



## LÄRGRUPPSPLAN INFORMATION

# ÖSK-ANDAN

## 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: ÖSK-andan

I år kommer ni att fokusera på vad det innebär att vara en spelare i ÖSK Ungdom. Vad bör vi göra och inte göra när vi representerar klubben. Ni kommer diskutera kring föreningskunskap, vilka rättigheter och skyldigheter ni har som medlemmar, ledarens roll och hur ni kan använda klubbhuset.

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 (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 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](mailto:sebastian.wedenberg@oskungdom.se)

**Fotboll:** Daniel Hasselstrand, 0707-64 51 83, [daniel.hasselstrand@oskungdom.se](mailto:daniel.hasselstrand@oskungdom.se)

**Innebandy:** Fabian Arvidsson, 0736-31 95 61, [fabian.arvidsson@oskung.se](mailto:fabian.arvidsson@oskung.se)



## LÄRGRUPPSPLAN: IDROTT FÖR ALLA

# Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor

**Material:** Mindre lappar, pennor och möjlighet att skriva stort någonstans.

## Information till dig som lärgruppsledare

Inför det här passet kan det vara bra att ha koll på Idrottens och ÖSK Ungdoms värdegrund, läs därför gärna igenom texten nedan som ledare.

### Idrottsrörelsens värdegrund

Idrotten har gemensamt tagit fram regler att leva efter som kallas idrottsrörelsens värdegrund. Nedan ser ni vilka det är.

- **Allas rätt att vara med** - Kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill oavsett kön, könsidentitet och uttryck, etnisk och social bakgrund, religion/trosuppfattning, funktionsförmåga, sexuell läggning eller ålder får vara med.
- **Glädje och gemenskap** - Det ska vara roligt, må bra och utvecklas under hela livet.
- **Demokrati och delaktighet** - Alla medlemmars röst har lika värde, alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar.
- **Rent spel** - Ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor, ingen fusk, diskriminering, trakasserier, doping etc.

### ÖSK Ungdom idé och värdegrund

Er förening har en egen utformad idé och värdegrund där de vill sätta "Ungdomarna i Centrum", "Att ge en god idrottsutbildning, innehållsmässigt och pedagogiskt anpassad till alla deltagares individuella behov, förutsättningar och förmåga".

Det innebär mer konkret följande skall-krav:

- Idrottsutbildningen skall bedrivas med fokus på individen
- Klubben skall erbjuda ett varierat utbud av träning avseende mängd och innehåll
- Långsiktig utbildning och utveckling skall gå före kortsiktiga tävlingsresultat
- Alla ungdomar skall ha samma möjlighet att få lära sig, utvecklas och tillämpa sina kunskaper

## Inledning

Ni ska nu studera Barnens spelregler, Riksidrottsförbundets och Bris gemensamma initiativ för en trygg och utvecklande barn- och ungdomsidrott.

Du som ledare börjar med att beskriva vad idrottsrörelsen värdegrund är. Ställ gärna frågor vid varje punkt vad det kan innebära i verkliga livet och i idrotten. Finns möjlighet att läsa mer om idrottsrörelsens värdegrund under fördjupning på nästa blad.

Sedan går ni in på ÖSK Ungdom värdegrund som är kopplat till idrottsrörelsen värdegrund.



## FORTSÄTTNING

# Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor

## Frågeställning

Dela in laget i mindre grupper. Be dem diskutera frågorna nedan.

- Varför har man en värdegrund?
- Vad betyder respekt för dig? (Börja med att förklara eller fråga vad respekt betyder)
- Har du eller någon annan i ditt lag blivit orättvist behandlad? I så fall hur?
- Vad ska du göra om någon blir orättvist behandlad?
- Oavsett vem du är har all rätt att få vara med på något sätt, hur gör du för att alla ska få vara med?

## Avslut

Gruppen samlas och har en gemensam genomgång vad gruppen har sagt där en av ledarna antecknar. Avrunda med att varje spelare får som uppgift under två veckor att göra en sak som det annars inte brukar göra som gör att man är en bra lagkompis.

## Uppföljning

Efter två veckor lyfter ni upp ämnet igen frågar hur de har upplevt det och spelarna kan ge exempel som de har gjort.

## Fördjupning för ledare

### RF-SISU Örebro Län

Möjlighet att ha dialog med idrottskonsulent om ämnet och stödja er i genomförandet. Ni får kontakt med RF-SISU via er idrotts verksamhetsutvecklare.

### Idrottsrörelsen värdegrund:

Hemsida: <https://www.rf.se/omriksidrottsforbundet/idrottsrorelsensstyrandedokument>

### Barnens spelregler:

Hemsida om Barnens spelregel 2: <https://barnensspelregler.se/regel-tv>

Film: [https://www.youtube.com/watch?v=m6Fkaqx Cp\\_4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=m6Fkaqx Cp_4&feature=emb_logo)

Bok: Ta kontakt med din verksamhetsutvecklare så kan ledare och spelare få en varsin.



## LÄRGRUPPSPLAN: ÖSK-ANDAN

# Alla barn har rätt till stöttande vuxna

## Inledning

Ni ska nu studera Barnens spelregler, Riksidrottsförbundets och Bris gemensamma initiativ för en trygg och utvecklande barn- och ungdomsidrott.

Du som ledare börjar med att beskriva nedanstående punkter. Ställ gärna frågor efter varje punkt vad det kan innebära.

- Det viktigaste är att du idrottar för din egen skull och att du tycker det är roligt.
- Din tränare är tränare för din skull.
- Din tränares viktigaste uppgift är att du känner dig trygg, sedd och har roligt.
- Även dina föräldrar och andras föräldrar ska vara snälla mot dig.

## Frågeställning

Dela in laget i grupper om 4-6 spelare med en ledare i varje grupp och diskutera frågeställningarna nedan.

- Hur ska en stöttande tränare vara?
- Hur ska en stöttande förälder vara när man stöttar sitt barn?
- Vem pratar du med när vuxna eller andra barn gör något mot er som inte känns bra?

## Avslut

Gruppen samlas och har en gemensam genomgång vad grupperna har sagt där en av ledarna antecknar.

## Uppföljning

Reflektera i ert ledarteam hur ni resonera kring dessa frågor och hur ni i laget ska kunna leva efter denna regel och vad deltagarna har diskuterat om. Gruppen samlas och har en gemensam genomgång vad grupperna har sagt där en av ledarna antecknar.

## Fördjupning

### Idrotten vill - Idrottsrörelsens idéprogram

PDF fil: <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/rfs-verksamhet/idrotten-vill--idrottsrorelsens-ideprogram.pdf>

### Barnens spelregler 3:

Hemsida: <https://barnensspelregler.se/regel-3>

Film: [https://www.youtube.com/watch?v=Boj\\_IKUUnjU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=Boj_IKUUnjU&feature=emb_logo)

Ta kontakt med din verksamhetsutvecklare så kan ledare och spelare få en varsitt exemplar av Barnens spelregler.

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: ÖSK-ANDAN

# Alla barn har rätt att känna sig delaktiga i sin förening

**Material:** Boken Barnens spelregler, papper, pennor

## Information till dig som lärgruppsledare

Din förening är en demokrati.

- Som medlem i din förening har du rätt att få din röst hörd.
- Din skyldighet är att följa föreningens regler.

Er förening har en egen utformad idé och värdegrund där de vill sätta "Ungdomarna i Centrum",

## Inledning

Samlas på Örebro SK Ungdoms klubbhus och prata om varför det finns ett klubbhus och vad det går att göra där. Berätta vad ett kansli är och vad de som arbetar på kansliet gör.

Gå en vända runt och visa de olika lokalerna och prata om vad de kan användas till, avsluta i korridoren där alla lagbilder sitter och prata om att i vår förening finns det flera olika idrotter att utöva.

Gå laget runt och be barnen berätta vilken/vilka idrotter de utövar i ÖSKs regi och vad som är det bästa med respektive idrott.

**Tips:** Gör lärgruppen i samband med övernattnings i klubbhuset

## Frågeställning

Dela in barnen i grupper och låt dem tillsammans med en ledare fritt spåna angående vad klubbhuset skulle kunna användas till mer än det ni nu fått reda på.

När ni gjort det, fortsätt genom att svara på följande frågor:

- Vad skulle ni vilja förändrades i föreningen?
- Hur kan ni se till så att de här förändringarna blir verklighet?

## Avslut

Gruppen samlas och har en gemensam genomgång vad grupperna har sagt där en av ledarna antecknar.

## Fördjupning för ledare

**Idrottsrörelsen värdegrund:**

Hemsida: <https://www.rf.se/omriksidrottsforbundet/idrottsrorelsensstyrandedokument>

**Barnens spelregler:**

Hemsida om Barnens spelregel 7: <https://barnensspelregler.se/regel-7>

Film: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=is4tNS1B6jQ&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=is4tNS1B6jQ&feature=emb_logo)

Ta kontakt med din verksamhetsutvecklare så kan ledare och spelare få en varsitt exemplar av Barnens spelregler.

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.