



Svensk
Innebandy

Så här startar ni Floorball Fitness

FÖRENINGSGUIDE

Varför starta Floorball Fitness?

Genom att erbjuda en träningsform som vänder sig till en bredare målgrupp kan föreningen bredda och utveckla sin verksamhet. **Floorball Fitness** kan erbjudas som ett alternativ för den som inte längre vill tävla eller för den som testa på innebandy på ett lekfullt och lättsamt sätt.

För vem?

För den som vill testa på innebandy, för den som vill komma tillbaka till innebandyn och för den som vill fortsätta med innebandy men utan att tävla.

Floorball Fitness ger även möjligheter att testa på en ny och rolig tränings- och motionsform!

Puls – Power – Play

Träningsformen bygger på idrottsspecifika övningar genom

Puls – Power – Play.

Upp med pulsen stärk kroppen och spela, spela, spela. Effektivt och roligt!

Puls – Börja passet med uppvärmning och gör kroppen redo för träning.

Power – Allmän styrke-träning anpassad för innebandyspelaren, med fokus att stärka och stabilisera kroppen.

Play – Dags för spel! Spelmoment där alla kan vara med. Lek går före allvar!

Sök bidrag

Det finns möjlighet att söka medel för att starta Floorball Fitness för

barn- och ungdomsverksamhet, och för olika former av inkluderingsprojekt. Hör av dig till ditt distriktsförbund.

Hitta målgruppen

1. Vilken målgrupp – ålder, kön, erfaren-

Starta upp Floorball Fitness

1. Hitta minst en engagerad person som kan ta ansvar för verksamheten till en början och kan ta på sig ledarrollen.
2. Hitta en ledig halltid som passar målgruppen. Det går bra att dela hall med annan träningsgrupp och det går även bra att använda en mindre plan.
3. Se till att det finns material så som klubbor, bollar, koner/golvmarkering och västar eller band. Se även till att övningshäftet för Floorball Fitness finns tillgängligt.

het, skulle passa för Floorball Fitness i er förening?

2. Kan Floorball Fitness erbjudas som ett alternativ för att motivera och inspirera spelare som annars kanske hoppar av?
3. Blanda åldersgrupper

och spelare med olika erfarenhet och erbjud till exempel familjeträning, motionsgrupper och prova-på-pass.

4. Finns det ett gäng motionärer som söker allsidig träning och roligt innebandyspel?



Svensk
Innebandy

Kom igång!

Ta kontakt med ditt distriktsförbund för att få information och beställa övningshäfte. Scanna QR-koden för att läsa mer om **Floorball Fitness** och beställning av övningshäfte.

FOTO: ISTOCKPHOTO

FLOORBALL
FITNESS

innebandy.se/floorballfitness

