

World Squash Day 5/11 2011

Gør det Lækkert!

- Ryd klubbens kalender d. 5./11 2010, så der er plads og baner til at afvikle aktiviteter, der får en masse nye kvindelige medlemmer til klubben
- Læs de gode argumenter for at spille squash: Brug dem overfor målgruppen
- Print plakater og hæng op i klubben. Sæt dem også op i lokalområdet: I skoler, gymnasier, sportsforretninger, biblioteker, fitnesscentre (hvis muligt, lav en aftale med centret), caféer og andre relevante steder. Bed alle klubbens medlemmer om at invitere deres venner, kærester, koner, partnere og alle andre interesserede kvinder til at besøge klubben på World Squash Day. HUSK: på dagen skal man kunne lave andet end at spille squash, det skal fx være hyggeligt at kigge på også. Lav aktivitet/miljø for tilskuere.
- Registrér din begivenhed på World Squash Day's hjemmeside (www.worldsquashday.com)
- Sørg for at have mange frivillige til at hjælpe med dagen og engager eventuelle ansatte i centret til dagen; overbevis de ansatte om, hvorfor de skal bruge tid på det. Giv de frivillige en god oplevelse også: De skal også have en god dag. Sørg for at lave en velbeskrevet opgaveliste og ansvarsfordeling til dem. Giv dem nogle goder for at deltage. Sørg for at der er flest kvindelige frivillige
- Sørg for at klubben er gjort ren og byder velkommen på en tiltalende måde til kvinder i alle aldre. Køb fx blomster og duge til at pynte op og give liv i lokalet.
- Lav sunde snacks og sørg for gratis drikke hele dagen. Sørg for at der er kaffe/te og at forplejningen præsenteres på en lækker måde. Hold rent og fyld op jævnligt.
- Vis squashvideoer på TV/fra projektor, så tilskuere kan se topsquashkampe fra WISPA touren. Lån fx af forbundet.
- Arranger evt. en opvisningskamp med kvindelige squashspillere
- Arrangér efterfølgende tilbud om træning for kvinder i klubben, så de deltagende allerede på dagen kan tilmelde sig. Har klubben ikke allerede kvindetræning, så overvej at starte dette eller lave tilbud om squashworkshops for kvinder til at introducere til squashlivet i klubben, så kan de derefter deltage i den almindelige træning. Eller tilbyd prøvetimer i squash med en instruktør fra klubben; hav fx en kupon til dette klar på dagen eller anden måde man kan booke sig på med det samme. Sørg for at prøvetimerne fx ligger i tidsrum, hvor der også er andre i centret eller træningsaktiviteter. Lav evt. et samarbejde med dit center (hvis relevant), hvis de tilbyder andre aktiviteter: Fx et enkeltstående tilbud om deltagelse i fitnessstime(r), hvis man også har meldt sig ind i squashklubben eller har booket sig til prøvetime i klubben. Vær kreativ og kom med gode forpligtende, men ikke afskrækkende tilbud på dagen.
- Arrangér børnepasningsfaciliteter, så unge mødre og mødre med småbørn får mulighed for at deltage.

Rammeprogram

- *Gratis drikke til deltagerne ved ankomst: Lav velkomstdrinks (non alkoholisk). Del deltagerne op i grupper og byd velkommen*
- *Introducer gruppen (1 instruktør/guide¹ pr. gruppe) til squash og hvordan det forbedrer sundhed samt fitness. Få info om dette af DSqF*
- *Instruktører viser derefter squash i kort opvisningsshow*
- *Opvarmning: Invitér gruppen på banen til lidt let opvarmning og udstrækning*
- *Opdel i mindre grupper og gå på banen (max. 4 – 6 prs. pr. bane)*
- *Instruktørerne laver nemme oplæg til deltagere at slå til*
- *Forsøg langsomt at få øvelser/dueller til at varer længere tid; hold bolden i spil på en nem måde*
- *Introducer nogle sjove squashlege, så man hurtigt kommer i gang med squashspillet, når man er kommet på banen*
- *Fortæl kort om taktik i squash*
- *Sørg for der er masser af gratis vand og sportsdrikke til rådighed hele dagen*
- *Afslut hver session med at deltagerne kan spille med instruktøren/en god kvindelig spiller. Kald det noget spændende fx "Play the Pro" eller andet*
- *Afslut med en spørgsmålsrunde på banen. Læg evt. selv op til nogle spørgsmål. Kunne være "Ved I hvor mange kalorier man forbrænder ved en times squash? Etc. Og læg også op til at deltagerne kan spørge generelt til squash; fx regler etc. Introducer også gerne meget kort til sikkerhed på banen*
- *Uddel præmier til alle*
- *Hav specialtilbud klar eksklusivt til denne dag. Fx ketsjere, squashsko, tøj eller andet. Lav evt. samarbejde med centret. Spørg også gerne DSqF om tilbud. Har klubben andre kontakter til lokale firmaer, der evt. kunne tænke sig at donere præmier til dette, så kontakt dem. Det behøver ikke at være squashting, men skal tiltale målgruppen*

¹ Guiden behøver ikke selv at kunne spille squash, men skal være deltagernes guide gennem dagen og fortælle om squash og aktiviteterne på dagen samt i klubben. Kan være instruktør/træner også

Gode råd

- *Rammeprogrammet kan gentages 2 eller 3 gange i løbet af dagen*
- *Invitér alle deltagere til et After Party om aftenen for at promovere den sociale side af squashspillet. Her kan partnere også deltage. Lav det gratis eller meget billigt for deltagerne. Det kan også være en anden social aktivitet om aftenen, fx vinsmagning eller andet*
- *Sørg for at alle har det sjovt og er aktive. Og at tilskuerne også har det hyggeligt. Gør det tiltrækkende at vende tilbage i klubben. Det kan være med gode tilbud, træning/introaktiviteter m.m.*
- *Sørg for at der er gratis opfølgingsaktiviteter: Workshops, træningstilbud, prøvetimer, andet*
- *Sørg for at indsamle kontaktinformation på deltagerne. Sørg også for at skriv/kontakte dem inden for 24 timer efter World Squash Day for at fortælle dem om de næste gratis aktiviteter i klubben (jf. ovenstående)*