



LÄRGRUPPSPLAN INFORMATION

LAGANDA

Utvecklingsstegen

Den här lägruppen är en del av ÖSK Ungdoms utvecklingsstege 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: Laganda

Varje spelare i ett lag har ett stort ansvar för sin egen utveckling, men vi påverkas så mycket av vår omgivning att sammanhållningen och stämningen i vårt lag kan vara helt avgörande för om vi överhuvudtaget vill fortsätta med en idrott. Än om mer om vi ska vilja lägga ner tiden som krävs för att bli riktigt bra.

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 lägruppssledare

- 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@oskung.se



LÄRGRUPPSPLAN LAGANDA

Stämning i laget

Material: Stora papper och pennor.

Information till dig som lärgruppsledare

Syftet med den här övningen är att spelarna ska reflektera över stämningen i gruppen och hur de själva och andra kan bidra till den. Vilket i förlängningen antagligen kommer få fler spelare att vilja spela längre och förhoppningsvis fler vuxna att vilja engagera sig i laget.

Inledning

Inled med att lite kort prata om "stämning i laget" och vad en god stämning kan vara och leda till. Be sedan spelarna att själva en kort stund utan att prata fundera på vad de tycker är god stämning. Efteråt delar ni in laget i mindre grupper med en samtalsledare i varje grupp.

Frågeställning

Diskutera följande frågor i de mindre grupperna:

- Var är laganda för er?
- Vad höjer stämningen i vårt lag?

Dela sedan ut ett gemensamt papper och låt spelarna skriva upp några saker som ni kan göra i laget för att behålla eller förbättra er stämning.

Utgå ifrån följande grupper när de kommer på beteenden: spelare, ledare och föräldrar.

Avslut

Alla grupper redovisar sina förslag inför helgrupp, en ledare skriver upp de olika förslagen så att alla kan se dem. Efter det så låter ni spelarna rösta fram de två till tre viktigaste punkterna som framkommit.

Uppföljning

Ledarna sammanställer de två-tre viktigaste punkterna för vardera grupp och presenterar eller påminner om punkterna vid upprepade tillfällen vid träningar, ledarträffar och föräldramöten.



LÄRGRUPPSPLAN LAGANDA

Hur pratar vi i laget?

Material: Något som varje vuxen kan skriva på.

Information till dig som lärgruppsledare

Syftet är att diskutera hur laget på bästa sätt pratar med varandra och vilket språk som är okej att använda till varandra i laget. Prata kort om att det i ett lag är otroligt viktigt hur vi pratar med varandra för att alla ska ha roligt och utvecklas som spelare.

Ledaren får gärna ta upp att kroppsspråk, suckar och andra typer av kommunikation även det har betydelse. Påminn spelarna om det under diskussionsövningen.

Inledning

Dela in laget i mindre grupper med en vuxen samtalsledare i varje grupp. Gå sedan laget runt i gruppen och låt alla spelare svara på följande frågor. Ledaren antecknar vad som sägs och ser till att alla lyssnar aktivt.

Frågeställning

- Vad vill du att kompisarna säger eller gör när du misslyckats med något på planen?
- Vad vill du inte att kompisarna säger eller gör när du misslyckats med något på planen?
- Vad vill du att kompisarna säger eller gör när du gjort något bra på planen?
- Hur gör du för att peppa lagkompisarna?
- Vad säger vi till en lagkompis som för dagen har svårt att fokusera på det vi ska göra?
- Vad kan ledarna tänka på när de pratar med spelarna under träning och match?

Ledarna sparar pappret, men kan fråga gruppen om det var något speciellt de tänkte på när de hörde vad de andra i gruppen sagt.

Avslut

Samla laget i stor grupp och där berättar ledarna vad som sagts i vardera grupp. Avsluta övningen med laget genom att fråga några stycken vad de har lärt sig under det pass ni precis har haft.

Uppföljning

Ledarna tar med sig resultatet till en kommande ledarträff och diskuterar hur de ska ta till sig från barnens åsikter. Se också om det är något speciellt som ni måste jobba extra med i gruppen av det som kommit upp.

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 LAGANDA

Våga misslyckas

Information till dig som lärgruppsledare

Idrottsrörerlsens verksamhetsidé lyder enligt följande: "Vi bedriver idrott i förening för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet".

För att varje individ ska må bra och våga misslyckas för att lyckas är en god stämning en viktig förutsättning.

Inledning

Dela in laget i smågrupper (ca 4-5 personer per grupp) med en vuxen i varje grupp. Be grupperna reflektera över frågorna nedan.

Frågeställning

- En kompis suckar, gör gester eller säger någonting taskigt när jag missar mål. Hur känns det? Och vågar jag testa att skjuta igen då?
- Det är bra att våga testa nya saker, men vågar jag det om en kompis klagar eller skrattar om jag misslyckas?
- Vad är viktigt för lagkompisar och tränare att tänka på för att vi ska våga mer på träning och match?

Avslut

Skriv ner några konkreta tips från den tredje frågeställningen och delge grupperna vad ni tänkt på. Gå laget runt och be spelarna berätta om något dem skulle vilja lära sig (t.ex. Volley-skott, snurrfint eller att slå en speciell typ av passning).

Fördjupning för ledare

Läs igenom materialet https://www.rfsisu.se/globalassets/rf-sisu-vastra-gotaland/dokument/idrottens-utbildningar/vaga-utmana_skrivbar.pdf och reflektera över ditt eget ledarskap. Vad är du bra på och vad kan du tänka extra på?

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.