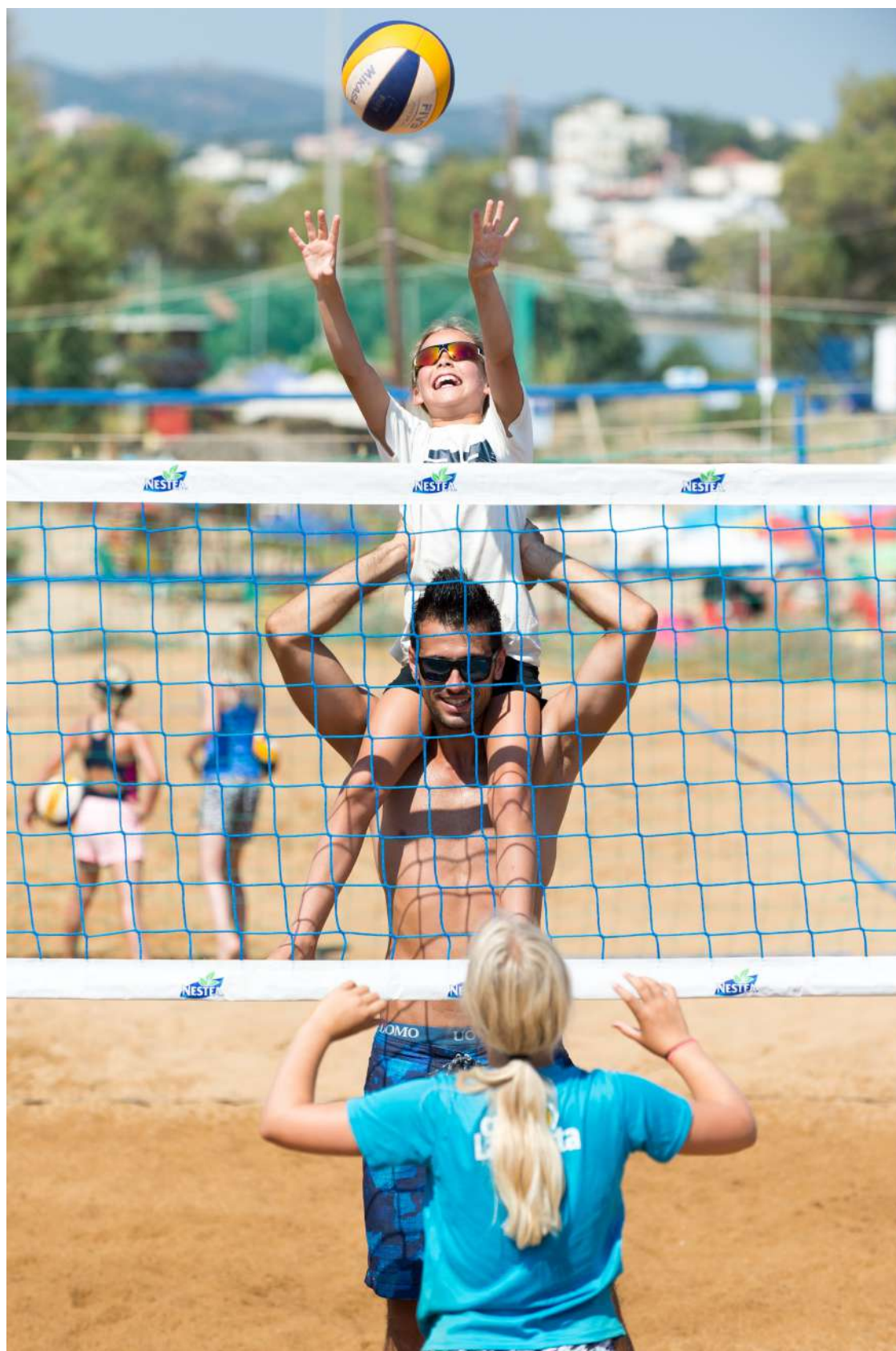


## Inspiration til Beachvolleyens Dag



# Quick-guide til Beachvolleyens Dag



Kom lynhurtigt i gang med planlægningen til Beachvolleyens Dag

Før →	Under →	Efter →
<p><b>1. Hvem gør hvad?</b> En arrangørgruppe på 3-6 personer har ansvar for:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- At få budskabet ud.</li><li>- At planlægge dagen.</li><li>- Aktiviteter på selve dagen samt hjælpere</li><li>- Opfølgning efter dagen.</li></ul>	<p><b>1. Byd velkommen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Byd velkommen med et smil.</li><li>- Fælles aftale: Alle sige hej til nye gæster.</li><li>- Registrer gæsterne ved ankomst.</li><li>- Overvej navneskilte.</li><li>- Hjælp gæsterne i gang med den første aktivitet.</li></ul>	<p><b>1. Vær klar med motionstilbud</b> Vil I gerne være flere medlemmer?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Så vær klar i ugen efter Beachvolleyens Dag. Arranger på forhånd beachvolleytræninger for fx kids, teen, voksne, familier.</li><li>- Find gerne en gruppe af jeres medlemmer, som helt sikkert kommer til første træning.</li></ul>
<p><b>2. Ta' familie og venner med</b> Få jeres medlemmer engageret i Beachvolleyens Dag ved:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- At få medlemmerne til at tage familie, venner og kollegaer med.</li><li>- At lave opslag på Facebook eller en SMS-besked om Beachvolleyens Dag, som er nem at dele for medlemmerne.</li><li>- At invitere medlemmerne ind på Facebook-begivenheden for Beachvolleyens Dag, hvortil medlemmerne dernæst kan invitere deres venner.</li><li>- Få medlemmerne til at dele enten fysiske flyers ud eller elektroniske invitationer.</li></ul>	<p><b>2. Sjove aktiviteter</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lav sjove aktiviteter for både store og små. Gerne med små konkurrencer.</li><li>- Tænk over overraskende eller sjove elementer på dagen, der giver smil på læben.</li><li>- Tænk i god udnyttelse af hele arealet med flere aktiviteter samtidig. Nogle aktiviteter kan måske foregå uden net og linjer.</li><li>- Gør det let, så alle kan være med.</li><li>- Lad gerne klubmedlemmerne spille sammen med gæster, så gæsterne får succesoplevelser og oplevelser af at spillet kører.</li></ul>	<p><b>2. Inviter til gratis træning</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lav en eller et par gratis prøvetræninger for nye.</li><li>- Gør opmærksom på tilbuddet om prøvetræning på Facebook.</li><li>- Lad gerne træneren eller holdlederen tage direkte kontakt i deltagerne – f.eks. ved at skrive på Facebook-begivenheden, at vedkommende glæder sig til at se de nye eller ved en SMS besked.</li></ul>
<p><b>3. Fortæl om Beachvolleyens Dag</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hæng plakater op i hallen og lokalt.</li><li>- Opret en Facebook-begivenhed.</li><li>- Send pressemeddelelse til lokale medier.</li><li>- Lav et lille arrangement hos jeres samarbejdspartner op til dagen.</li></ul>	<p><b>3. Sig på gensyn – og vi ses</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Introducer gæsterne for motionstilbud i jeres klub.</li><li>- Bed dem tilmelde sig en Facebook-begivenhed til en kommende træning.</li><li>- Skab en personlig kontakt.</li><li>- Uddel diplomer.</li></ul>	<p><b>3. Følg op hver uge</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Del fotos og historier fra dagen på Facebook-begivenheden lige efter dagen.</li><li>- Send pressemeddelelse til lokale medier med et godt foto og info om jeres tilbud.</li><li>- Send en mail om ugen til dem fra Beachvolleyens Dag, som gerne ville høre mere.</li></ul>

## FØR Beachvolleyens Dag

### Engager jeres medlemmer i Beachvolleyens Dag

Jeres medlemmer er den vigtigste vej til et godt arrangement på Beachvolleyens Dag. Få gerne så mange som muligt involveret i jeres arrangement:

- Lav et arrangørteam med 3-6 medlemmer, der har ansvaret for planlægning og afvikling af Beachvolleyens Dag hos jer.
- Hold et hyggearrangement for jeres medlemmer i maj, hvor I varmer op til Beachvolleyens Dag
- Gør det nemt for medlemmerne at dele jeres arrangement på Facebook og opfordr dem til at invitere venner ind på Facebook-begivenheden
- Gør forældre til jeres kids- og ungdomsmedlemmer opmærksom på, at Beachvolleyens Dag er et arrangement, hvor hele familien kan være aktiv sammen.
- Del 3-4 invitationspostkort ud til hvert medlem eller frivillig, og bed alle om at invitere en eller flere med til Beachvolleyens Dag. Især børnene synes, det er sjovt at dele invitationer ud.
- Hold en konkurrence blandt jeres medlemmer om, hvem der medbringer flest gæster til Beachvolleyens Dag.

**Tip:** Sæt Beachvolleyens Dag plakater op ved klubbens tilhørssted. Beachvolleyens Dag er hele klubbens arrangement.



## FØR Beachvolleyens Dag

### Få lokale partnere med på Beachvolleyens Dag

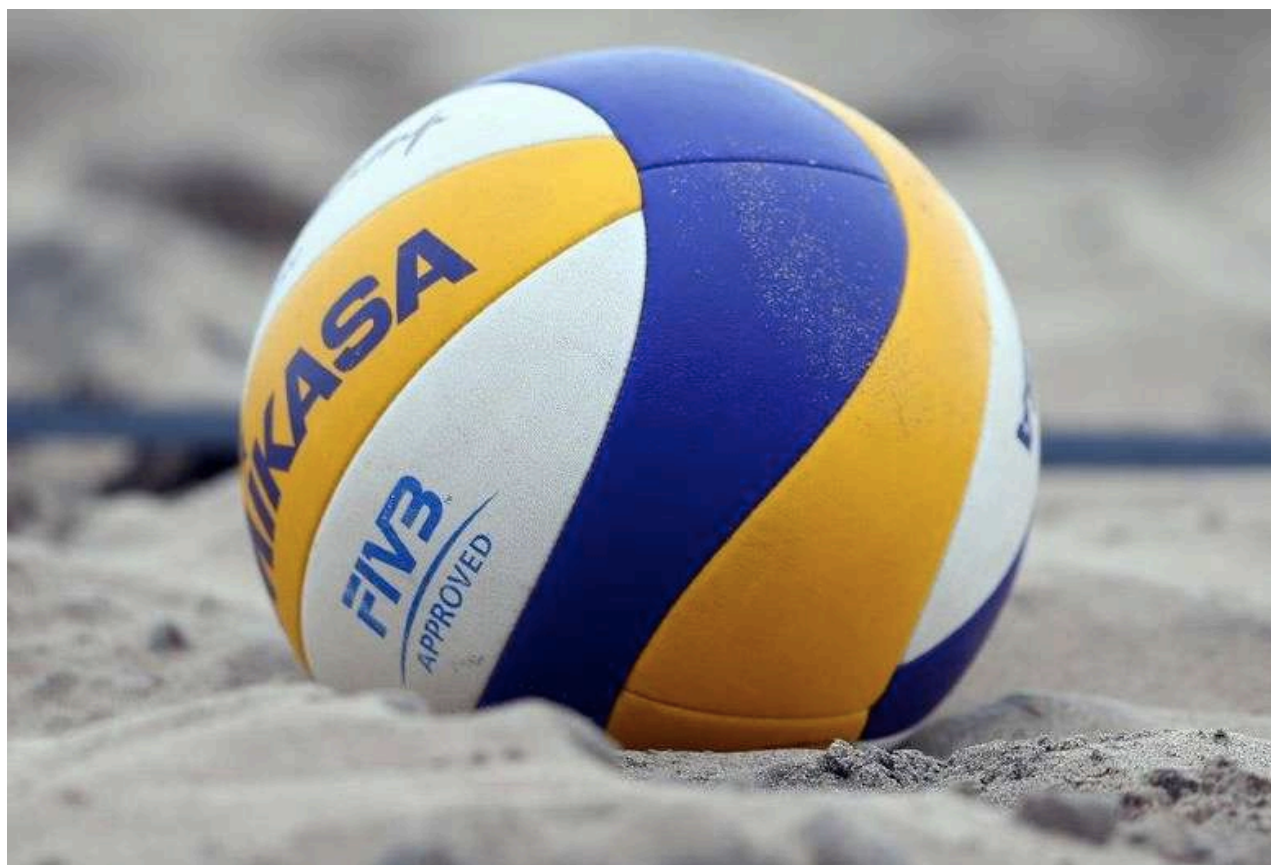
Beachvolleyens Dag er den oplagte anledning til at give sponsorer og samarbejdspartnere en oplevelse ud over det sædvanlige. Samtidig kan I via de lokale partnere få flere deltage på Beachvolleyens Dag.

I kan eksempelvis engagere sponsorer og partnere på disse måder:

- De leverer præmier, I kan bruge i forskellige konkurrencer på dagen. Derved reklamerer I for jeres samarbejdspartnere og aktiverer dem positivt i foreningen.
- De kan invitere medarbejderne med til Beachvolleyens Dag.
- Klubben kan lave en lille event i maj i det lokale supermarked, hvor kunderne får en invitation til Beachvolleyens Dag med hjem.

Jeres partnere skal selvfølgelig inviteres med på selve dagen og selv mærke den gode stemning, der er i klubben. Jeres lokale avis skal naturligvis også have en invitation.

**Tip:** Få en lokal partner til at sørge for forfriskninger på Beachvolleyens Dag.



## FØR Beachvolleyens Dag

### Gør det nemt at deltage i Beachvolleyens Dag-arrangementet

Jeres arrangement skal være let for en familie eller andre at deltage i. Ellers finder de på noget andet at lave. Det er derfor vigtigt, at I fortæller kort og præcist om, hvor sjovt og nemt det er at deltage i Beachvolleyens Dag.

Brug også altid et godt foto – det ”sælger” meget bedre end mange ord. I kan hente tekster, grafiske elementer og gode fotos på <https://www.bevaegdigforlivet.dk/volleyball/for-klubber/beachvolleyens-dag/hent-presse-og-webmateriale-til-beachvolleyens-dag>

Lægt vægt på, at folk ”bare skal komme, som de er”, så kan de få en god oplevelse.

Med materialerne på ovenstående link kan I nemt lave pressemeddelelse til lokale og regionale medier, en Facebook-begivenhed, hjemmesidenhed, Facebook-opslag og meget mere.

Husk også at printe plakater og sætte dem op samt at dele invitationer ud.

**Tip:** Giv medlemmerne og jeres frivillige 3-4 invitationskort hver, de kan dele ud personligt. Den personlige invitation er meget vigtigere end en masse flyers.



## UNDER Beachvolleyens Dag

### Byd gæster velkommen på Beachvolleyens Dag

Gæsterne på Beachvolleyens Dag i jeres klub skal føle sig velkommen, trygge og glade fra det første øjeblik, de kommer.

Som klub kan I hjælpe gæsten til at føle sig velkommen og blive lang tid i sandet til Beachvolleyens Dag ved at:

- Byde velkommen. Hav gerne et område markeret til velkomst – opstil evt. et bord, en pavillon eller nogle beachflag til formålet. En person står her og byder velkommen. Vedkommende viser gæsterne, hvor og hvordan de kommer godt i gang med en aktivitet. I samme omgang noteres deltagerne på en liste.
- Vise gæsterne, hvad de skal starte med at gøre. De kan eksempelvis starte med en let aktivitet med fingerslags- eller servetræning, eller de kan bydes på en kop kaffe eller sagt og få et pusterum til at se på de forskellige aktiviteter på Beachvolleyens Dag.

**Tip:** Vær klar med flere personer ved ankomstområdet til at sige velkommen i starten. Mange familier vil komme inden for det første kvarter.



**Tip:** Lad en frivillig opfordre gæsterne til at være med og vise dem, hvordan de forskellige aktiviteter kan udføres.

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

## UNDER Beachvolleyens Dag

### Gør det let at være med: Sjove aktiviteter & konkurrencer

Beachvolleyens Dag skal være med sjove aktiviteter, hvor hele familien og andre kan være med. Aktiviteterne skal være sjove og lette at deltage i – alle skal kunne være med uanset beachvolleyerfaring. Neden for findes forslag til aktiviteter med aktivitetens målgruppe. Typisk vil en familie gerne spille sammen, hvorimod en voksen, der kommer uden en familie, foretrækker at spille med andre voksne.

Aktivitet	Forklaring	Rekvisitter
<b>Befri Willy</b> - Børn - Familier - Voksne	Deltagerne deles i to hold, og fordeles ved hver baglinje. Hver spiller skal nu serve. Alle må serve hele tiden. Ved fejlserv skal vedkommende sætte sig på numsen på modsatte banehalvdel. Griber man en medspillers serv, er man befriet og kan serve igen.	Bolde (ca. en bold pr. 2 spillere)
<b>Rundt om nettet</b> - Børn - Familier - Voksne	4-16 spillere. Kan spilles både børn og forældre sammen eller hver for sig. En spiller kommer ind på banen, skyder bolden over nettet og løber over på modsatte side. Ved fejl går man ud. Variationer: 1) Grib og kast. 2) Baggerslag. 3) Baggerslag til sig selv og grib – kast over. 4) Baggerslag til sig selv – spil over med fingerslag.	En bold
<b>10 bolde i helvede</b> - Børn - Familier - Voksne	En person står på den ene side, og kaster bolde over nettet til to spillere på den anden side. Boldene kastes, så spillerne bliver presset til at nå boldene. Spillerne skal forsøge at røre alle bolde. Rør man bolden: 1 point. Spiller man bolden til sin makker: 2 point. Kan makkeren skyde bolden over nettet: 5 point. 10 bolde kastes.	Ca. 4 bolde
<b>Stafetter</b> - Børn - Familier - Voksne	Tabes bolden, samles den op og øvelsen fortsætter. 1) 3 personer holder med 'knuckle' en bold fast og løber. 2) To personer. Den ene spiller baggerslag og den anden kaster. 3) Lige som nr. 2, men fingerslag. 4) To el. tre personer spiller fingerslag til hinanden. 5) Som nr. 4, men baggerslag. 6) En person spiller til sig selv med fingerslag og/eller baggerslag. Kan evt. gribes hver anden gang.	6 kegler (el. andet til afgrænsning af bane) 2-6 bolde
<b>Sandslot</b> - Børn	Byg sandslot. Kan evt. laves til en konkurrence, hvor hvert hold skal finde på et navn og en historie, der skal fortælles om sandslottet.	Skovle Spande
<b>Tovtrækning</b> - Alle	To hold trækker tov. Når forreste person overtræder midterlinjen, har modsatte hold vundet.	Reb
<b>Kidsvolleykamp m. udfordringer</b> - Børn - Familier	Samme regler som Kidsvolley level 0. Men når man "dør", får man en udfordring – f.eks. at løbe en runde rundt om banen eller lave en "sandengel" uden for banen. Efter udfordringen er man inde igen.	En bold
<b>Panerede rødspættefileter</b> - Familier - Voksne	En person står ved nettet med ryggen til nettet. Vedkommende har 6-10 bolde, som kastes en af gangen rundt på banen, hvor en anden person skal nå at røre bolden, inden den rammer sandet	6-10 bolde
<b>Kongebanetur- nering</b> - Børn - Familier - Voksne	Der spilles kampe. Enten på tid eller til x-antal point. Vinderholdet rykker en bane op, mens taberholdet rykker en bane ned. Herefter spilles nye kampe. Overvej at spille med 3 eller 4 spillere på banen. Dette giver længere dueller.	Bolde sva- rende til antal baner

..... fortsættes næste side

<b>Cirkelen af evig udfordring</b> - Familier - Voksne	Minimum 8 personer. Halvdelen står i en indercirkel med ryggen mod midten og har en bold i hånden. Den anden halvdel står i ydercirklen uden bold. Alle i ydercirklen løber rundt om dem i indercirklen. På et valgfrit tidspunkt stopper personen i ydercirklen over for en person i indercirklen. Den i indercirklen udfordrer nu personen i ydercirklen til at lave en beachvolleyhandling, fx baggerslag, fingerslag, knuckle, økse, chicken-wing eller smash/shot.	Bolde svarende til halvdelen af delta-gerantallet
<b>Spil i rundkreds</b> - Familier - Voksne	Dan en rundkreds af 4-8 personer. Spil med bolden. Fingerslag, baggerslag, smash. Variation: Smørklat, hvor hver anden berøring gribes og kastes videre.	1 bold
<b>Baggerslag + grib</b> - Børn	Man laver ét baggerslag/baggerslagskast til sig selv og griber bolden. Hvor mange kan laves på 1 minut? Variation: Fingerslag	1 bold pr. barn
<b>Smashe/serve mod hulahopring</b> - Børn	Man smasher/server mod hulahopringe. Hvor mange hulahopringe kan rammes på et minut?	3 hulahopringe 6-8 bolde
<b>Smash</b> - Familier - Voksne	To og to. Den ene kaster bolden op til den anden, som smasher. Kan laves både med og uden net	1 bold pr. par
<b>Serv</b> - Familier - Voksne	To og to. Man server til hinanden. Der kan forsøges både med under- og overhånd.	1 bold pr. par
<b>Serv med forældre</b> - Familier	Forælderen står med en bold i hånden. Barnet står ½ m foran forælderen med ryggen til forælderen. Forælderen laver underhåndsserv, og barnet skal forsøge at nå at gribe bolden. Byt evt. roller.	1 bold pr. par
<b>Familiekamp</b> - Familier	Spil kamp med familier. Spil efter kidsvolleyreglerne. Hvilket level, der spilles på, afhænger af børnenes alder. De fleste vil kunne spille en kamp på level 2 eller 3.	1 bold
<b>Den evige bold</b> - Familier	To hold spiller sammen på en bane mod to hold på en anden bane. Det gælder om at holde bolden i gang. Spil enten på tid om hvem der kan få bolden flest gange over nettet eller hvor øvelsen stopper, når det første hold har tabt bolden.	1 bold
<b>Forhindringsbane</b> - Børn	Lav jeres egen forhindringsbane, hvor motoriske evner udfordres.	Hvad der haves.
<b>Smashmåling</b> - Alle	Brug en fartmåler til at måle smash. Hårdeste smash i forskellige alderstrin og køn kan vinde en præmie.	Fartmåler 1 bold
<b>Tombola</b> - Alle	Læg lodsedler i en skål eller tromle.	Skål, lodder præmier
<b>Sækkeløb</b> - Alle	Lav et sækkeløb. Kan laves både som stafet eller enkeltvis.	Affalds-sække
<b>Hævertrekant</b> - Voksne	3 personer er sammen. En person står ved nettet ca. 1 m inde i banen og kaster hele tiden til den person, som er tættest på vedkommende. Personen, der er kastet til, spiller bolden op i "hævercirklen", hvorefter den sidste person hæver bolden til den, som startede med at kaste bolden. Variation: Spil med en anden gruppe	1 bold pr. gruppe
<b>To og to</b> - Voksne	Giv tips til fingerslag og baggerslag og lad to voksne spille sammen. Start evt. med at den ene griber, mens den anden skyder til bolden.	1 bold pr. par



**Tip:** Til børnebaner kan man med fordel gøre banen mindre vha. gaffertape. Ved hjørnerne tages ca. ½ meter af side- og baglinjen, således at disse føres sammen – tape rundt om linjerne her.

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

## UNDER Beachvolleyens Dag

### Lav jeres eget Beachvolleyens Dag-program

Beachvolleyens Dag kan skræddersys til den tid og de ressourcer, I har i jeres klub. Brug de baner I har til rådighed, men hav også gerne andre sjove aktiviteter og konkurrencer, hvor beachvolleybanen ikke nødvendigvis anvendes. Dette område kan I måske kalde for Beachvolleyens Legeland. På den måde kan I have flere i gang samtidig, hvis banerne er fyldt op med spillere. Har I kun en beachvolleybane til rådighed, kontakt da Sebastian Mikelsons på [sebastian.mikelsons@bevaegdigforlivet.dk](mailto:sebastian.mikelsons@bevaegdigforlivet.dk) for mulighed om lån af græsvolleyet, der kan sættes op på en græsplæne nær jeres bane. Neden for et eksempel på, hvordan Beachvolleyens Dag kan se ud.

Tidsrum	Bane 1	Bane 2	Uden for banerne
10-10.15	<u>Alle</u> Velkomst, registrer gæster, let opvarmning - Stafetter	<u>Alle</u> Velkomst, registrer gæster, let opvarmning - Stafetter	<u>Alle</u> Velkomst, registrer gæster, let opvarmning - Stafetter
10.15- 10.45	<u>Familier</u> - To og to - Serv - Befri Willy	<u>Voksne</u> - To og to - Rundt om nettet (død: spil med uden for banerne →) - Hævertrekant - Smash	<u>Voksne</u> - To og to - Cirklen af evig udfordring
10.45- 11.00	<u>Familier</u> - Familiekamp	<u>Familier</u> - Familiekamp	<u>Voksne</u> - Spil i rundkreds - Smashmåling - Forfriskning og høre om klubbens tilbud
11-11.45	<u>Voksne</u> - Serv - Kampe	<u>Voksne</u> - Serv - Kampe	<u>Børn og familier</u> - Sandslot, Forhindrengs- bane og smashmåling - Forfriskning og høre om klubbens tilbud
11.45- 12.15	<u>Børn</u> - Baggerslag + grib - Rundt om nettet - Kongebaneturnering	<u>Børn</u> - Baggerslag + grib - Rundt om nettet - Kongebaneturnering	<u>Voksne</u> - Forfriskning og høre om klubbens tilbud - Tovtrækning - Sækkeløb
12.15- 12.45	<u>Voksne</u> - 10 bolde i helvede - Kampe	<u>Voksne</u> - 10 bolde i helvede - Kampe	<u>Børn</u> - Smashe/serve mod hula- hopring - Sandslot, Forhindrengs- bane og smashmåling
12.45-13	<u>Alle</u> . Afslutning, fri leg, "på gensyn", baner fri til spil	<u>Alle</u> . Afslutning, fri leg, "på gensyn", baner fri til spil	<u>Alle</u> . Afslutning, fri leg, "på gensyn", baner fri til spil

## UNDER Beachvolleyens Dag

### Årets første sommerdag: Skab en anledning til at ønske sommeren velkommen sammen

Brug Beachvolleyens Dag som en anledning til at sætte pris på jeres medlemmer ved at invitere på en grillpølse, en kop kaffe eller en sodavand, når programmet for Beachvolleyens Dag er afsluttet.

Dermed får klubben anledning til at sige tak til frivillige, medlemmer, trænere, sponsorer og andre, der er med til at skabe liv og glæde i klubben. Gæster, der har deltaget på Beachvolleyens Dag, skal selvfølgelig også være velkomne.

Formanden kan benytte lejligheden til at fortælle den gode historie om klubbens udvikling og nye tiltag – samt naturligvis ønske alle en god sommer.

**Tip:** Del alle jeres gode historier, så flere får lyst til at være en del af jeres fællesskab og måske vil bidrage til det frivillige arbejde.



## UNDER Beachvolleyens Dag

### På gensyn til de nye ansigter

Jeres aktiviteter på Beachvolleyens Dag vil helt sikkert vække interesse hos potentielle medlemmer, der måske ønsker at prøve at spille mere på et af klubbens hold.

Kontaktoplysninger er meget vigtige i den sammenhæng. Dem kan I indsamle på to måder:

1. Planlæg en prøvetræning efter Beachvolleyens Dag og opret en Facebook-begivenhed for træningen. Få interesserede deltagere til at tilmelde sig Facebook-begivenheden under Beachvolleyens Dag. Så er de potentielle medlemmer lette at påminde efter Beachvolleyens Dag.

2. Giv gæsterne mulighed for at vælge på en liste, at I må kontakte dem efter Beachvolleyens Dag. Find formular til kontaktoplysninger på <https://www.bevaegdigforlivet.dk/volleyball/for-klubber/beachvolleyens-dag/hent-presse-og-webmateriale-til-beachvolleyens-dag>

Tip: Giv deltagende familier et Beachvolleyens Dag-diplom, som de kan hænge op på køleskabet. Det giver en god påmindelse om klubben og den gode oplevelse, som familien har haft sammen.



## EFTER Beachvolleyens Dag

### **Få flere medlemmer efter Beachvolleyens Dag**

Lige efter Beachvolleyens Dag har I en oplagt mulighed for at gøre opmærksom på jeres klub og træningstilbud til gæsterne. Se også forrige kort.

Jeres tilbud i ugen efter Beachvolleyens Dag bør være klar. Hav derfor nogle træninger klar i den følgende uge, som jeres gæster fra Beachvolleyens Dag kan komme til.

I kan påminde tilmeldte deltagere om at komme til prøvetræning via jeres Facebook-begivenhed for Beachvolleyens Dag.

Har I noteret deltagernes mailadresser, kan I sende dem en personlig invitation til gratis træning på dagen efter Beachvolleyens Dag. Følg op med e-mails de følgende uger – også til dem, som ikke kunne deltage første gang.

Del gode historier og billeder fra Beachvolleyens Dag på Facebook – og brug anledningen til at fortælle om motionstilbud og gratis prøvetræninger. Opret en Facebook-begivenhed med de første træninger efter Beachvolleyens Dag.

Husk at registrere alle de nye medlemmer i jeres medlemssystem.

