

## Till ledaren

Kompisar bör inte underskattas. De har stenkoll på varandra och varandras idrottsliga ambitioner. Dessutom är de duktiga på att inspirera och peppa varandra till att våga prova nya saker.

De aktiva i din förening har kompisar utanför klubben. Arrangera den roliga rekryterings-tävlingen Kompisjakten och låt dem ta med sig sina vänner till friidrottsträningarna.

Kompisjakten kan genomföras inom den egna föreningen, mellan olika klubbar eller på distriktsnivå. Syftet med tävlingen är att få fler ungdomar att börja med friidrott.

Tävlingen kan appliceras i alla träningsgrupper, men lämpar sig särskilt bra för aktiva i åldrarna 14-17 år. Då är nämligen kompisars inflytande som störst.

För att delta i Kompisjakten bör du som ledare vilja ha fler aktiva till din träningsgrupp.

### Arrangera Kompisjakten

- Fråga vilka träningsgrupper inom den egna föreningen, alternativt vilka klubbar utöver din egen, som vill vara med och delta i tävlingen. Utse redan nu en person som har till uppgift att sammanställa alla träningsgruppernas totala poäng vid tävlingens slut.
- Bestäm när tävlingen ska äga rum. Låt förslagsvis Kompisjakten pågå under en månads tid. Varje ledare väljer själv ut fem träningstillfällen under den här perioden då de aktiva tillåts ta med sig sina kompisar.
- Ta gärna hjälp av en tränarkollega under tiden som tävlingen pågår eftersom gruppen förhoppningsvis kommer att bli större än vad den brukar vara.
- Förklara för de aktiva i din träningsgrupp hur Kompisjakten fungerar och dela ut det lösblad som riktar sig till den aktive.
- Berätta för de aktiva hur viktigt det är att alla i gruppen bemöter varandras kompisar med respekt. Att komma ny till en träningsgrupp där många redan känner varandra kan upplevas som nervöst och lite läskigt.
- Se till att skriva upp alla kompisars namn vid deras första träningstillfälle. Informera även om vilka träningstider som gäller för de som vill fortsätta med friidrott efter Kompisjaktens slut.

### Poängräkning

- En kompis ger 1 poäng per träning.
- Är samma kompis med under alla fem träningspassen ger det 3 extra poäng.
- Som mest kan en och samma kompis alltså ge 8 poäng.
- Den träningsgrupp som totalt sett samlar ihop flest poäng får ett pris till hela gruppen.
- Eftersom de olika träningsgrupperna inte har samma antal aktiva bör en snittpoäng räknas ut för att det sammanlagda resultatet ska bli rättvist. Dela träningsgruppens totala poäng med antalet ”ordinarie” aktiva som deltagit i tävlingen.

## Närvarolista

Nedan följer ett exempel på hur närvarolistan ska fyllas i.

FÖRENING	Friidrottsklubben IF							
TRÄNINGSGRUPP	P/F 03							
AKTIV	KOMPIS	ANTAL PASS					EXTRA	TOTALT
Filip Jensen	Simon Berg	1	1	1	1			4
	Ida Svensson		1		1			2
Stina Larsson	Kalle Alm	1	1	1	1	1	3	8
Amira Hassan	Astrid Lind			1	1	1		3
	Samir Kahalil	1	1	1	1	1	3	8
Joar Nilsson								
Alma Kvist								
GRUPPENS SAMMANLAGDA POÄNG								25
ANTALET "ORDINARIE" AKTIVA								5
GRUPPENS SNITTPÖÄNG								5,0

## Antal kompisar

Det här exemplet utgår från att varje aktiv som mest får ta med sig två kompisar till de fem träningstillfällena då Kompisjakten pågår. Upplever din förening att ni kan ta emot fler eller färre kompisar kan antalet enkelt justeras. Om ni genomför Kompisjakten tillsammans med en eller flera andra föreningar – se till att alla är införstådda med vilket antal ni satt upp.