



Västernorrland

# INFORMATION LÄRGRUPPSPLAN

# LAGANDA

## Utvecklingsstegen

Den här lärgruppen är en del av ett utvecklingssteg. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar. Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med ansvarig inom föreningen.

## Ert tema: Laganda

Varje deltagare i en grupp har ett stort ansvar för sin egen utveckling, men vi påverkas så mycket av vår omgivning att sammanhållningen och stämningen i vår grupp 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 lärgrupperna i ert tema, men försök planera så att samtliga genomförs någon gång under året.

## Vad är en lärgrupp?

Lärgruppen 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 lärgrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Västernorrland.

## Din uppgift som lärgruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lärgruppen att genomföras på
- Under lärgruppen så är det du som håller ihop trådarna, se till så att ni håller tidsramar och delar in i grupper
- Var gärna närvarande i alla grupper och se till så alla får komma till tals, om det finns behov så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något. I övrigt, låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter
- Efter lärgruppen behöver du se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, antingen att du eller någon annan genomför den



Västernorrland

# LÄRGRUPPSPLAN LAGANDA

# STÄMNING I LAGET

## Information till dig som lärgruppsledare

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

## Inledning

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

## Frågeställning

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

Dela sedan ut ett gemensamt papper och låt deltagarna 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: deltagare, 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 deltagarna 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.



Västernorrland

## LÄRGRUPPSPLAN LAGANDA

# HUR PRATAR VI I LAGET?

### Information till dig som lärgruppsledare

Material: Något som varje vuxen kan skriva på.

Syftet är att diskutera hur gruppen på bästa sätt pratar med varandra och vilket språk som är okej att använda till varandra i gruppen. Prata kort om att det i ett gruppen är otroligt viktigt hur vi pratar med varandra för att alla ska ha roligt och utvecklas som aktiv. Ledaren får gärna ta upp att kroppsspråk, suckar och andra typer av kommunikation även det har betydelse. Påminn deltagarna om det under diskussionsövningen.

### Inledning

Dela in gruppen i mindre grupper med en vuxen samtalsledare i varje grupp. Gå sedan laget runt i gruppen och låt alla deltagare 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?
- Vad vill du inte att kompisarna säger eller gör när du misslyckats med något?
- Vad vill du att kompisarna säger eller gör när du gjort något bra?
- Hur gör du för att peppa kompisarna?
- Vad säger vi till en kompis 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/tävling?

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 gruppen i storgrupp 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.



Västernorrland

# LÄRGRUPPSPLAN LAGANDA

# VÅGA MISSLYCKAS

## Information till dig som lärgruppsledare

Idrottsrörelsens 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 gruppen 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/tävling?

## 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](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?