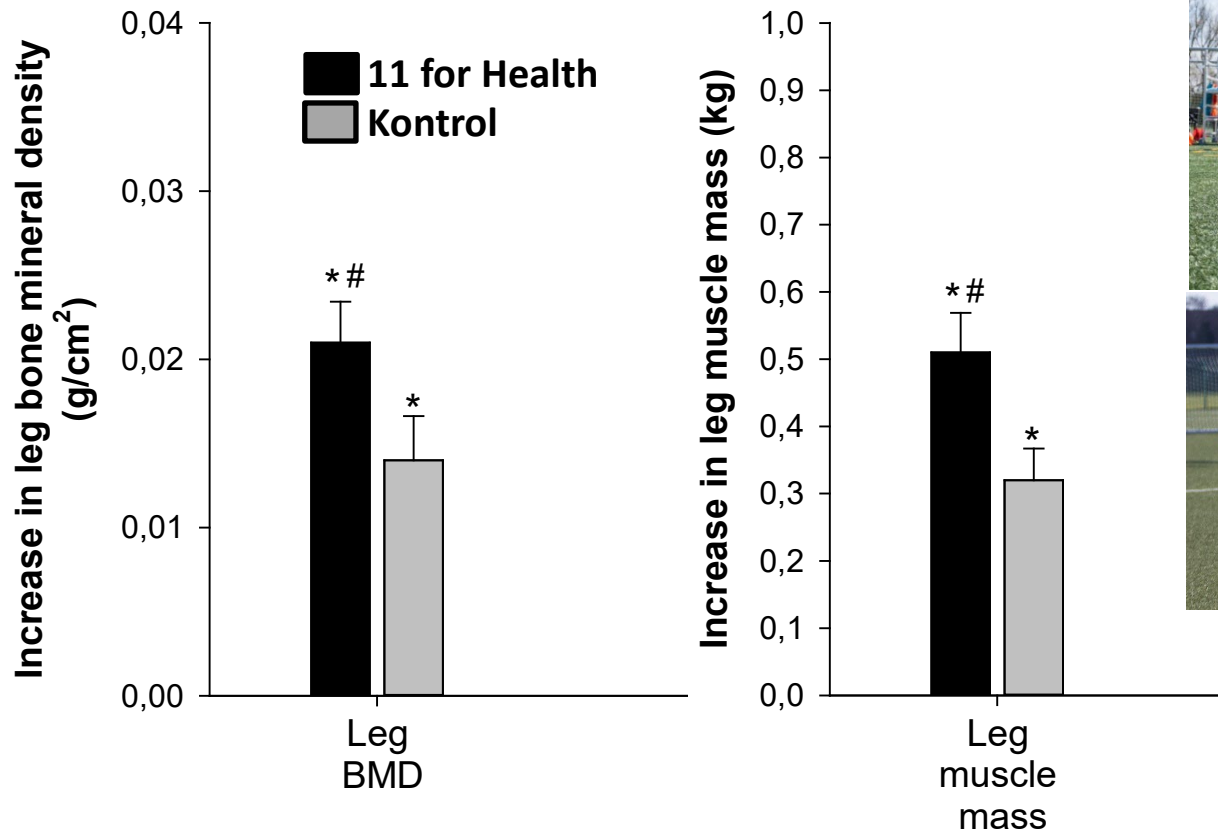
1122 to-sprogede piger og drenge, 10-13 år



Ryom et al. 2022

# Effekt på knoglesundhed

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

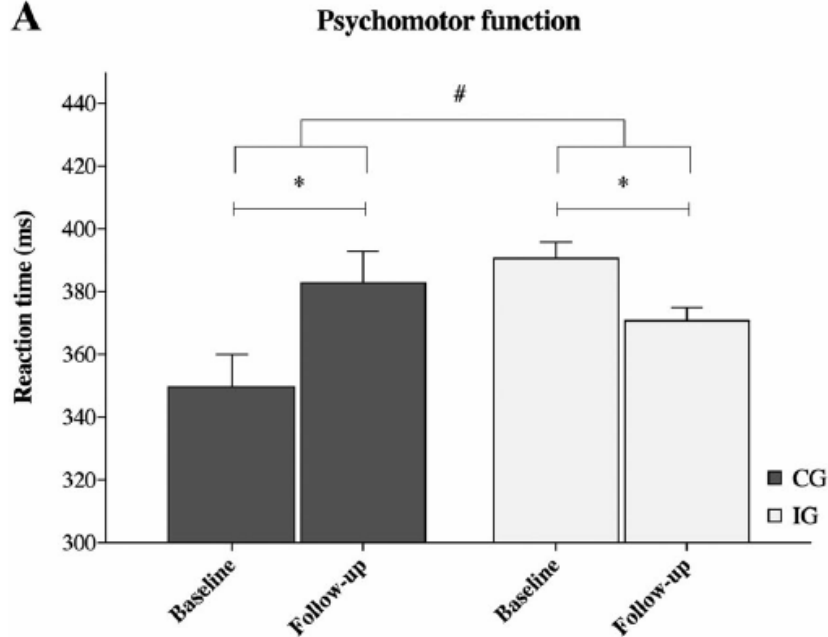


Larsen et al. 2023

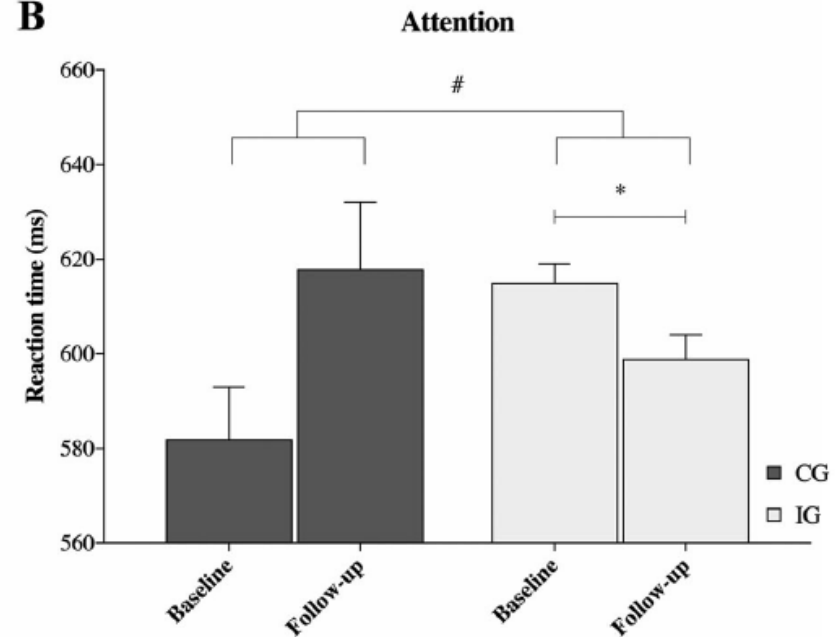
# Effekt på kognitiv funktion

## Finmotorik og opmærksomhed

A



B



Lind et al. 2018

# 11 for Health i Danmark

## National implementering og effektevaluering

Et populært koncept,  
med potentiale  
for storskalaimplementering

2018-2020: 30.000 10-13 årige,  
på 450 skoler, 92 kommuner



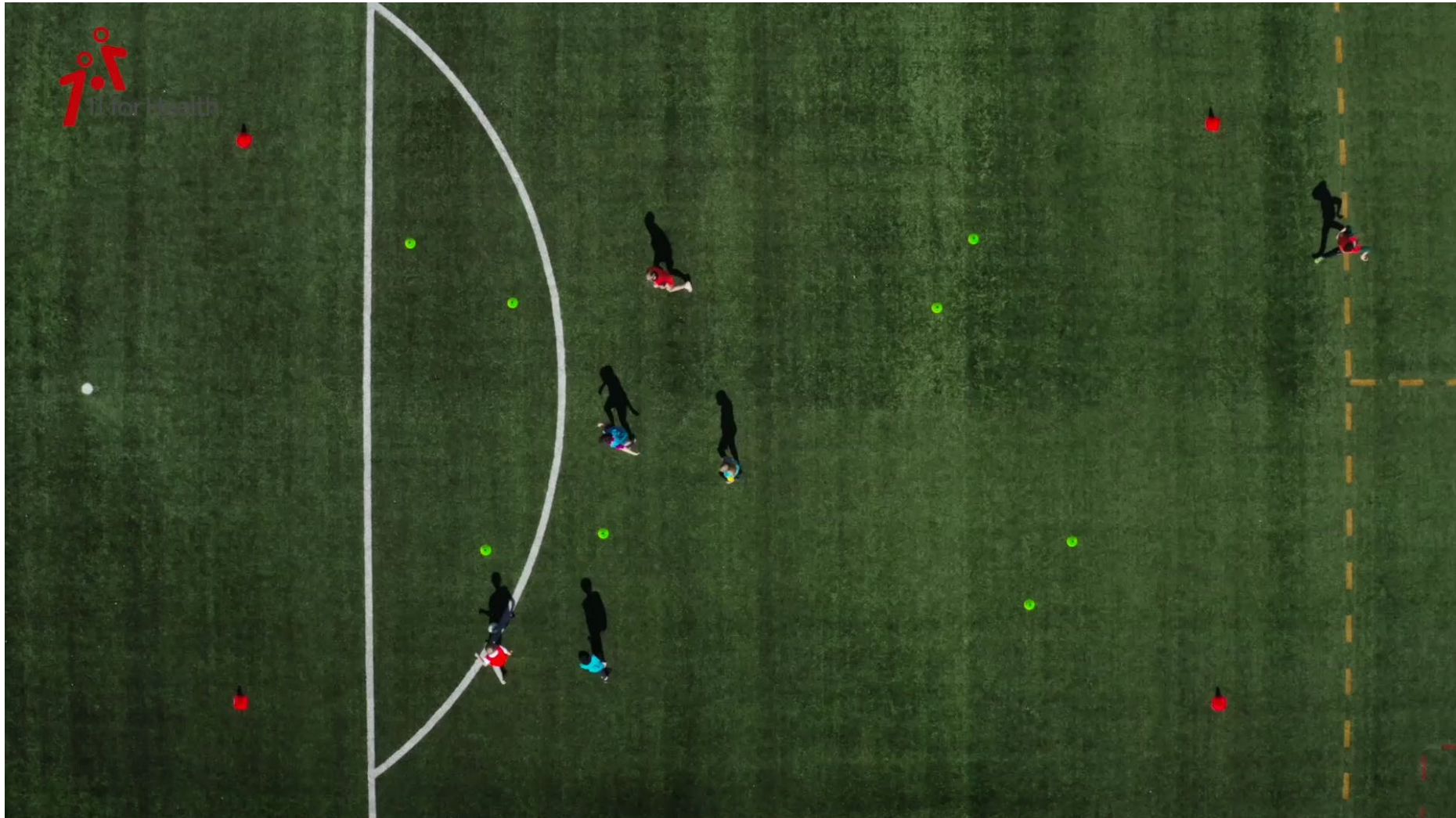
Et unikt koncept med bredspektrede  
effekter for mange målgrupper

- Øger intens og inkluderende idrætsaktivitet
- Øger sundhedsviden
- Forbedrer trivsel
- Forbedrer den fysiske form
- Sænker fedtprocenten
- Sænker blodtrykket
- Styrker knoglerne
- Forbedrer kognitiv funktion

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

Stigning i sundhedsviden efter 11 uger med 11 for Health

	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*

Stigning i trivsel efter 11 uger med 11 for Health – især for pigerne

	IG		CG		ΔIG	ΔCG	IGΔCG
	Pre	Post	Pre	Post			
<b>Physical Wellbeing</b>							
All	47.1 ± 9.1*	48.7 ± 9.7	50.2 ± 10.4	48.7 ± 8.9	1.6	-1.5	3.1 <sup>§</sup>
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 <sup>§</sup>



# 11 for Health i andre lande Færøerne, USA, Kina

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

## Forbedret sundhedsprofil og fysisk form

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





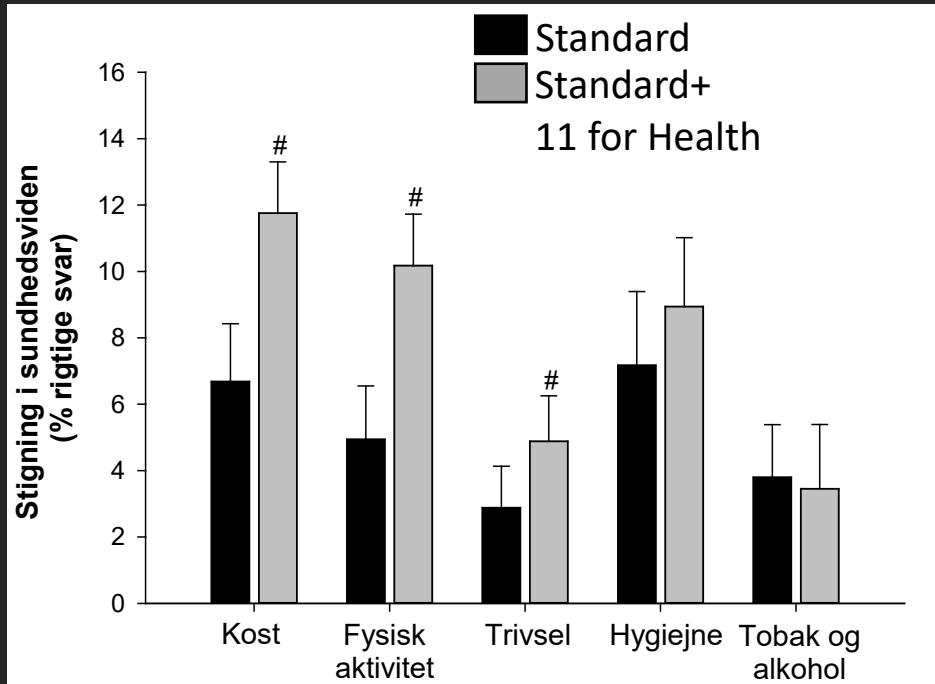
## Sundhed, fysisk form, trivsel og læring for 8-14-årige piger og drenge - Kort- og langtidseffekter af et 10-ugers ophold på julemærkehjem



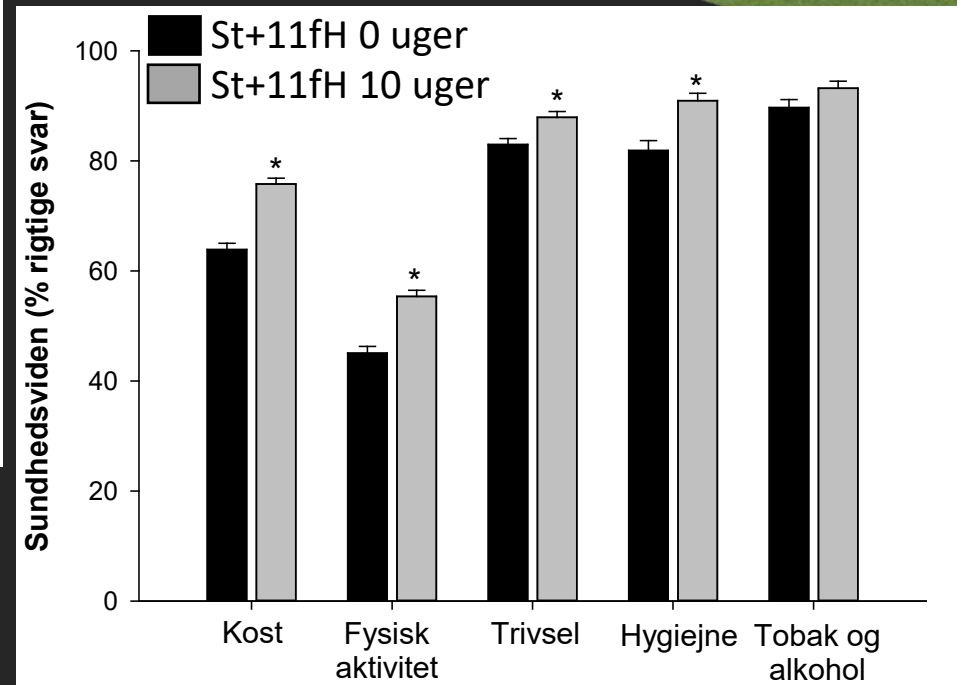
# Effekter på sundhedsviden

## 10 ugers ophold på Julemærkehjem

### 614 socialt sårbare 8-14-årige



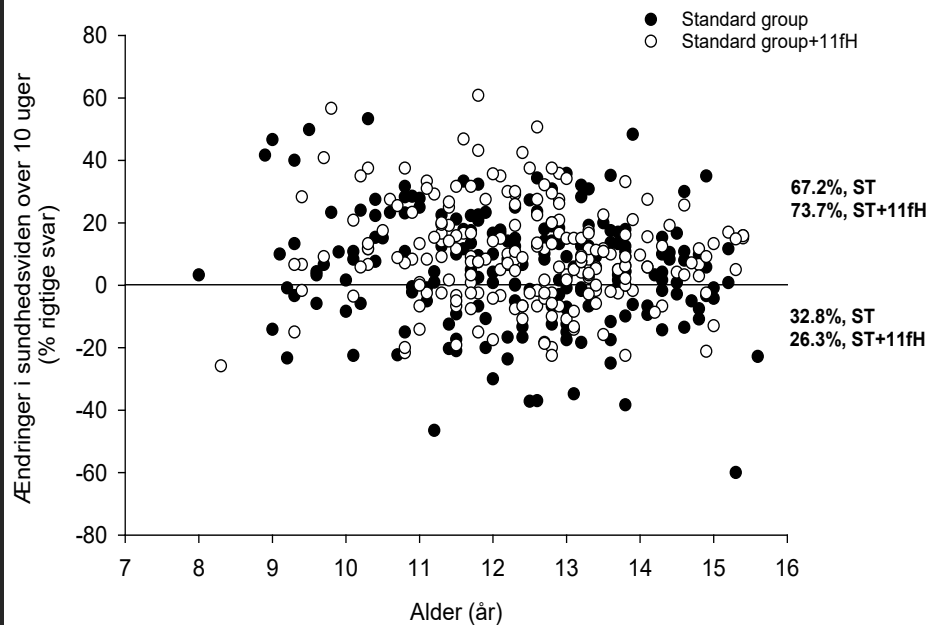
Møller et al. 2021, 2023



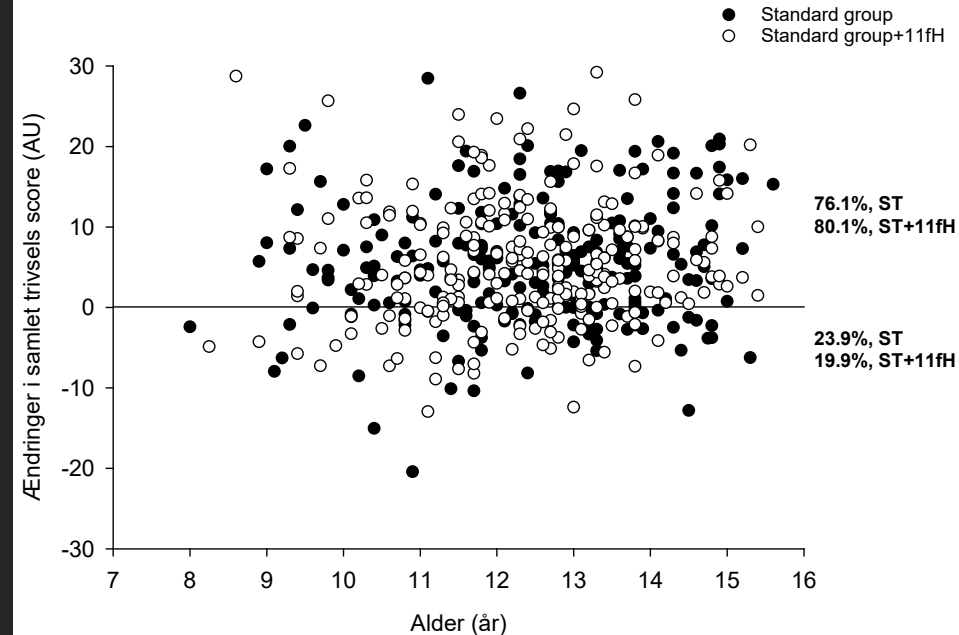


# Effekter på sundhedsviden og trivsel 10 ugers ophold på Julemærkehjem

### Ændringer i sundhedsviden



### Ændringer i trivsel



Møller et al. 2023

## 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.**

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

”En central pointe for mig er at vi skal være ambitiøse på det analoge fællesskabs vegne, at vi er systematiske og intentionelle – og det er det som jeg synes 11 for Health kan. Det er genialt – og imponerende hvor langt I er kommet ud.... Og det er derfor jeg tænker at det kunne give god mening at præsentere forløbet på B&U Topmødet 26-27. januar 2023”



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

“The Football is Medicine platform, including the 11 for Health initiative, has tremendous potential in relation to reducing global inactivity”

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

Football is Medicine is an excellent program, exploring the sciences, the programmes, the effectiveness and the contribution to global health. We look forward, at WHO, ... to opportunities to work together to promote football, sport and physical activity”

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



Editorial

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

Jane S Thornton <sup>1</sup>, Jiri Dvorak <sup>2</sup>, Ifan Asif <sup>3</sup>

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.

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.

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 tele 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!



**Dr Jane Thornton**  
**Canada**

“11 for Health for all - the time is now”

**'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.

# Kurser i brugen af evidensbaserede idræts- og motionskoncepter for alle aldersgrupper

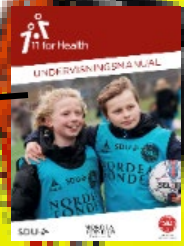


# SDU

**Fodbold for Hjertet**  
**Klub og kommune: 6 timer**



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



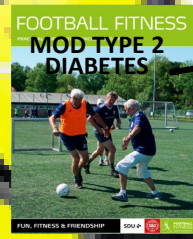
**FIT FIRST 10,**  
**FIT FIRST 20**  
**FIT FIRST Teen**  
for 7-16-årige  
**Skole og foreninger:**  
**6 timer for hver**



**FC Prostata**  
**Klub og kommune:**  
**6 timer**



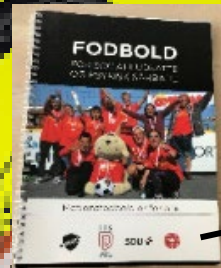
**Fodbold mod**  
**type 2 diabetes**  
**Klub og kommune:**  
**6 timer**



**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



# 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](mailto: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)



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

**II 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.

# 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



### 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



kan fungere, men....

- Faciliteter / lokale forhold
- Afstand ml. klub/børnehave
- Kobling til aktiviteter i klubben og forældrene (f. eks sidste træningsgang, invitationer undervejs eller diplomer)
- Ressourcer i fodboldklubben

## DIPLOM

**Frederik**

har været på Bold og Bevægelse-eventyr med stort engagement og godt humør i

**Boeslunde Børnehus**

Træningen fortsætter i Boeslunde Boldklub hver søndag kl. 10-11

Tag dine far eller mor med til endnu flere eventyr.

Bliver du glad for træning koster det 300kr/halvår at blive medlem i klubben.

Vi glæder os til at se jer!

**DBU**  
DANSK BOLDSPIL-UNION  
1889  
EN DEL AF NOGET STØRRE



# 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



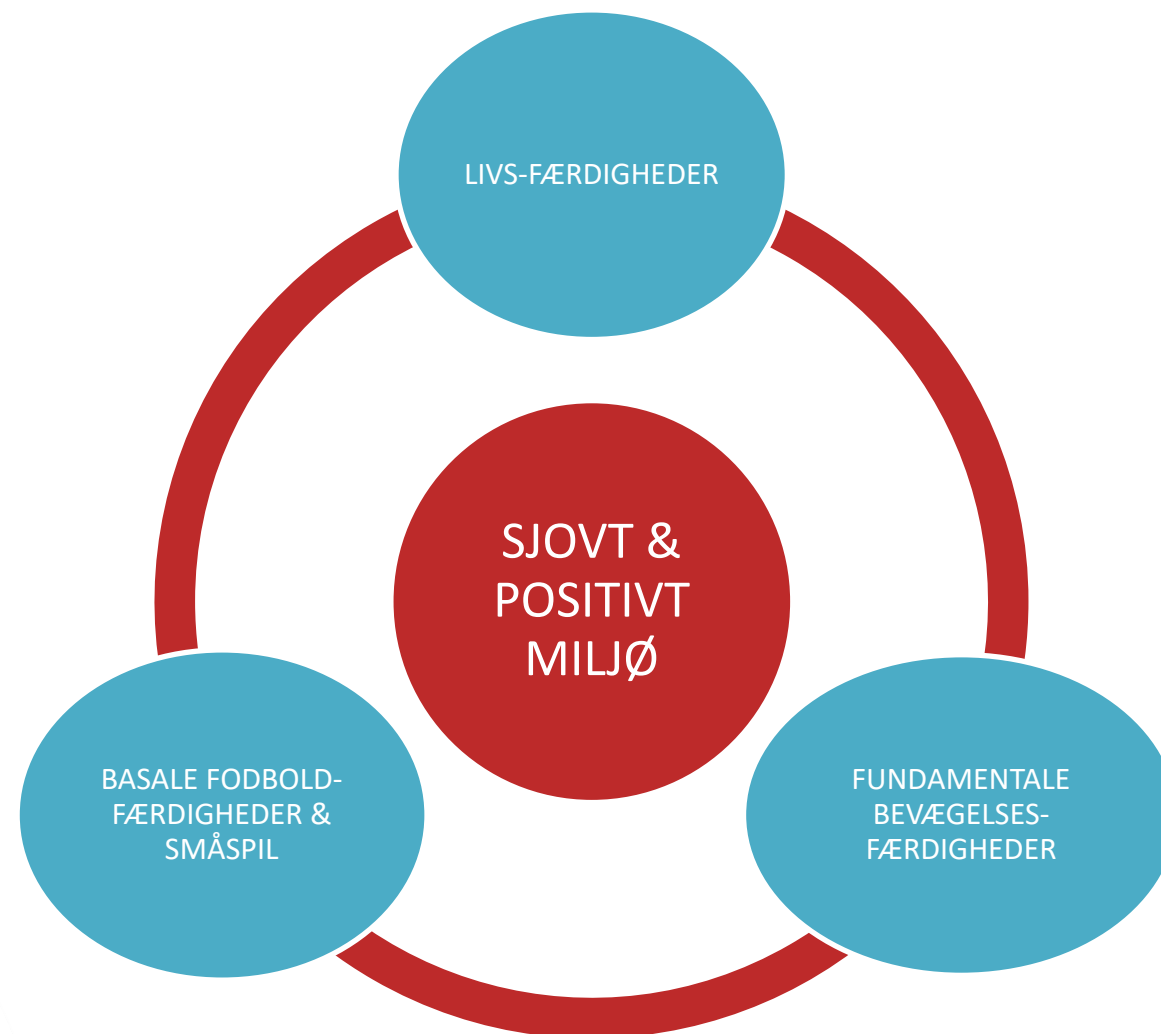
## DBU PLAYMAKERKURSUS (UNDER UDVIKLING)

- 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."



## JUNGLEN - ABER, SLANGER, TIGER, PANTER ETC.

AREAL: 5-8-mands bane | FORÆLDRE: 8-24 stk. | SPILLERE: 8-24 stk.

MATERIALER: En passende boldtype pr. spiller + 24 kegler + Diverse tigger eller hulhop-ringe

**INTRODUKTION:** I dag skal (klub)ens fodboldbørn på tur i Junglen. Det betyder, vi skal ind i regnskoven (ligesom i "Jungletagen", den med Howgi, Batao og Sagheera, kender I den?). Der er varmt og meget fugtigt og træer over det hele, man kan klatre i ligestem abeme. Man kan svinge sig i lanerne og gemme sig mellem bladene, men der er mange farlige dyr, man skal passe godt på. Slangerne kan både krybe langs jorden og kravle i træerne, og i junglen er der også tigere og pantere, og abner, der driller. I floden bor krokodillerne, og der skal man hen for at drikke, så pas på! Vi skal prøve at lege, at vi er nogle af de forskellige dyr i dag.

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



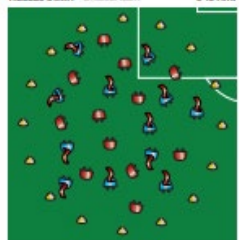
### FELLES START - DRILLELEGER

5-15 MIN.

Børnene er abe og de voksne er tigere. Aberne kan godt lide at drille tigrerne ved at hive dem i balen, men de skal passe på, de ikke bliver spiddet, for hvis tigreren fanger en abe, så er det ude med den.

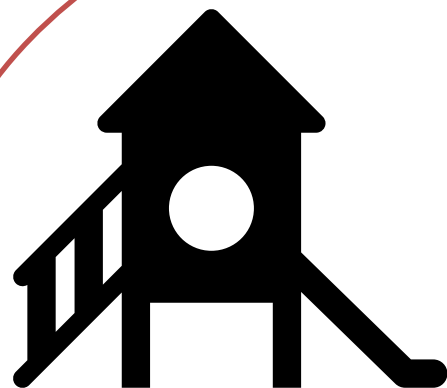
Det er en "hale-leg", hvor tigreren har en hale (trøjel eller lignende) siddende læst i bukserne bagpå. Aberne skal fange så mange haler, de kan, uden at blive fanget selv. Der kan også byttes roller.

Legen kan selvfølgelig udvides til at være med bold (i hånden eller ved fødderne). Kan evt. udvides endnu mere, ved at aberne kan samle en tigger med en bold, så den holder om på siden og kan klides.



- 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