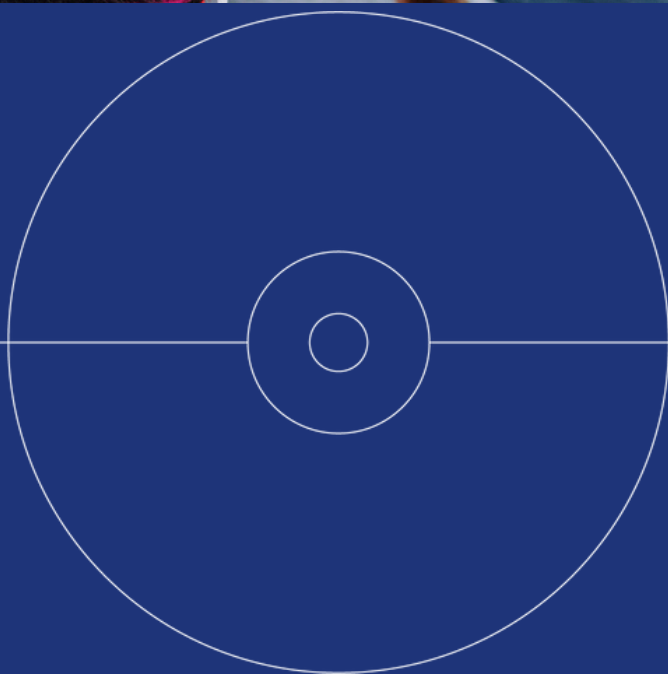


REKRYTERINGSGUIDE VID EVENT

En guide för föreningar som vill lyckas vid
rekryteringsinsatser




Västra Götaländ

Materialet är framtaget av RF-SISU Västra Götalands projekt Street Games, men kan användas av alla föreningar som ska genomföra en rekryteringsinsats.

INNEHÅLL

Att tänka på vid en rekryteringsinsats	3
Tips på övningar för att aktivera många samtidigt och undvika köer	4
Föreningens mål med insatsen	6
Vad ska vi göra under insatsen?	7



Att tänka på vid en rekryteringsinsats

1. Du är en förebild!

Under insatsen representerar du idrotten och din förening. Du är en förebild för alla besökare. Tänk därför på hur du betar dig, både när du håller i din förenings aktivitet och när du har paus eller utför andra uppgifter.

- Vad har du på dig? Inspirerar din **klädsel** till idrott och fysisk aktivitet? Kan du med dina kläder, eller annan utrustning, tydliggöra vilken idrott och förening du representerar?
- Vilken **energi** utstrålar du? Tänk på att din positiva energi smittar av sig!
- Var har du **mobilen**? I fickan eller någon annanstans där den inte syns, fullt fokus på insatsen!

2. Besökarna deltar för att prova på

Vilka som besöker insatsen varierar såklart, men de är alla där för att prova på din idrott. Det innebär troligtvis att de är **nybörjare** och behöver tydliga instruktioner. Tänk också på att de kanske aldrig har hört talas om din förening, hur ser du till att informera besökarna om vilken förening du kommer ifrån och hur man gör för att börja **träna med er**?

3. Allt kan hända

Ofta har rekryteringsinsatser inget krav på föranmälan och sker på ytor som inte ser ut precis som de du är van att utöva din idrott på, därför är det viktigt att vara flexibel och ha en plan för olika scenarion.

- Hur ändrar ni er aktivitet om de kommer många **fler besökare** än vad ni hade räknat med? Eller om de kommer färre?
- Hur nyttjar ni **ytan** ni ska vara på på bästa sätt? Vad gör ni om ni behöver genomföra er insats på en mindre yta än vad ni hade räknat med?

Gå tillbaka till den här sidan när du planerar insatsen med din förening!

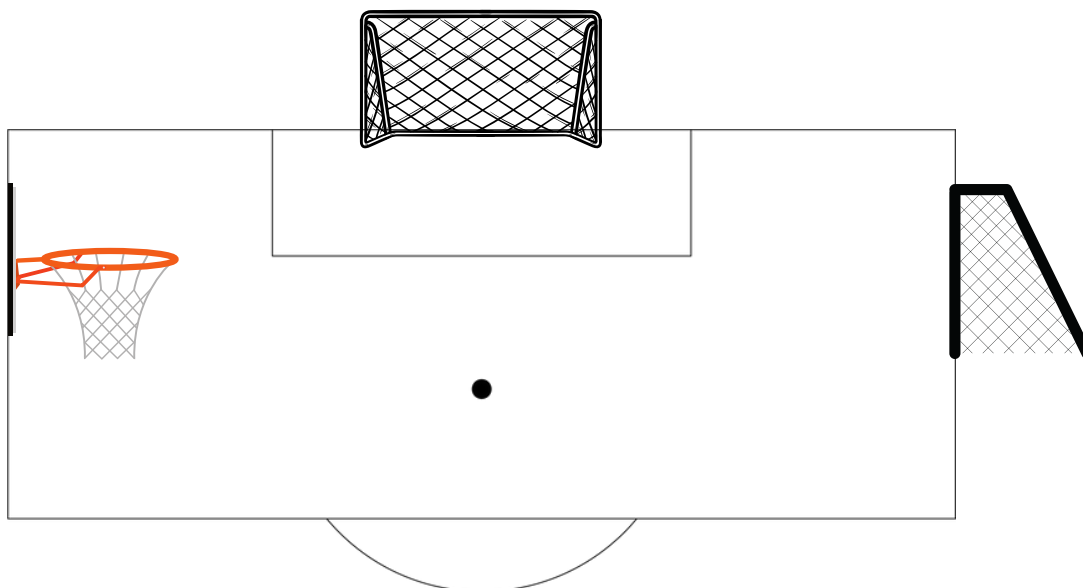


Tips på övningar för att aktivera många samtidigt och undvika köer

Ofta är det mycket folk under en rekryteringsinsats, därför är det viktigt att genomföra aktiviteter där många aktiveras samtidigt så besökarna slipper stå för mycket i kö. Vi vill nyttja tiden på bästa sätt så att så många som möjligt får testa din idrott!

Skottövning med flera mål

Ska ni träna skott? Sätt upp flera mål/korgar och skapa en bana där deltagaren får skjuta flera gånger under ett varv. Kanske ska man ta sig mellan målen på ett visst sätt? Genom att ha flera mål minskar ni risken för köer och deltagaren får dessutom röra på sig mer emellan skotten. Det går också bra att flera deltagare skjuter mot målet samtidigt.



Matchspel

Det kan vara roligt att avsluta med matchspel, men tänk på att det är lätt hänt att det bara är några som får röra bollen. Här kommer några tips för hur ni aktiverar fler.

- Släng in fler bollar.
- Para ihop alla två och två - paren måste hålla handen när de spelar.
- Inför regeln att man måste passa minst fem olika personer i laget innan man får göra mål.

**Som ledare är ansvarar du för att
alla får vara med och delta!**

Forts. tips på övningar

Vi håller på att utveckla den här guiden - tipsa oss om fler bra övningar!

Spark eller slag i luften

Om ni ska träna på en spark eller ett slag är det bättre att ställa **flera deltagare på en rad** (alltså bredvid varandra) än i en kö. Då kan **alla utföra sparken/slaget samtidigt** i luften. Du som ledare kan röra dig med mittsen längst med raden så att alla får sparka/slå mot den.

Om det är många i gruppen kan det vara bra att man t.ex. slår i luften fyra gånger, slår en gång på mittsen och sen får **springa genom en bana** där man kanske stannar för att göra en armhävning eller en annan övning som ni ofta gör på era träningar.



Bollkontroll med racket

Om ni inte har tillräckligt många racketar för att alla ska kunna träna på att studsa bollen samtidigt, del ut de racketar ni har och **låt resterande studsas med handen**. Efter 1 minut byter ni vilka som har ett racket. Om ni inte har tillräckligt med bollar, låt dem som inte har racket studsas mellan varandra.



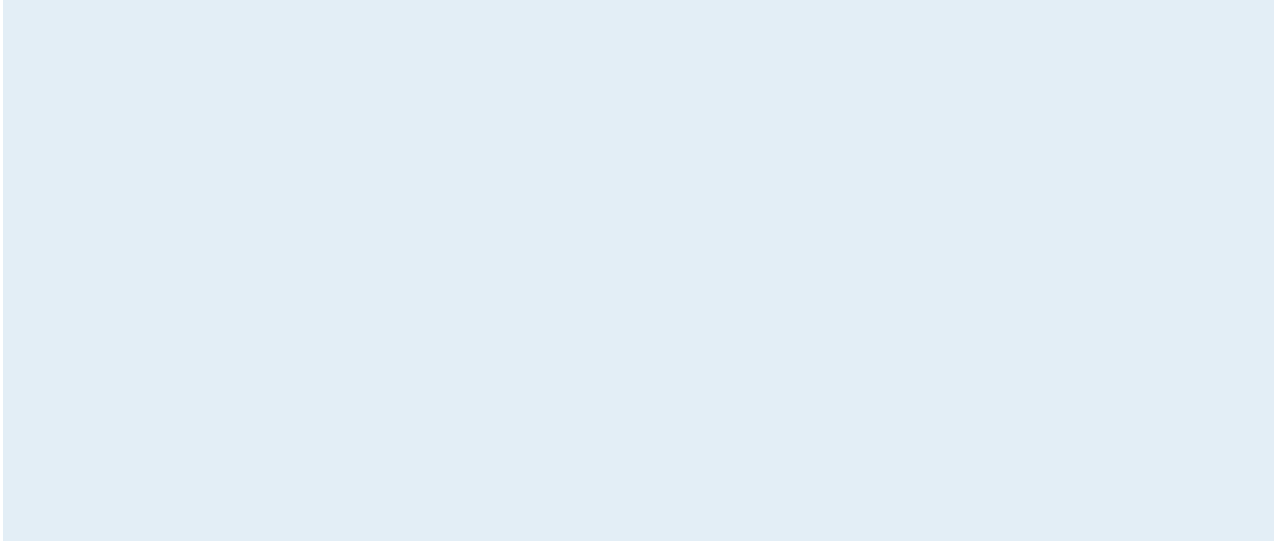
Generella tips

- Ta med så mycket material som möjligt som ni har tillgång till, då är det enklare att sätta fler i rörelse samtidigt.
- Det är bättre att göra en enkel hinderbana, ha som regel att alla gör fem grodhopp eller en annan rörelse än att deltagarna ställer sig i en kö.
- Var uppmärksam på de som inte syns och hörs mest - ges alla chansen att testa din idrott?

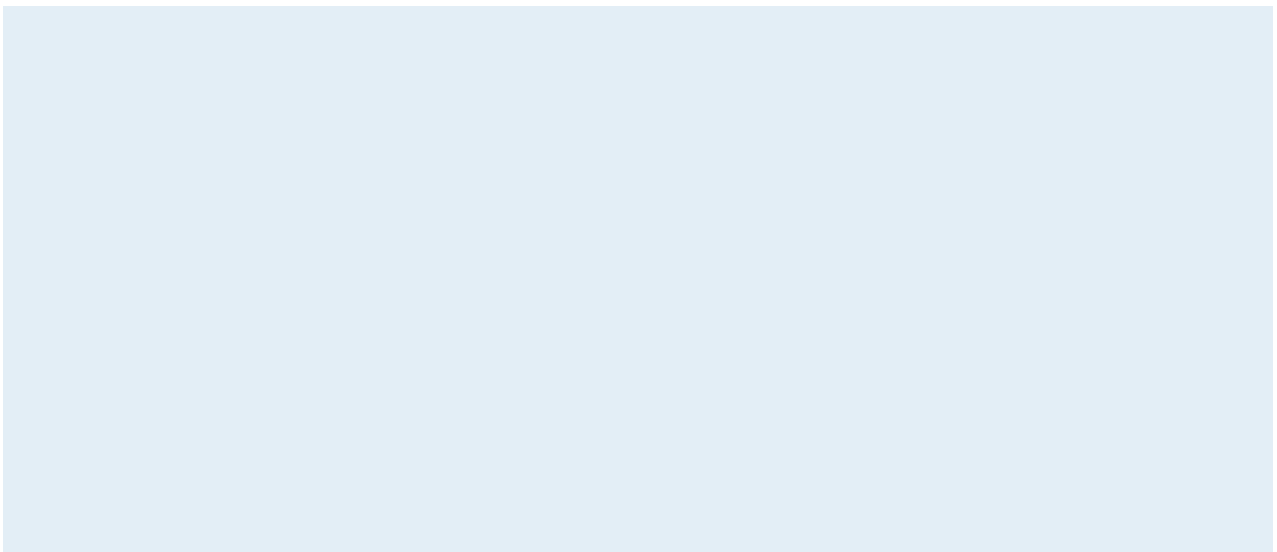


Föreningens mål med insatsen

Vad är vårt mål med rekryteringsinsatsen?



Är det någon målgrupp vi vill nå ut till extra mycket?



Vad ska vi göra under insatsen?

Aktiviteten

	Material	Ansvarig
Intro + uppvärmning		
Huvudaktivitet		
Avslutning + tack		

Vad gör vi om förutsättningarna ändras?

(Någon är sjuk, det kommer färre eller fler besökare etc.)

Forts...

Hur ska vi synas och nå ut med information om vår förening?

T.ex. hur vi presenterar oss, vilket synligt material visar vilken förening vi kommer ifrån, hur berättar vi om vår förening, vad är viktigt att nämna?

Vad	Material	Ansvarig

Vad skulle vi behöva från RF-SISU för att lyckas?

T.ex. hjälp att ta fram och trycka infomaterial, roll-up, ledarutbildning, process för hur vi ska kunna ta emot fler medlemmar.



Västra Götaland

E-post: vastragotaland@rfsisu.se | Hemsida: www.rfsisu.se/vastragotaland
Framtagen av Emma Damne, emma.damne@rfsisu.se