

Järla Orientering



Verksamhet, upplägg, strategier
Ungdomskommittén - UngK

Presentation på StOF-konventet 2025-11-08



Tack för att du är ungdomsledare!

Agenda

Kort historik - Statistik

Värderingar/strategier

Planering/program/Kommunikation

Träning/Tävling

Socialt och gemensamma aktiviteter



Kort historik/Statistik

2018		2024	2025
Tävlingsanmälningar	630	1 502	N/A
Ungdomsseriestarter	126	235	304
LOK-tillfällen	2314	4319	2662 (vt)
Ett fåtal familjer aktiva i ungdomssammanhang		Många familjer med i verksamheten	
Svårt att hålla kvar ungdomar (fåtal juniorer)		~20 st 16-22-åringar	
9-10 ledare för 8-16 åringar		20 ledare för 8-16-åringar + "tisdagsledare"	

Gruppindelning

Nybörjarkurs i april 2 ggr Prova på - sedan in i ordinarie träningsgrupper 5-6 ggr innan sommaruppehåll (ca 60 st 2025)

Grupp 1	Ålder 7-10	Antal barn*:	25-35	Antal ledare: 5	Grön-Vit	
Grupp 2	Ålder 10-12	Antal barn*:	25-30	Antal ledare: 5	Vit-Gult	
Grupp 3	Ålder 12-13	Antal barn*:	20-25	Antal ledare: 4	Orange	-----
Grupp 4	Ålder 14-15	Antal barn*:	8-12	Antal ledare: 4	Violett	
Grupp 5	Ålder 16-	Antal barn*:	3	Antal ledare: 2	Svart	Ligger inte inom UngK utan JoS
Junior		Antal*:	10 + 5 på annan ort			

Inget tapp - utan en ny våg
som kommer

Uppflyttning mellan grupper sker på våren det år man fyller 10, 12 osv. Man tränar då på en "svårare" nivå ca 8 månader innan man byter klass.

* Ca. regelbundet återkommande barn på varje tisdagsträning

Värderingar/strategier

Vi talar **positivt om "tävling"** - det är inget man behöver vara rädd för

Man behöver skilja på tävlingsmoment i sig och **att delta på tävling**

Man **lär sig otroligt mycket av att delta på tävling** - då det finns en massa faktorer som vi inte kan träna på vid klubbstugan

Grunden i orienteringssporten är att **tävling också är en social företeelse**

Springa **stafetter är viktigt ur klubbkänsla** och laganda

På träningar i de yngsta grupperna har vi som krav att föräldrarna är med som en **trygghet för barnen och ledarnas förlängda arm** → Inget maxtak just nu på "prova på kurser"

Många engagerade ledare (20 st) över fem grupper

UngK **möten** där alla 20 ledare får vara med

Kontinuitet genom träningsgrupperna - ledarna följer med barnen till viss del

Vi har genomfört en **ledardag** där alla 20 st. ledare deltog där man fick prata kring sin bakgrund, vad man kan bidra med, hur vi i grupperna ser på vad vårt "uppdrag" är. Detta ger oss en bas och bild av var ledarna och gruppen står i stort, och så att det finns en röd tråd genom grupperna när det gäller orienteringsträning.

Vi uppmuntrar ledare att genomföra de **utbildningar** som StOF och SOFT erbjuder. Klubben står för dessa.

Vi har en **Verksamhetsplan 2030** som blickar framåt med mjuka och hårda mål - något som vi behöver bryta ned i verksamheten - räcker våra metoder och verktyg till för att möta detta?

(Bra ekonomi...)

Planering/program/Kommunikation

Infört **träningsplanering halvårsvis för ledare** med en ansvarig för varje tisdag så att träningen och banläggning mm kan göras i god tid även för remissande

Infört tränings- och tävlingsprogram eller helt enkelt "**vår-**" och "**höstprogram**" till föräldrar och barn i A4 format som går att sätta upp på **kylskåpet**

I det programmet infört "**fetmarkerade**" **tävlingar** över en säsong 3-4 stycken även i de yngsta grupperna - "vi tränar genom att tävla"!

Klubben i stort har synkat **Stomprogram** med kommitteer och ansvariga kommitteer är utsedda för varje aktivitet

Vi har en **stafettpolicy** kring laguttagingar

Föräldramöten i de yngsta grupperna där man förklarar orientering och höst- och vårprogrammen

Whats app grupper mellan ledare och föräldrar, mycket uppskattat av föräldrar.

Vi håller på att implementera **samarbetsplattform "Basecamp"** för att kunna planera och driva aktiviteter inom UngK (jämför Frölundas Slack)

 Järla 175

Järla Orientering

Höstprogrammet 2025 - Grupp 1 och Grupp 2

Grupp	Veckor 1-5	Veckor 6-10	Veckor 11-15
Grupp 1	1. Vecka	2. Vecka	3. Vecka
Grupp 2	4. Vecka	5. Vecka	6. Vecka



Grupp 1 & 2 Övningar och moment 2025 ☆ 📁 ☁



Träning/Tävling

Infört **gröna banor** i de yngsta träningsgrupperna från aug 2023

Samling - **lek/uppvärmning** - **moment** - **Lek** - Samling

Infört att **ledarna är sampratade** innan vad träningen för dagen går ut på

Infört **SOFTs utbildningsmaterial** för grön, vit och gul nivå för att ge en **objektiv bas** vad vi utbildar i

Infört att alla träningar i grön till gul nivå bygger på de **orienteringsmoment** som ges enligt "**färgtrappan**"

Infört **tränings-PM med momentmatris** - vi kan efter säsongen utvärdera om vi har tränat på "rätt" moment under säsongen

Genomgång med föräldrar
om själva orienteringsmomenten

Klubben har en **anställd tränare** för orange nivå och uppåt. Viss del av de träningarna bygger på momentmatris

Vikten av att **barnen ska känna sig trygga i skogen**. Vi skraddarsyr träningarna efter det och delar in i grupper

Vi använder oss av **kodsiffror på alla kontroller**

Infört torsdagsträningar för att erbjuda de som inte har någon annan sport eller som vill satsa på orientering att kunna träna en gång mer i veckan.



Socialt och gemensamma aktiviteter

Välkomnande miljö för föräldrar och potentiellt nya ledare

Träningsdagar i grupperna några gånger per halvår

Satsa på social samhörighet genom att ordna **tacokvällar, övernattningar** på JG, etc

Tag med **äldre ungdomar** i prova på-kurser för nybörjare samt som **ledare** för vårt veckoläger innan skolstart (Äventyrlägret)

Gemensamma tävlingsresor: Måsen, Daladubbeln

Gemensamma träningsresor: Riksläger mm

Höstavslutning - Rogaining och Yoump





Tack för att du lyssnat!

Kontaktuppgifter

Harri Andrée - Sammankallande UngK, Grupp 1 (grön-vit nivå, 7-9 år)

harri.andree@gmail.com

Henrik Hagwall - Grupp 4 (orange-violett nivå, 14-15 år)

henrik.hagwall@jarla.com

Övrig kontaktinfo: <https://www.jarla.com/ungdom/ledare/>

Kompletterande punkter

Kompletterande punkter med anledning av frågor på StOF-konvent 2025-11-08

Grupp 1 tränar i regel bara på tisdagar dvs. 1 ggr/vecka. Fler träningar i äldre grupper. Främst torsdagar och söndagar också, därefter övriga veckodagar.

Kommunikationen i stort påminner mycket om Frölundas kommunikation. Vi använder oss av veckomail också i resp. ungdomsgrupp som skickas ut varje söndag inför kommande vecka.

Planeringen i stort i klubben: Stomprogram (årsvis) → UngK-program (årsvis) → Grupp-program "Kylskåpsprogram" (halvårsvis, publiceras i januari resp. augusti så att föräldrar tidigt kan "boka" upp sig på orientering och inte andra aktiviteter).

Programmen får inte bara vara en "ram" - då har man förvisso nått halvvägs men i bakgrunden bör man ha en detaljplanering vecka för vecka med ansvarig, övning, moment osv. Denna sätts också i samband med kylskåpsprogrammen. Gör man inte detta riskerar man stå på söndagen och inte vet vad som ska köras på tisdagen om det bara står orientering på tisdagen (stressigt!).

Grupp 1 har 3-4 fetmarkerade aktiviteter under en vår- och höstsäsong. Äldre grupper har fler. Det får inte gå inflation i fetmarkerade aktiviteter och de bör ej heller ligga för tätt, men ibland tvingas man till det.