



LÄRGRUPPSPLAN INFORMATION

INDIVIDUELLT ANSVAR

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 utbildningen 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: Individuellt ansvar

Tillsammans med laget kommer ni att få en större förståelse för kosten, återhämtningen och att träna rätt samt hur det påverkar kroppen och prestationen. Och framförallt hur spelarna själva kan ta ansvar för sin egen utveckling.

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 anpassas. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands.

Diskussionerna ska ske i mindre grupper (4-6 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: INDIVIDUELLT ANSVAR

Kost för barn

Material: Skärm med ljud, anteckningsblock, pennor

Information till dig som lärgruppsledare

Prestationstriangel – Vila, mat och träning är grunden för en god prestation.

Hur man äter när man tränar påverkar resultatet. Att få i sig rätt energi vid rätt tillfälle ger bättre träningsresultat. Fel mat vid fel tillfälle kan ödelägga många timmars träning. Delfaktorerna äta, träna och återhämtning genom vila/sömn måste ses som en enhet som tillsammans påverkar prestationsförmågan. Sambandet kan förklaras med hjälp av prestationstriangeln, vilken skall ses som en liksidig triangel som man själv kan påverka. Detta innebär att om en sida ändras måste också de andra två ändras. Läs mer om detta i boken "Bra mat för unga idrottare", som finns tillgängligt hos din verksamhetutvecklare.

Inledning

Börja med att barnen får enskilt tänka på en färg och de får sedan räkna upp så många frukter och grönsaker som möjligt med den färgen. Fråga sedan några i gruppen vad det kom på?

Frågeställning

Film: Näringsämnen

Länk till film: Klicka [HÄR](#)

Diskussionsfrågor:

- Vad är bra att äta innan träning och match? Och varför?
- Vad är bra att äta efter träning och match? Och varför?
- Hur kan ni fortsätta arbeta vidare med kosten?

Avslut

Samla upp ert resultat, gå laget runt och låt alla säga vad de tycker är viktigast utifrån vad ni gått igenom. Skriv upp resultatet på tavlan, papper eller liknande.

Uppföljning

Utifrån vad gruppen kom fram till kan ni ledare fundera över hur ni ska göra när ni är på matcher, cuper etc vilka kostvanor och rutiner ni ska ha.

Fördjupning för ledare

Hur kan ni fortsätta arbeta vidare med kosten? T ex träffas och handla samt laga mat tillsammans. Utifrån träffen skapa en receptsamling till alla spelare.

Bok - För inläsning, kunskapsinhämtning; Bra mat för unga idrottare, SISU förlag. Ta kontakt med din verksamhetsutvecklare om boken är av intresse.

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: INDIVIDUELLT ANSVAR

Vila

Material: Något som varje ledare kan skriva på för.

Information

Prestationstriangel – Vila, mat och träning är grunden för en god prestation.

Hur man äter när man tränar påverkar resultatet. Att få i sig rätt energi vid rätt tillfälle ger bättre träningsresultat. Fel mat vid fel tillfälle kan ödelägga många timmars träning. Delfaktorerna äta, träna och återhämtning genom vila/sömn måste ses som en enhet som tillsammans påverkar prestationsförmågan. Sambandet kan förklaras med hjälp av prestationstriangeln, vilken skall ses som en liksidig triangel som man själv kan påverka. Detta innebär att om en sida ändras måste också de andra två ändras. Läs mer om detta i boken "Bra mat för unga idrottare" som finns tillgängligt hos din verksamhetutvecklare.

Inledning

Inled med att lyfta hur mycket sömn vi behöver beroende på hur gamla vi är. Låt deltagarna gissa på hur länge man behöver sova respektive ålder,

0–12 månader: 15–18 timmar per dygn.

1–3 år: 12–14 timmar per dygn.

3–6 år: 11–12 timmar per dygn.

6–12 år: 10–11 timmar per dygn.

12 år och äldre: 8–9 timmar per dygn, men vissa barn behöver mer sömn i puberteten.

Frågeställning

Diskutera i små grupper tillsammans med en ledare och prata kring följande frågor:

- Varför är sömn viktigt?
- Påverkas din sömn av din träning?
- Hur märker du att du har sovit för lite?

Avslut

Samla upp gruppen och lyft vad varje grupp har sagt. Beroende vad grupperna har kommit fram till kan ni förstärka det med dessa anledningar:

- Du blir gladare, piggare, starkare och orkar mer.
- Du får lättare att komma ihåg och lära dig saker.
- Du får lättare att koncentrera dig.
- Du klarar stress bättre.
- Du får ett bättre skydd mot sjukdomar.

Uppföljning

Deltagare får som uppgift ta tid under tre sammanhängande dagar se hur länge dem sover och till nästa veckas träning beskriva hur utvilade det kände sig och hur länge det sov.

Fördjupning för ledare

Hur kan ni fortsätta arbeta vidare med kosten? Tex träffas och handla samt laga mat tillsammans. Utifrån träffen skapa en receptsamling till alla spelare.

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: INDIVIDUELLT ANSVAR

Träning

Material: Bildskärm med ljud och möjlighet att kunna ta noteringar

Information

Prestationstriangel – Vila, mat och träning är grunden för en god prestation.

Hur man äter när man tränar påverkar resultatet. Att få i sig rätt energi vid rätt tillfälle ger bättre tränings resultat. Fel mat vid fel tillfälle kan ödelägga många timmars träning. Delfaktorerna äta, träna och återhämtning genom vila/sömn måste ses som en enhet som tillsammans påverkar prestationsförmågan. Sambandet kan förklaras med hjälp av prestationstriangeln, vilken skall ses som en liksidig triangel som man själv kan påverka. Detta innebär att om en sida ändras måste också de andra två ändras. Läs mer om detta i boken "Bra mat för unga idrottare" som finns tillgängligt hos din verksamhetutvecklare.

Inledning

Börja med att se filmen kring rörelseförståelse (2 min lång).

Film: <https://www.youtube.com/watch?v=y3N-N4Z2rBI>

Frågeställning

Diskutera i små grupper tillsammans med en ledare och prata kring,

- Varför är det viktigt att röra på sig?
- Vad kan du göra för att röra på dig mer?
- Hur skulle du kunna träna annorlunda för att lära dig flera olika rörelser?
- Varför är det bra att kunna göra flera olika rörelser?

Avslut

Avsluta med att samla deltagarna och diskutera vad grupperna kom fram till.

Uppföljning

Alla deltagarna som uppgift att förbättra en sak i sin träning, det får gärna vara något som det annars inte gör och något som de behöver utveckla.

Fördjupning för ledare

Introduktion till rörelseförståelse -

<https://www.rf.se/RFarbetarmed/Strategi2025/introduktionillrorelseforstaelse>

En ny syn på träning och tävling – med rörelseförståelse som grund

https://www.rf.se/contentassets/1f7d94345900413b9e9a776aa041f29d/folder_a5_rorelseforstaelse_webb.pdf

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.