



INFORMATION LÄRGRUPPSPLAN

UPPTRÄDANDE

Utvecklingsstegen

Den här lägruppen är en del av ÖSK Ungdoms utvecklingsstegen som är framtagen tillsammans med RF-SISU Örebro län. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar i föreningen.

Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med verksamhetsutvecklaren för er idrott på ÖSK Ungdoms kansli.

Ert tema: Uppträdande

När vi idrottar representerar vi inte bara oss själva utan även vårt lag och ÖSK Ungdom som förening. Det är därför vi funderar kring hur vi uppträder mot våra kompisar, tränare, motståndare, domare och andra runt planen.

Ni väljer själva vilken ordning ni ska göra de olika lägrupperna i ert tema, men försök planera så att samtliga genomförs någon gång under året.

Vad är en lägrupp?

Lägruppen är en utbildningsform som går ut på att låta den aktiva själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lär av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassa. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands.

Diskussionerna ska ske i mindre grupper (5-8 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen.

Genom att kontinuerligt redovisa era lägrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Örebro län.

Din uppgift som lägruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lägruppen.
- Under lägruppen så är det du som håller ihop trådarna. ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i smågrupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lägruppen se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.

Frågor

Ta kontakt med er idrotts verksamhetsutvecklare om ni har frågor, tankar eller åsikter om upplägget.

Bandy & Handboll: Sebastian Wedenberg, 0737-08 45 60, sebastian.wedenberg@oskungdom.se

Fotboll: Daniel Hasselstrand, 0707-64 51 83, daniel.hasselstrand@oskungdom.se

Innebandy: Fabian Arvidsson, 0736-31 95 61, fabian.arvidsson@oskungdom.se



LÄRGRUPPSPLAN UPPTÄDANDE

Hur lyssnar vi på varandra?

Material: Förberedda frågor att använda under "frågeställning"

Inledning

Samla gruppen och prata om att det är viktigt att lyssna på varandra och att alla som vill få komma till tals får chansen att göra det – det gäller både ledare och spelare.

Prata om att träningarna blir både roligare och mer lärorika om alla respekterar den som pratar och fokuserar vid till exempel samlingar.

Låt laget röra sig fritt på en yta, springa, gå, åka skridskor eller vad som passar bäst. Instruera laget att röra sig men att hålla fokus och lyssna på ledarens instruktioner. Ledaren säger sedan under tiden alla rör sig någon spelares namn. Spelaren ska då stå på ett ben, sätta sig ner eller liknande. Gör instruktionerna enklare eller svårare efter det som passar gruppen och ge både individuella instruktioner och till helgrupp. Till exempel alla lägger sig på mage eller Sara ställer sig på ett ben. Påtala fokus och att lyssna.

Frågeställning

Dela in laget i mindre grupper med en ledare i varje grupp. Ledarna har innan förberett flera enkla frågor som passar er grupp. Tex berätta om din idol, varför tycker du att din favoritmat är så god och hur var din roligaste match. Se till så att barnen ger så uttömmande svar som möjligt.

Ledaren är sedan samtalsledare och går laget runt med frågorna. Var noga med att alla får tala till punkt och att övriga respekterar och lyssnar in den person som berättar något.

Avslut

När alla spelare svarat på frågorna ställer ledaren frågor till andra individer om vad någon av lagkompisarna svarat på någon fråga, t.ex. "Sara varför tycker Simon att spagetti och köttfärsås är så gott?". Det blir ett kvitto på om barnen har lyssnat och det blir dessutom en bekräftelse för personen som berättat om sig själv att kompisarna lyssnat på hen.

Uppföljning

För att fortsätta uppmuntra till att lyssna på varandra och vad vi gillar utanför planen så kan ni som ledare uppmuntra spelarna att varje vecka lära sig något nytt om sina lagkompisar.

Det här kan enkelt uppmärksammas genom att den första träningen i veckan ställa frågan till några stycken vad de lärt sig om en lagkompis veckan som gick.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.



LÄRGRUPPSPLAN UPPTRÄDANDE

Trivselregler

Inledning

Syftet med övningen är att laget ska skapa trivselregler kring hur de ska behandla varandra, samt börja fundera över hur vi uppträder i vissa situationer. Kanske finns det vissa punkter just ert lag behöver reflektera extra kring.

Frågeställning

Du som ledare får välja ut 3-4 ämnen nedan som du tycker passar just din grupp. Vill du så går det däremot går det att följa upp med andra frågeställningar vid ett annat tillfälle. Alla spelare individuellt fundera över frågorna. Antingen kan de komma ihåg sina egna svar eller så kan de skriva ner sina svar.

Se till så att alla spelare har hunnit fundera kring alla frågeställningar.

Hur ska vi göra och låta...

- ...när vi hejar
- ...om någon är elak och retar andra
- ...när vi gör mål
- ...när vi släpper in mål
- ...när någon ny vill vara med
- ...när någon i vår publik skriker sådant de inte ska
- ...när vi inte håller med domaren
- (...egna situationer)

Dela nu upp laget i mindre grupper med en vuxen i varje grupp. Den antecknar de förslag och tankar som spelarna har kring varje fråga. Är spelarna överens om ett visst beteende var extra noga med att anteckna det.

Avslut

Nästa steg är att samla ihop grupperna igen och låta dem berätta vad de kommit fram till. Anteckna det de säger kopplat till varje fråga (gärna så att alla ser) och samla på så sätt ihop alla spelarnas tankar.

Fördjupning

Ledarna samlar sedan ihop det ni fått in och kan utifrån det göra riktlinjer för hur ni vill uppträda i ert lag. Dessa regler kan med fördel hängas upp i lagets omklädningsrum eller där alla ser dem och påminns om dem.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.



LÄRGRUPPSPLAN UPPTRÄDANDE

Med- och motgång

Inledning

Läs följande text för laget:

“Alma och skogsbusarna spelar match. Det andra laget leder med flera mål och stämningen i Alma och skogsbusarnas lag är inte så bra. Motståndarna gör ett mål till och skogsbusarna börjar skrika och gnälla på varandra ännu mer.

En kort stund efter blåser domaren av matchen men i stället för att tacka motståndarna springer laget direkt till omklädningsrummet. Några sparkar på sina vattenflaskor på vägen dit. Tränaren kommer in i omklädningsrummet och skäller: “Det här var det sämsta jag varit med om, ni måste spela bättre!”

Frågeställning

Dela in laget i smågrupper med en vuxen i varje grupp. Diskutera följande frågor i grupperna:

- Varför gör laget som de gör?
- Går det att göra annorlunda?
- Vad skulle du vilja att ledaren i berättelsen hade gjort efter matchen?
- Hur ska ett lag bete sig när de vunnit för att inte göra sina motståndare ledsna?

Avslut

Samla hela gruppen och låt varje grupp berätta vad de pratat om. Ge goda exempel på hur ert lag ska agera både vid vinst och förlust.

Prata också om att idrott handlar om att ha roligt och att bli bättre på något och att resultatet inte är det viktiga. Alla har tuffa matcher ibland men är vi bara schyssta mot varandra så blir det roligt ändå. Faktum är att vi lär oss när vi har det lite extra tufft.

Uppföljning

Ta med er tanken om att motgångar leder till utveckling till träningsplanen. Fråga spelare (i helgrupp eller individuellt) vad de just nu tycker är svårt på planen och uppmuntra dem att fortsätta försöka med det. Det kan vara att slå en backhandpassning, skjuta med fel fot, komma i tid till träningen, komma ihåg vattenflaskan eller att vara positiv när en lagkompis misslyckas med någonting.

Uppmuntra spelaren att öva på att göra det den upplever som svårt bättre.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Örebro län om nödvändigt.