

MultiArena

Introduktion

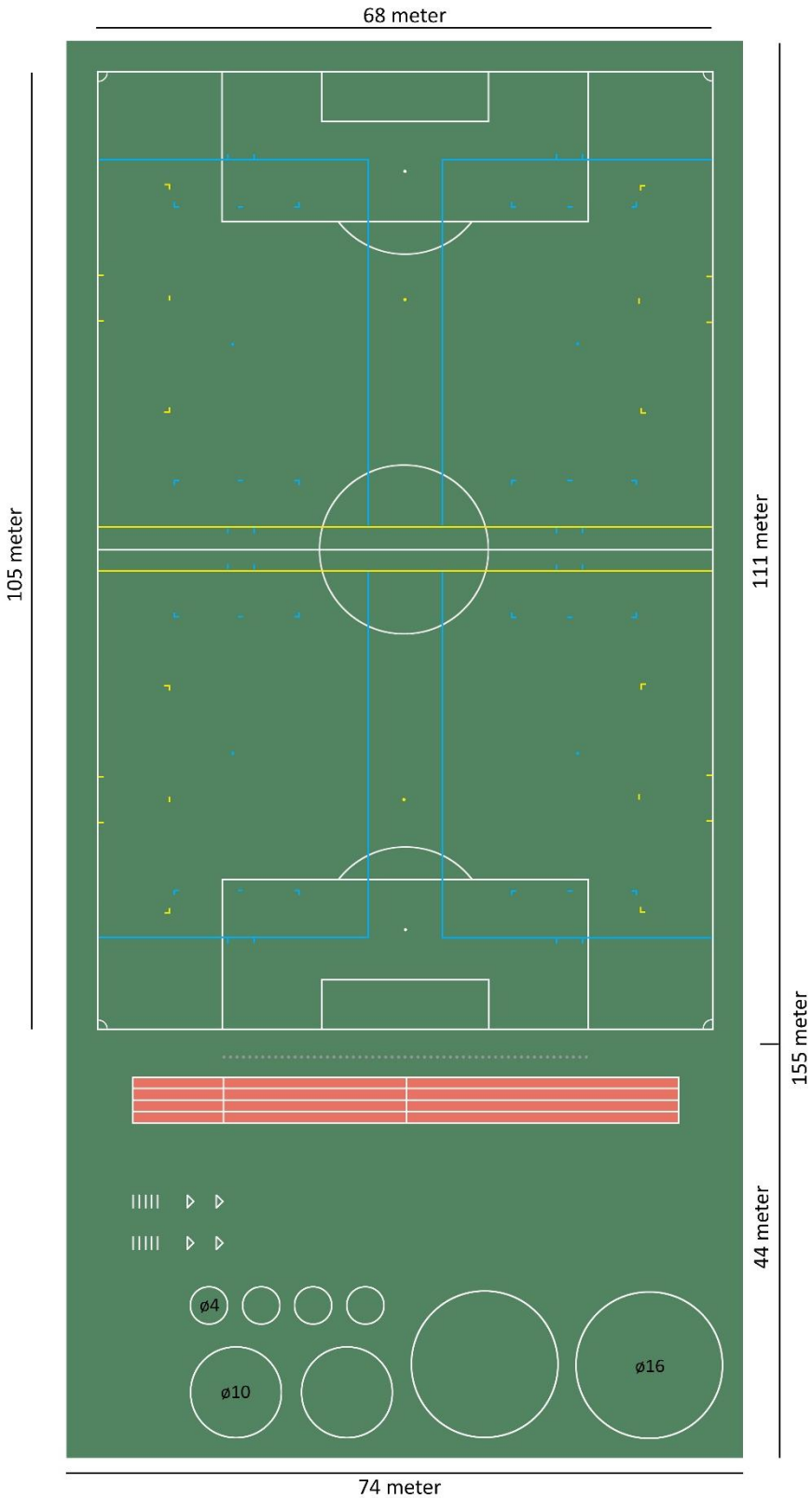


MultiArena

Formål

Formålet med en Evergreen Sport Multiarena er, at tilbyde et område der opfordrer den enkelte udøver, instruktør eller træner til, at udføre kreativ, sjov lærende aktivitet uanset ambitionsniveau. Måden hvorpå arenaen er udtænkt, åbner op for aktiviteter der kan bruges i forhold til mange sportsgrene / aktiviteter.

Anlægget er ikke tiltænkt fodbold isoleret, men er udformet så der dannes rammer for mange typer af aktiviteter og mennesker.



Hovedformålet er, at skabe rum der inviterer til bevægelse og aktivitet der udfordrer den enkelte bruger eller hold både fysisk og mentalt.

Med en Evergreen Arena indbydes alle i nærområdet til, at anvende anlægget på kreative og udfordrende måder. Ved, at tilbyde denne form for område sikres der anvendelse af anlægget i timer hele dagen og ikke blot i eftermiddags og aften timerne.

Skoler, hjem, SFO, klubber, Elite, bredde, en Evergreen Multiarena åbner op og inviterer til fysisk leg hvor kun fantasien sætter grænserne.

En Evergreen Multiarena binder interesserne sammen i lokalområdet og sikrer fællesskabet imellem forskellige organisationer. Bindemidlet er lysten til og viljen til at anvende anlægget i det daglige arbejde med at tilbyde fysisk aktivitet til medlemmer og borgere.

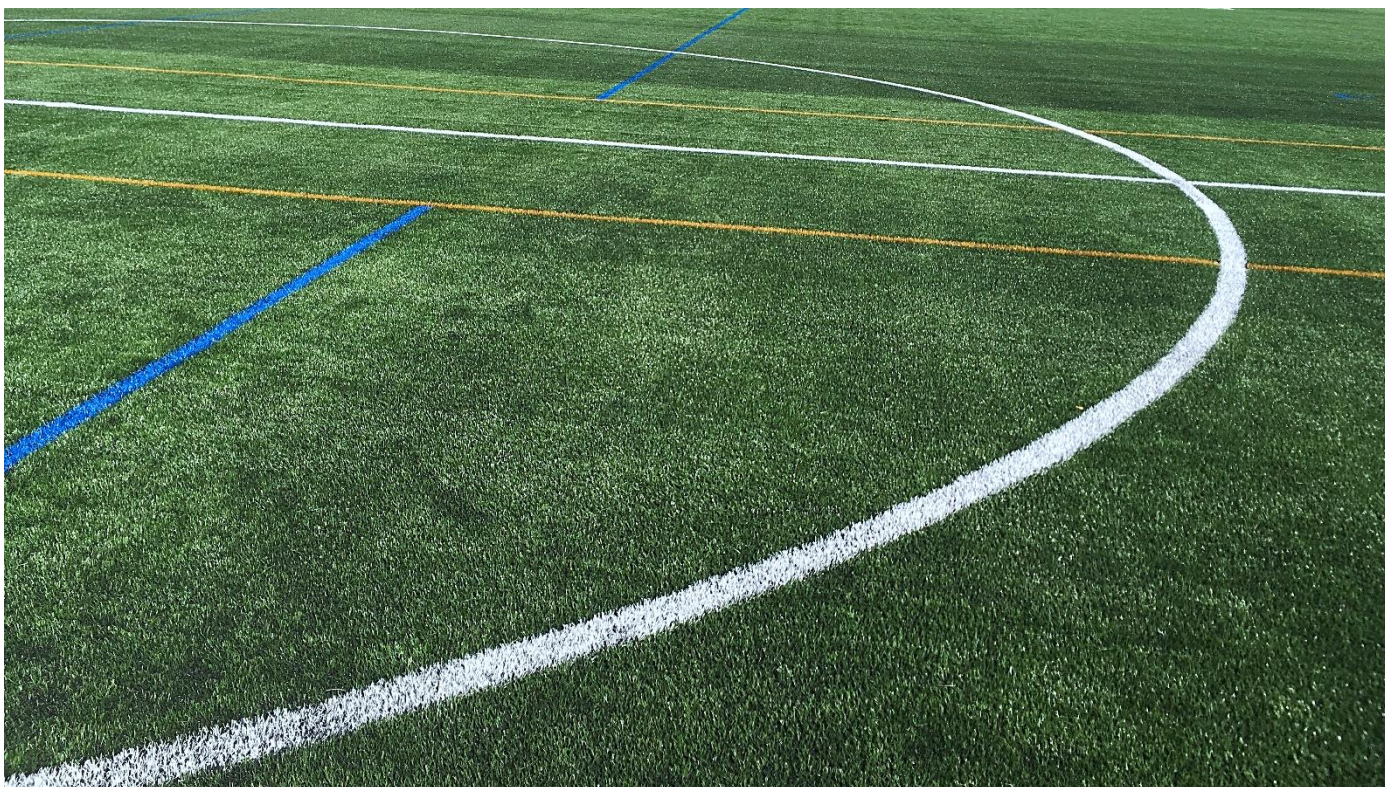
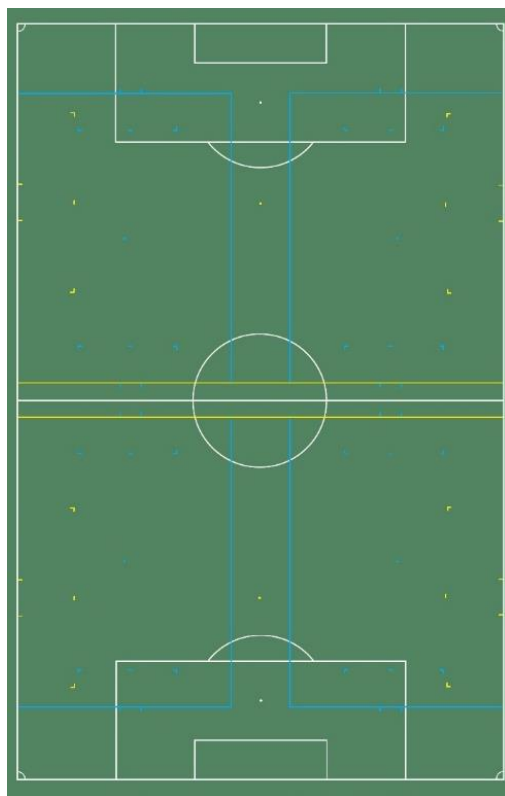
Anlægget er, grundlæggende, bestående af en større spilleflade der er inddelt således, at der kan spilles følgende:

- ⚽ 11 mands fodbold x 1 (Hvid)
- ⚽ 8 mands fodbold x 2 (Gul)
- ⚽ 5 mands fodbold x 4 (Blå)
- ⚽ evt. 3 mands fodbold (Rød)

Derudover kan den opstregede overflade bruges til enhver form for aktivitet eller idræt hvor der ikke anvendes udstyr der skader overfladen. Uanset om der inviteres til Rundbold, Stikbold, M bold, tagfat, Yoga, gymnastik eller andet fysisk aktivitet, så indbyder overfladen med en ensartet stødabsorberende overflade.

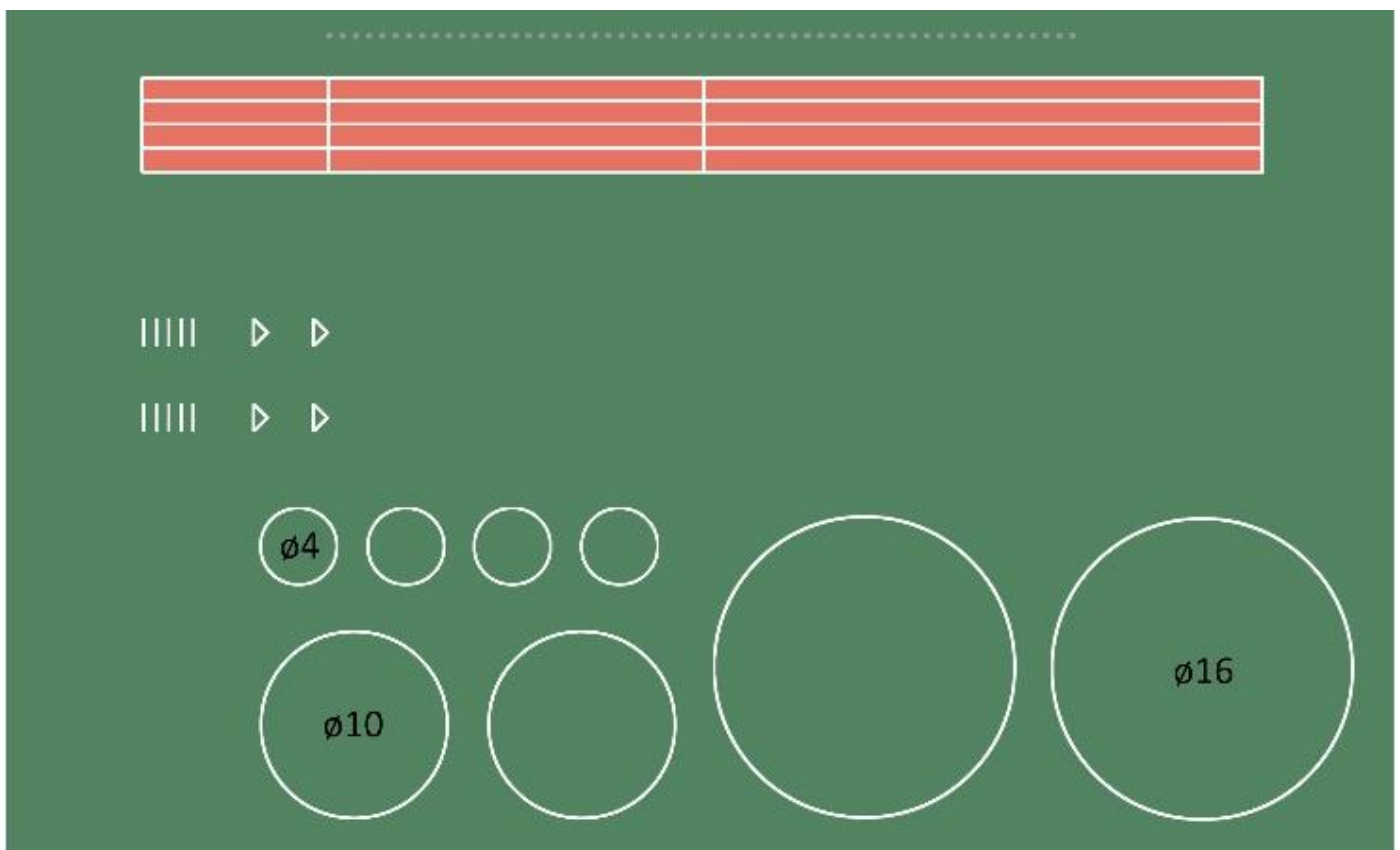
Den store flade kan udnyttes til forskellige former for spil og aktivitet. De opstregede baner gør det muligt, at afholde turneringer og lege for mange forskellige hold og udøvere samtidigt.

Hvad enten det er børn der leger aktivitetslege eller sportsudøvere der træner deres idræt så vil spillefladen kunne anvendes frit som et grønt område. Kun fantasien sætter grænserne og de opmærkede områder er kun en hjælpende hånd i forhold til de aktiviteter der ønskes udført.



Træningssektionen er opbygget således, at der åbnes for vidt rammende muligheder for den enkelte træner / instruktør / leder i forhold til træning og aktivitet af mangeartede idrætsgrene og aktiviteter. Liste over elementer:

- **Cirkler**
 - Footwork-cirkel
 - Agility
 - Kampe
 - Koordination
 - Leg
- **Løbebane**
 - Speedtræning
 - Fysisk leg
- **Koordinationsstreger og trekanter**
 - Med bold
 - Uden bold
 - Motorik & Tidstagning
- **Friareal**
 - Selvtræning
 - Holdtræning



Cirklerne i forskellige størrelser kan anvendes til - men er ikke begrænset til:

- Footwork-cirkel** Med træneren i midten kan udøver placeres rundt om på stregen. Der udføres varierende footwork-øvelser og træneren har, fra midten, et godt overblik over udøverne.
- Agility** Ved kreativ anvendelse af den cirkelformede streg kan der etableres uanede muligheder indenfor agility med og uden bolde / værktøj.
- Kampe** Afgrænsningerne og de forskellige størrelser af disse kan anvendes til kampe. Kampene kan variere i antal udøvere og i antal brug og placering af mål i områderne.
- De større cirkler inviterer til kampe hvor der anvendes flere mål end 2 og placeringerne af disse kan også variere. De større cirkler kan anvendes til spil i både store som små rum. Endvidere kan cirklerne anvendes til forskellige former for spil uden mål som; position, overtal, undertal etc.
- De mindre cirkler inviterer til aktivitet i mindre rum. Der kan anvendes mål eller målzoner eller ingen mål overhovedet. Cirklerne anvendes som de større her er der blot sat begrænsninger på i forhold til plads.
- De mindste cirkler indbyder til 1vs1 spil og aktiviteter hvor 1-2 udøvere skal udføre øvelser på et begrænset område.
- Koordination** Cirklerne kan hver for sig og uanset størrelse anvendes som begrænsede områder hvori der kan etableres øvelser der fremmer koordinationsevner og leg med udstyr som bolde og lignende.
- Leg** De afgrænsede områder kan anvendes til lege i små eller store rum. Både den aktive idrætsudøver, holdet, børn, udsatte vil kunne finde mange kreative anvendelser af disse rum.



Løbebanen er udformet således, at den er 60 meter i længden med tydelige markeringer af 10 meters længde og 30 meters længde.

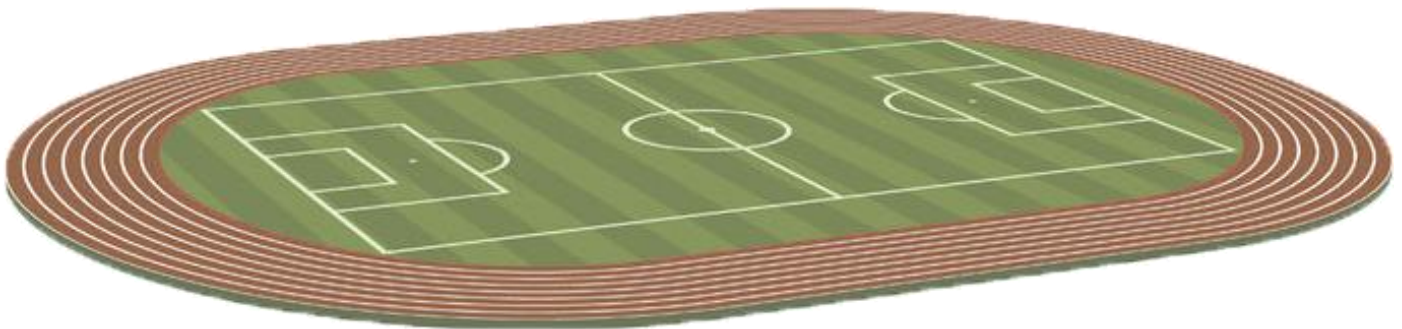
Løbeområdet kan anvendes til - men er ikke begrænset til:

Speedtræning

Inddelingen af løbebanen indbyder til træning af både eksplosivt løb, men også til speed på lang distance. Der kan trænes eksplosivitet på de markerede 10 meter og 30 meters længder. Stamina kan øves på 60 meters længden. Disse længder kan forlænges blot ved at indlægge vendinger på / i banen.

Fysisk leg

Løbebanen kan anvendes til mange formål herunder Stafetløb, krybe, gå, kravle, kolbøtter, vejrmøller, flik flak - ja kun fantasien sætter grænserne for hvordan det tilpassede bløde underlag kan anvendes på banen.



Midt på træningsdelen er der lagt streger og trekanter i banen. Disse streger og trekanter er tiltænkt kreativ motorisk, koordinations og perceptionstræning med og uden bold eller andet udstyr. De lagte streger på tværs kan anvendes på et utal af måder, heriblandt:

Med bold Koordinationsøvelser med bold ved, at udøve forskellige former for footwork igennem på tværs af stregerne eller igennem på langs af stregerne. Hvordan stregerne anvendes i forhold til retning er op til den enkelte der planlægger træningen. Udgangspunktet er, at denne del kan anvendes til, at udfordre udøveren på et utal af kreative måder.

Uden bold Stregerne i banen kan anvendes til øvelser uden bold også, Krydsmotoriktræning og koordination er der store muligheder for ved kreativ udnyttelse af stregerne på kryds og på tværs. Hvad enten øvelserne foregår stående, kravlende eller krybende så vil de lagte streger åbne muligheder for udfordring af den enkelte udøver og hans / hendes krop.

Trekanterne er et helt kapitel for sig selv i forhold til forskellige træningsøvelser. Uanset om der anvendes udstyr som bolde eller lignende så vil trekanterne kunne anvendes på mange forskellige måder og udfordre den enkelte udøver på motorik, perception og koordination. Hvad enten trekanterne anvendes som former der opereres udenom eller som former der opereres indeni så vil det være muligt at, kreativt, lave øvelser der udfordrer udøveren på de førnævnte parametre.

Kombinationen af streger og trekanter

Stregerne og trekanterne kan anvendes hver for sig men er, absolut, også anvendelige i forlængelse af hinanden. Stregerne og trekanterne er tiltænkt anvendt både enkeltvist men også i samhörighed. Derudover kan der i forlængelse af streger og trekanter anvendes kegler og toppe således, at der opbygges bane der udfordrer koordinationen, perceptionen, og motorikken. Opbygges der to ens baner åbnes der igen mulighed for sjov leg med krop og evt. bold eller andet - stafet, tidstagning etc.



Træningssektion – Friareal

Friareal

I anlægget er der friareal. Dette friareal kan udnyttes til de kreative formål træner / instruktør finder passende og lærende. I virkeligheden kan dette område anvendes til alt fra Yoga til Gymnastik, kun fantasien sætter grænsen.

Selvtræning eller holdtræning

Anlægget her inviterer til træning for de fleste der anvender ikke ødelæggende udstyr såsom Spyd, Diskos etc. Hvad enten der skal trænes individuelt eller i hold så inviterer anlægget til et utal af sjove kreative timer for den enkelte eller for hold. Anlægget kan anvendes til mange formål der indebærer fysisk aktivitet i faste rammer. Børn, unge, ældre, fysisk handicappede, mentalt udfordrede, andre udsatte kan få stor glæde af anlægget i dets udformning. Der inviteres til mange timer af kreativ underholdning for den enkelte og for flokken.

Sponsors

Det er muligt at integrere Klub logo eller Sponsor logos i kunstgræstæppet. Udskiftelige 'Sponsor mats' åbner for et utal af muligheder for at indbygge praktiske og flotte detaljer på anlægget.





Denne korte beskrivelse af anlægget står ikke alene. Vi, i Evergreen Sport, tilbyder et møde hvor vi praktisk gennemgår anlægget og nogle af de muligheder der ligger i det. En Multiarena fra Evergreen Sport inviterer ikke blot til fodbold men åbner anlægget for de fleste former for aktivitet og bevægelse.