



## TJEJFOTBOLL/BOLLSKOLA

### En ny syn på träning oh tävling – med rörelseförståelse som grund.

I framtidens idrott är individen i centrum. Alla får plats att idrotta utifrån sina villkor oavsett ålder, kön, prestationsförmåga eller andra förutsättningar. Träning och tävling är meningsfull och utformas så att utövarna mår bra, har roligt och utvecklas.

Rörelseförståelse är en helhetssyn på fysisk aktivitet, där målet är att fler ska röra på sig hela livet.

Helheten utgörs av fyra delar; den fysiska, sociala, psykiska och idrottsliga. Tanken är att träning och tävlingar ska utveckla individens förmågor inom alla fyra delar.

Det har under en tid, i olika sammanhang, från flera tjejer frågats efter en aktivitet där tjejerna kan spela fotboll och testa på andra bollsporter på "deras villkor". Dessutom har en enkät genomförts av Dalarö sportklubb där många tjejer efterfrågar "tjejfotboll". Killar som inte deltar i lagfotbollen kan också delta att spela fotboll på sina egna villkor.

Av dessa anledningar vill Dalarö sportklubb starta igång och driva en aktivitet i form av öppet hus (den ska därför vara avgiftsfri för barn som är medlemmar i Dalarö sportklubb). Den är till för barn födda 2007-2011. Sportklubben startar igång och driver det under "Tjejfotboll/Bollskola". Grundtanken är, att inomhus varva fotboll med andra aktiviteter, för att ge barnen möjlighet att även köra andra bollsporter, som innebandy, basket, bordtennis, tennis etc.

### Syfte

Att fånga upp tjejer/killar så att de utifrån sina villkor ska få möjligheten att träna och spela fotboll och testa på andra bollsporter. Det ska ske utifrån lekfulla förhållanden och glädje ska genomsyra verksamheten. Verksamheten följer utvecklingsmodellen för Dalarö SK där rörelseglädje och rörelseförståelse är utgångspunkten.

### Mål

Minska selekteringen i unga år och att få tid till utvecklingen av grov- och finmotorik som leder till en större rörelseförståelse.

Deltagarna utvecklar en känsla för flera bollsporter. De kan bli mer bekväma med olika bollsporter, vilket stärker självkänslan och tryggheten i inom idrotten och deras vardag.

Barnen som vill ska kunna spela fotboll eller andra bollsporter i olika tävlingsområden som arrangeras av klubbar eller förbund.