

GENÅBNING AF FORENINGSIDRÆTTEN

Gode råd og anbefalinger



GODE RÅD TIL FORENINGSLEDELSEN



- 1. Kontakt alle medlemmerne og fortæl, at I glæder jer til at se dem**
Nogle børnefamilier har fået en helt ny rutine i hverdagen, nogle unge er begyndt at motionere på egen hånd osv. Motiver medlemmerne til at komme tilbage i foreningen og fællesskabet. Aftal med trænerne, om det er jer eller trænerne, der tager kontakten.
- 2. Læg en plan**
Kortlæg de største aktuelle udfordringer og muligheder og læg en plan for, hvordan I griber de kommende måneder an. Planen kan fx omfatte, hvilke hold I vil starte op, hvordan I vil kommunikere til medlemmerne hvordan I understøtter jeres trænere.
- 3. Hav øje for, om jeres frivillige er klar til at komme tilbage**
Mange af dem kan også have fundet nye vaner i dagligdagen. Vis dem, at de er vigtige for foreningen.
- 4. Tag en snak med jeres trænere om, hvordan de kan komme godt i gang med træningen**
Hent inspiration i de gode råd og overvejelserne nedenfor.
- 5. Hjælp trænerne med at oversætte, hvad de gældende restriktioner betyder for træningen**
Hvad må man, hvad skal man osv.? Kan der være en frivillig, der hjælper med afspritning, afstand, kontakt til forældrene m.v., så træneren kan koncentrere sig om selve træningen?
- 6. Overvej, om genåbningen giver anledning til at tilbyde helt nye hold**
Når alle skal starte "forfra", er det måske en mulighed for at få flere aktive med på holdet eller måske oprette helt nye hold
- 7. Skab trykthed hos jeres medlemmer**
Sørg for tydelig kommunikation fra bestyrelsen til medlemmerne om corona's indflydelse på alt omkring foreningen
- 8. Sørg for tæt dialog i forenings ledelse/bestyrelse**
Intensiver møderne i begyndelsen for at kunne justere hurtigt alt efter de erfaringer der gøres med afvikling af aktiviteter, sociale tiltag osv.
- 9. Inddrag medlemmerne**
Hør deres tanker og følelser omkring foreningens "genåbning" og lyt til dem i væsentlig omfang, da det er dem, som skal få foreningen i omdrejninger igen.

GODE RÅD TIL BØRNETRÆNERNE

(BØRN 0-12 ÅR)



Sørg for at alle dine udøvere og deres forældre bliver kontaktet og gjort opmærksom på, at I starter igen

Under nedlukningen kan mange familier have fået nye rutiner. Formentlig står størstedelen af børnene og tripper for at komme i gang igen, men husk, at forældrenes opbakning er vigtig og at der kan være børn/familier, der skal mindes om alt det gode, jeres hold tilbyder; sammenhold, leg, udvikling, frisk luft, motion.

Start op med fokus på leg og motorik

Børnene har i en lang periode været mindre aktive end normalt. Fokus kan derfor med fordel være på de legende og motoriske elementer, selvfølgelig afstemt børnenes alder. Er der tale om de lidt ældre børn, og særligt i de idrætter, hvor der er høje krav til teknisk kunnen, er det yderligere en god idé at afstemme niveauet til der, hvor børnene er nu og have øje for, at der kan være opstået niveauforskelle under nedlukningen.

Læg vægt på de sociale elementer og relationer

Både hos de små, men særligt hos de store børn, bør der være fokus på at finde sammen igen socialt. Vægt derfor øvelser, der skaber sammenhold og opbygger relationer. På de yngste hold, hvor børnene er tættere knyttede til deres forældre, bør fokus lægges på at skabe tryghed og genetablere den gode relation til dig som træner.

Mød børnene i deres nye hverdag

Det er vigtigt, at børne føler sig hørt og set. Det kan derfor være en god ide at indlede den/de første træninger med en snak med børnene. Spørgsmål til børnene kan være: 1. Hvad har I glædet jer mest til? 2. Hvilke lege/aktiviteter har I lavet derhjemme? (Uddyb evt. med: Hvor hjertet har banket, pulsen er kommet op, I har fået varmen) 3. Hvad er det sjoveste, vi kan lave sammen lige nu?

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

(BØRNETRÆNERE FOR BØRN 0-12 ÅR)



Reflekterende spørgsmål til dig som træner:

- **Hvilke børn møder du?** (Glæder de sig til at komme i gang eller er de lidt nervøse og usikre?)
- **Hvad skal vægtningen mellem sociale lege og "træning" være?** (Dette afhænger selvfølgelig også af alder, men er der brug for velkendte lege, der skaber sammenhold, fremfor egentlig træningsøvelser?)
- **Hvordan inddrager du bedst forældrene eller andre?** (Forældrene er en vigtig kilde til at børnene kommer godt i gang, og du kan med fordel bruge dem som hjælpere i træningen)

GODE RÅD TIL UNGDOMSTRÆNERE

(UNGE 12-18 ÅR)



Sørg for at alle dine udøvere bliver kontaktet og bliver gjort opmærksom på, at I starter igen

Under nedlukningen kan nogle have fundet nye måder at være aktiv på – eller er blevet inaktive - og har måske helt glemt foreningsidrætten. Det er vigtigt, at alle føler sig savnet og ønsket - så send en sms eller kontakt dem på anden vis.

Start langsomt op – alle er sandsynligvis ikke i kanonform, hvis de har været mindre aktive under nedlukningen

Lysten til at gå den gas er måske stor, trangen til at bruge sin krop og komme i form kan være stor, så start med øvelser, der ikke udfordrer udøverne ud over deres fysiske formåen. Det ville være surt at være sat ud pga. en skade, nu når det hele lige er åbnet igen!

Læg vægt på øvelser, som fremmer fællesskabet og teambuilding

Det de fleste har savnet allermost er at se deres venner og at være en del af fællesskabet. Tilrettelæg træningen med vægt på sjove øvelser hvor samarbejde er i fokus og lad dem genopdage, hvad de har savnet, og hvor sjovt det er at dyrke idræt i foreningen.

Snak med dem om deres tanker om nedlukningen og genstart i foreningen

Nogle unge vil være hårdt ramt af at have været isoleret i hjemmet og savner fællesskabet helt enormt, mens andre har klaret sig fint. Du skal derfor være klar til at møde forskellige reaktioner og behov, når du ser de unge igen. Tag en snak med dem og hør hvad de har af forventninger og ønsker til det "nye" fællesskab.

Marker genåbningen med sociale arrangementer og kombiner den med at byde nye medlemmer indenfor

Benyt lejligheden til at byde nye medlemmer inden for i foreningen. Genåbningen er en chance for en "ny start, hvor man ikke blot starter hvor man slap, men tilbyder aktiviteter til nybegyndere. Lav f.eks. en camp/Åben Hus el.lign. hvor de unge kan tage en kammerat med, som kan prøve idrætten.

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

(UNGDOMSTRÆNERE FOR BØRN 12-18 ÅR)



Reflekterende spørgsmål til dig som træner:

- **Hvilke unge møder du?** (Er de i form, hvordan er deres mentale tilstand, hvad har de brug for?)
- **Hvordan får du bedst startet træningen op igen?** (Hvad skal vægtes? Er de klar til turneringer, hvad skal prioriteres - fysisk træning, fællesskabet, at have det sjovt etc.)
- **Hvordan kan du bruge opstarten til at få en endnu bedre dialog med de unge?** (I jo højere grad man lytter til de unges ønsker om indflydelse på egen idræt, jo større er chancen for, at de bliver i idrætten.)

GODE RÅD TIL VOKSEN OG SENIORIDRÆT



Jeres medlemmer har været socialt isoleret fra hinanden og skal lære hinanden at kende igen. Samtidig har mange måske været inaktive i nedlukningen og deres fysiske form er måske ikke som den var tidligere. Sørg derfor for, at det bliver en positiv oplevelse at komme tilbage til foreningsidrætten. Mød ikke jeres medlemmer med en forventning om, at de kan, hvad de kunne før nedlukningen. Mød dem heller ikke med et krav om, at nu skal de i form – det er ikke altid motiverende. Læg i stedet vægt på sjove øvelser, der skaber sammenhold og øger idrætsglæden og motivationen – også i mere individuelle idrætsgrene. Vores konkrete anbefalinger er:

- ✓ Gå grundlæggende til opstarten, som I ville gribe en normal sæsonstart an
- ✓ Brug god tid i starten af træningen til fælles velkomst i den første periode af opstarten
- ✓ Sæt fokus på idrætsaktiviteter som giver glæde og sammenhold.
- ✓ Tilpas aktiviteterne ift. gældende anbefalinger
- ✓ Hav en øget opmærksomhed på medlemmernes fysiske og mentale tilstand – og undgå at lave for krævende træninger, der giver nederlag
- ✓ Indret træning, så den er skadesforbyggende i starten og at undgå øvelser, der overbelaster muskler og led for meget.
- ✓ Gør jeres medlemmer trygge ved at fortælle tydeligt, hvad der kommer til at ske under træningen.
- ✓ Minimer kamptræning, da der vil være større skadesrisiko i disse situationer