

Snabbguide – ”Prova på”-tillfällen



Bakgrund

- Bra aktivitet för att ge målgruppen möjlighet att prova er idrott
- Perfekt att anordna i samband med ett skollov – många barn från målgruppen är hemma
- Fokus är att barnen ska ha roligt och gå därifrån med en bra känsla
- En chans för era ledare att börja bygga personliga relationer med målgruppen
- Det är lättare att ta in flera nybörjare i en träningsgrupp samtidigt då fler har samma kunskapsnivå och därför är det bra att anordna ”prova på”-tillfällen

Förutsättningar

- Tillgång till idrottshall eller en öppen yta utomhus
- Ledare (helst flera) som är engagerande och bra med barn
- (Valfritt): Unga ledare eller medlemmar i samma ålder som deltagarna
- Möjlighet att marknadsföra aktiviteten i god tid
- Informationslappar med kontaktuppgifter och träningstider

Genomförande

1. Bestäm datum och tid för aktiviteten och boka idrottshallen (60 minuters aktivitet brukar vara lagom)
2. Bestäm vilken ålder ni vill rikta er till (tänk på att inte ha för stort åldersspann - hellre två grupper)
3. Marknadsför aktiviteten i god tid (hemsida, sociala medier, reklam, skolor, språkcafé) - viktigt att lägga mycket energi på detta för att nå ut till målgruppen
4. Sätt ihop ett informationsblad med kontaktuppgifter och träningstider
5. Ge mycket positiv feedback under aktiviteten – barnen ska gå därifrån och känna att de har lyckats mer än misslyckats
6. Efter aktiviteten är det viktigt att fortsätta knyta band med deltagarna så att de känner sig trygga att ta sig till er verksamhet
7. Dela ut informationsblad till alla deltagare – är det äldre ungdomar kan ni även samla in mobilnummer till deltagarna så att ni kan kontakta dem och på så sätt öka sannolikheten att de dyker upp i er träningsverksamhet

Vill du prova på att träna volleyboll?

Habo Wolley bjuder in till ett tillfälle för dig som går i åk 4 – 6 och inte tränat volleyboll tidigare

Tid:

10.00 – 11.30

Onsdagen på påsklovet (17/4)

Frågor?

Elias Andréasson

Elias.andreasson@bogserlinan.se

0762010627



Snabbguide – ”Prova på”-tillfällen



Förslag på träningsupplägg:

Samling, ca 5 min

Samling med presentation av ledare och upplägget för dagens aktivitet. Sedan en runda där deltagarna får säga vad de heter och berätta något om sig själva (skola, ålder, favoritglass etc).

Rolig uppvärmning/lek, ca 10 min

Börja med en rolig uppvärmning eller lek som får igång barnen. Detta får gärna vara en aktivitet som har med er idrott att göra. Fokus för uppvärmningen är att deltagarna ska bli varma men även att få dem att slappna av.

Träning av ett eller flera specifika moment, ca 25 min

Ge deltagarna en djupare inblick av vad er idrott handlar om och få dem att känna att de lär sig snabbt. Se till att alla deltagare får många bollberöringar och att det finns utrymme att göra både rätt och fel.

Matchspel, ca 20 min

Se till att deltagarna får möjlighet att använda de nya kunskaperna de har fått under aktiviteten. Fortsätt att ge mycket positiv feedback och var engagerade som ledare. Det är lättare att se till att alla deltagare involveras i spelet om ledarna finns med i spelet.

Avslutning

Sammanfatta aktiviteten och bjud in till en ny aktivitet eller ordinarie verksamhet. Dela ut flygblad med träningstider och kontaktuppgifter.