

LÄRGRUPPSPLAN INNEBANDY+

STARTA UPP NY VERKSAMHET

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som är engagerad i en förening som ska starta upp verksamhet för personer som är 65 år eller äldre.

VÄLKOMMEN SOM DELTAGARE I EN LÄRGRUPP OM ATT STARTA 65+ VERKSAMHET!

Lärgruppsplanen är en del av ert utvecklingsarbete i föreningen och syftar till att ge verktyg för att starta upp en 65+ verksamhet som ska vara hållbar och dess deltagare ska vara involverade i utvecklingen. Lärgruppsplanen är ett samarbete mellan Svenska Innebandyförbundet och RF-SISU.

LÄRGRUPPEN

Er lärgrupp bygger på den gemensamma viljan att lära sig mer av varandra. Det finns ingen expert och allas åsikt och tankar ska få ta lika stor plats. Era olika erfarenheter, perspektiv och upplevelser är det som kännetecknar ett bra samtal i en lärgrupp, så var noga med att ge alla möjlighet att bidra.

Lärgruppen bygger på att deltagarna diskuterar frågorna i materialet i smågrupper om cirka 5-6 personer. En i gruppen ansvarar för att ta anteckningar som sedan redovisas i storgrupp på fråga 6.

Alla i lärgruppen ska få ta lika stor plats, men en person behöver ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledaren. Ni väljer själva vem som ska fungera som lärgruppsledare. Vårt förslag är att det kan vara någon från styrelsen, en ledare, en utbildningsansvarig eller en RF-SISU konsulent.

Ett tips är att alla deltagare i lärgruppen får med sig frågorna i materialet hem några dagar innan första lärgruppsstillfället för att läsa igenom och börja reflektera.

Regler för att genomföra en lärgrupp:

Om en lärgrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er förening gäller följande:

- Den måste pågå under minst 3 utbildningstimmar.
- En utbildningstimme = 45 minuter. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen, till exempel 2 x 1.5 utbildningstimme
- Det måste vara minst 3 deltagare
- Deltagarna måste vara minst 13 år. Avsteg kan göras och låta deltagare från 7 år vara med. En förutsättning då är att lärgruppen är anpassad för just denna grupp.

Så här anmäler du er lärgrupp:

- Logga in via: <https://login.idrottonline.se>
- Gå till "Utbildning" > Gå till "Anmälan" och välj "Lärgrupp".
- Under fältet "Studieplan" väljer du aktuellt namn för den lärgruppsplan ni jobbar med.
- Fyll i de övriga fält som hör till er planering av lärgrupp



TIPS!

Hör av dig till en idrottskonsulent på ditt RF-SISU distrikt om det verkar krångligt eller om du inte förstår. Då får du hjälp med allt kring vad en lärgrupp och lärgruppsplan är och hur man gör. Enklare än så kan det inte bli!

OM LÄRGRUPPSPLANEN

Svensk Innebandy har som vision att bli Folksporren. Med det menar vi en sport som tilltalar många och som är öppen för alla. Som ett led i arbetet mot vår vision har vi tagit fram fler sätt att spela innebandy på än det traditionella 5 mot 5-spelet. Det finns Floorball Fitness som är ett motionskoncept för alla åldrar med ett komplett träningsmaterial som är enkelt att följa. Innebandy Flex är en förenklad spelform där några regler är utbytta för att det ska vara enklare för nybörjare att spela. Innebandy+ är vårt koncept för

utövare som är 65 år eller äldre. Olika föreningar spelar olika former av innebandy, men gemensamt för alla är att den sociala samvaron mellan utövarna är en stor och viktig del.

Den här lärgruppsplanen är till för att er förening ska starta verksamhet för 65+ och få verktyg för att verksamheten ska vara så framgångsrik och hållbar som möjligt. Frågor som diskuteras är bland annat rekrytering, ledarförsörjning, delaktighet och aktivitetsutveckling.

FRÅGA 1: TRÄNINGAR

- Hur många gånger i veckan skulle det passa er i den här gruppen att träna innebandy?
- Om ni i gruppen själv fick bestämma, på vilka tider och dagar skulle ni vilja träna innebandy då?
- Hur skulle ni vilja forma era träningar? Till exempel mer matchspel, mer teknik, längre uppvärmningar, andra aktiviteter än innebandy?

FRÅGA 2: MATCHER & TÄVLINGAR

- Skulle ni vilja spela matcher i innebandy mot andra lag och föreningar?
- Skulle ni i så fall vilja spela en match ibland, matcher i serieform eller matcher i sammandragsform (*flera kortare matcher under en dag*)?
- Vilken form av innebandy hade ni isåfall velat spela under match? Till exempel 3 mot 3 med/utan målvakt, 4 mot 4 med/utan målvakt, 5 mot 5? Gåinnebandy? Annat?
- När på året skulle ni vilja tävla?

FRÅGA 3: AKTIVITETER

- Skulle ni vilja ha aktiviteter runt omkring Innebandy+?
- Vad tycker ni om fiket innan eller efter träningen?
- Finns det någon speciell föreläsare ni skulle vilja bjuda in till er träningsgrupp? Till exempel kost, fysiologi, sorg hantering eller annat?
- Skulle ni vilja testa en annan aktivitet ihop än innebandy?
- Skulle ni vilja äta middag ihop ibland?

DEL 4: IDEELLT ENGAGEMANG

Många föreningar har ett stort behov av att få idella krafter in i föreningen, vore ni i den här gruppen intresserade av att engagera er ideellt i den förening ni spelar i? Kanske i fiket? Som publikvärd? Sköta administrationen i ett lag? Som ledare? Arbeta i styrelsen?

DEL 5: ERT DELTAGANDE

- Vad är det som gör att ni fortsätter spela innebandy?
- Vad kan göra att ni fortsätter spela hela livet?
- Finns det andra uppdrag ni kan engagera er i för att stanna i innebandyn?

DEL 6: FRAMTIDEN

- Utifrån frågorna ovan, hur skulle ni som lag vilja forma er innebandy i framtiden?
- Samlas i storgrupp igen, respektive grupp redovisar sina resultat på frågorna ovan. Diskutera sedan i storgrupp:
- Vill ni fortsätta med innebandyn som ni gör idag?
- Vill ni ändra något?



Tips för dig som vill veta mer om Innebandy+

SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

Hemsida: www.innebandy.se

Kontakt: info@innebandy.se

Telefon: 08-514 274 00

 [@svenskainnebandyforbundet](https://www.facebook.com/svenskainnebandyforbundet)

 [@svenskinnebandy](https://www.instagram.com/svenskinnebandy)