



2023



Bøfler opstart
2017

Hvor intet vover, intet
vinder!





Charlotte

Og nogen af Bøflerne

Succeskriterier

**Det skal være overskueligt og sjovt
– både for børn og forældre**

- ▶ En gang om ugen er tilstrækkeligt
- ▶ Tag godt imod – voksne og børn
- ▶ Giv plads og skab tryghed



Succeskriterier

Byg træningen op, lav program og målbeskrivelse

- ▶ Træningen skal planlægges og foregå kontinuerligt.
- ▶ Start til tiden.
- ▶ Brug gentagelser (tryghed)
- ▶ Byg på løbende
- ▶ Undgå negativ opmærksomhed!
- ▶ Hold øje med rul – oprykning



Motorik og sanser

Øvelser:

- Fartlege - opmærksomhed
- Rum og retning
- Trække, skubbe, rulle, gynge, hoppe og mosle
- Musik og bevægelse
- Forsigtighed – Nakke
- Manglende konsekvensberegning



Børnehøjde

Børn er ikke små voksne:

- Behovsudsættelse
- Lyststyret
- Tillids – og anerkendelsessøgende
- Konsekvensberegner



Vi rekrutterer og fastholder

Hvordan:

- Sedler ud i postkasser
- Ophæng i institutioner
- Facebook
- Motorikhold – ikke brydning
- Vedholdenhed og samarbejde

- Bonus: Hjælpetrænerne
- (Sarah, Esther og Freja – historie)



Stort pigeehold



Hvordan:

- Prioritering
- Omtale
- Sociale medier
- Facebook
- Vedholdenhed og samarbejde
- Bonus: Anderledes stemning



TRÆNINGSFORDELE for de yngre piger

- Super god motoriktræning, som bygger på basale færdigheder, som kravle, gå, løbe, skubbe, trække, hoppe, rulle mm, som er helt afgørende for børns videre udvikling af hele bevægelsesapparatet, og efterfølgende udviklingen af finmotorikken
- Sund forbrænding, klargørring til en god nats søvn
- Styrke, smidighed og selvtillid
- Bedre koncentrationsevne
- Grundteknik
- Leg, gode grin, kammaratskab og fede oplevelser

TRÆNINGSFORDELE for de lidt ældre piger

- Super god koordinationstræning
- Coretræning
- Smidighedstræning
- Kredsløbstræning (høj intensitet/Forbrænding) /opstramning
- Styrke og selvtillid
- Teknik
- Sammenhold, kammaratskab på kryds og tværs af alder og køn og naturligvis masser af fede ture og oplevelser



Piger og drenge er vildt forskellige!

Pigerne går op i at:

- Mestre – blive dygtige
 - Hygge og more sig
 - Relationer og venindeskab
 - Hinanden
 - (Eksempel med fødselsdag)
- Opmærksomhed:
- Interne Roller i gruppen – alle har en god plads.



Skal det lykkes? - Tænk lidt anderledes

Sørg for:

- Struktureret træning
- Udviklende træning
- Differentiering – alder og niveau
- Skab et miljø med plads til Piger
- Vis, at de er prioriteret

- Eksempel med Power Camp - Træner



Ingen kommer
sovende til succes

13

Hvordan:

- Vælg et projekt af gangen
- Prioriter og før til døren!
- Inddrag alle kompetencer (man sidder ikke altid selv med den bedste løsning). Samarbejde og inddragelse er altafgørende – vedholdenhed!
- Mange bække små, gør en stor Å
- Hold jeres medlemmer orienteret og sørg for inddragelse



Tak fordi I
lyttede