

Snabbguide – Öppen träning i samband med skolan



Bakgrund

- Kostnadsfri träning som är öppen för alla
- Träningsstider i anslutning till skoldagen
- Breda grupper gällande nivå och ålder

Effekter

- På grund av ett stort åldersspann lär spelarna känna varandra utöver befintliga träningsgrupper
- En chans för “Unga ledare” att leda grupper mer självständigt
- De som annars inte har råd får möjlighet att delta
- Skapar möjligheter för extra träningspass för befintliga medlemmar

Förutsättningar

- Ansvarig ledare som gärna får stöd av “Unga ledare”
- Ledig halltid. Aktiviteten passar bäst i anslutning till skoldagen (ex 15.30-17.00)

Genomförande

1. Kontakta kommun för att hitta passande halltider. De bör ligga under tidig eftermiddag för att möjliggöra deltagande även för de som har träning kvällstid.
2. Rekrytera ansvarig ledare. Eftersom det vanligtvis är många nybörjare som deltar kan det vara av fördel att flera ledare närvarar (använd gärna “Unga ledare”).
3. Marknadsför träningsgruppen. Ni kan exempelvis sätta upp affischer på skolor, dela ut information i skolklasser samt uppmana befintliga medlemmar att ta med sig sina kompisar.
4. Genomför aktiviteten
 - Använd övningar som är genomförbara oavsett förmåga
 - Fokusera mycket på spel då det brukar uppskattas
5. Inspirera kontinuerligt nya deltagare till att delta i ordinarie verksamhet. Ni kan med fördel dela ut informationsblad med träningsstider samt kontaktuppgifter