

Arla i samarbete med Riksidrottsförbundet



ALLA KAN SPELA FOTBOLL!

FOTBOLL

Fotboll är världens mest populära idrott och kan spelas ute och inne, men det finns fler varianter.



5-A-SIDE FOTBOLL

Om du har en synnedsättning och istället vill lyssna efter bollen kan du spela 5-a-side fotboll. Planen är stor som en handbollsplan och har sarg. Varje lag har fyra utespelare och en målvakt.



FRAME FOTBOLL

Har du rörelsenedsättning och använder en så kallad walking frame kan du spela frame fotboll. Det spelas på lämpligt underlag med fem spelare i varje lag och flygande målvakt.



För personer med funktionsnedsättning finns det många spännande idrotter, både med och utan boll.

Hitta träning som passar dig på:

www.parame.se

ParaMe är en webbplats som är framtagen av Parasport Sverige och som informerar personer med funktionsnedsättning om möjligheterna till idrott i förening och träning. ParaMe ska också ge inspiration och vägledning till ett hälsosamt liv.



Riksidrottsförbundet