

FÖRENINGSTRÄDET

- troligen världens viktigaste studiematerial!

Arbetsmetod

Ledaren delar in laget i 2-3 lärgrupper. Därefter ställer ledaren en fråga/påstående i laget, så att varje grupp får tid att gå igenom och diskutera frågorna/påståendena var för sig.

Idrottens värdegrund

- Delaktighet och demokrati
- Glädje och gemenskap
- Alla rätt att vara med
- Rent spel



+



=



Grupperna samlas sedan i storgrupp för att tillsammans gå igenom svaren på frågorna från respektive grupp. Ledaren hjälper till att summera frågorna och tillsammans gå igenom vad som blir bäst för laget.

När träffas vi?

- Inför säsongen
- I samband med cuper och läger
- Samling i anslutning till träningar
- Istället för inställd träning
- Efter säsongen
- Och så vidare...

RF-SISU är din
vägledare i utbildning och
utvecklingsfrågor inför
framtiden.

FÖRENINGSTRÄDET

Framtaget av RF-SISU Västra Götaland

Materialidé: Andreas Fäger

Arbetsgrupp: Affe Hedlund, Andreas Fäger, Bengt Palmér, Annelie Johansson

Layout: Ingela Gustavsson

Illustratör: Bertil Hedlund

Foto: Andreas Fäger och Bildbyrån

Kamratskap/laganda

TRÄFF 1

1. Vad är det bästa med din idrott?
2. Vad är det bästa med att vara med i vårt lag?
3. Vad är det som gör att vi får dålig stämning i vårt lag?
4. Hur kan vi i laget vara med och påverka lagandan?
5. Vad gör dig själv till en bra lagkamrat?
6. Hur ska en bra tränare/ledare vara?
7. Hitta på en rolig aktivitet som vi kan göra i vårt lag!

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. _____
2. _____
3. Följer inte tider, fuskar, mobbing, klagar på motståndet och domaren.
4. Spelarråd, gemensamma regler/ramar med kompisar inom laget.
5. Schysst kompis, hjälpsam, ställer alltid upp, lyssnar när andra pratar.
6. Rättvis, kunnig, hjälpsam, se alla.
7. _____

TIPS TILL LEDAREN!

- Innan första träffen, dela in laget i olika grupper och ordna en femkamp. Observera hur gruppen uppför sig. Denna femkamp kan ni sedan reflektera över när ni har gruppdiskussioner med frågor.

MITT LAG

Rätt och fel

1. Hur skall vi visa respekt mot varandra, motståndare och domare?
2. Varför skall man tacka motståndare och domare efter matchen?
3. Hur vill vi att våra föräldrar skall uppträda runt match och träning?
4. Är det okej att filma till sig en straff? Varför/varför inte
5. Ge exempel på bra uppträdande inom idrotten eller i ert lag!
6. Ge exempel på dåligt uppträdande som du sett inom idrotten?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. Tacka för matchen, acceptera misstag och förluster.
2. God kamratskap, respekt, idrottsetik.
3. Stötta, uppmuntra, låta tränare och ledare ansvara för laget.
4. Ja eller nej och en motivering.
5. Tackar alltid för matchen, förståelse för fel domslut, hjälpa till vid skador.
6. Filmar, fuskar, ojust spel.

TIPS TILL LEDAREN!

- Ledare och spelare sätter ihop ett policydokument för hur föräldrar och spelare ska bete sig vid olika situationer. Som t ex vid matcher, förluster, när motståndare provocerar våra spelare.

Stress och press

TRÄFF 3

1. Vad är det som gör att du känner dig stressad och pressad?
2. Hur mår du när du blir stressad och pressad?
3. Vem eller vilka sätter press på dig? Rangordna 1-7:
 - a) skolan
 - b) idrotten
 - c) tränare/ledare
 - d) föräldrar
 - e) kompisar
 - f) mobil/data
 - g) övrigt
4. Hur kan laget undvika stress och press från omgivningen?
5. Hur kan du utöva flera idrotter utan att känna stress och press?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. Skrikande föräldrar, press från tränaren, läraren, lagkompisar, olika belöningar, krav från andra idrotter.
2. Andfådd, magont, spänd, ångest, osäker, likgiltig, dåligt humör m m.
3.
4. God framförhållning, fasta tider, månadsplanering, målsättningar och stöttning.
5. Bra ledare, samarbete mellan föreningarna, förstående föräldrar.

TIPS TILL LEDAREN!

- Känn av läget i laget med dessa frågor om du som ledare kan ändra attityd eller vanor för att minska stressen på spelarna!

MITT LAG



Våra lag

(Denna träff genomförs i samband med en A-lagsmatch)

1. Vill vi i framtiden spela med i A-laget, varför/varför inte?
2. Har ni varit och tittat på någon A-lagsmatch tidigare? - Om inte, varför?
3. Hur skall en bra lagkapten vara enligt er?
4. Hur tycker ni att ert lag skall utse lagkapten?
5. Gå tillsammans och se en A-lagsmatch och titta på följande:
 - Hur uppträder spelarna i A-laget?
 - Har ni någon förebild i A-laget?
 - Hur uppträder båda lagens lagkaptener?
 - Vilka spelare styr spelet? (både med prat och teknik)
 - Finns det intränade varianter?
 - Hur uppträder spelarna mot domare, motståndare och medspelare?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. Om JA
 - en ära att spela i klubbens bästa lag
 - få mer uppmärksamhet
 - bli en förebild
 - möjlighet att nå högre serier
2.
3. Hjälpsam, stötta i alla lägen, föredöme mot motspelare och domare m m.
4. Genom röstning, ledarna väljer ut eller ett rullande schema etc.
5.

TIPS TILL LEDAREN!

- Bjud in A-lagsspelare som berättar hur det är att spela i A-laget.
- När laget samlas för att se en A-lagsmatch bör ni vara där i god tid för att bland annat:
 - Få en genomgång på 15 min av tränaren hur de tänker spela och lite olika varianter som de kommer använda i matchen.
- Gå igenom de frågorna som finns att fundera på under matchen ifrån fråga 5.

Kost

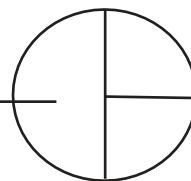
1. Varför är det viktigt att äta ordentligt?
2. Vad är kolhydrater?
3. Ge exempel på mat som innehåller mycket kolhydrater
4. Ge exempel på hur en bra lunch/middag kan se ut?
5. Varför är det bra att dricka mycket vatten innan, under och efter träning/match?
6. Varför är det viktigt att äta mellanmål?
7. Ge exempel på bra mellanmål
8. Hur kan du själv påverka vilken mat du äter så att du orkar träna och spela?
9. Vilket stöd behöver du från dina föräldrar för att du ska få i dig tillräckligt med mat?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. För att orka prestera 100 procent under match och träning. För att vara koncentrerad hela träningen eller matchen. Om du äter rätt kommer du också att orka med hela skoldagen och vara mer koncentrerad. Du kommer dessutom att orka med att vara en bra kompis och familjemedlem.
2. Kolhydrater är kroppens "bränsle" som gör att vi orkar idrotta. Kolhydrater lagras som glykogen i begränsade mängder i musklerna. Under en match eller ett hårt träningspass kan i princip hela denna depå förbrukas! Då är det viktigt att fylla på ordentligt med kolhydrater inför all träning.
3. I pasta, ris och potatis hittar vi det mesta av vårt intag av kolhydrater.

4. Använd tallriksmodellen för att visa på hur en bra lunch ser ut.

Kolhydrater, t ex pasta, potatis och ris.



Vitaminer och mineraler, t ex morötter, sallad m fl grönsaker.

Proteiner, t ex kött och fisk.

5. Under ett träningspass förlorar vi mellan 1-2 liter vätska/timme. Vid en minskning av mer än en procent av kroppsvikten försämras prestationsförmågan.
6. Mellanmålet är viktigt eftersom det är då vi fyller på våra energiförråd, som gör att vi orkar genomföra såväl träningar som resten av dagen med skola, familj, kompisar och fritidsaktiviteter.

Kost

TRÄFF 1

7. Bra mellanmål är till exempel frukt (gärna banan som innehåller mycket kolhydrater), smörgås och mjölk, fil och müsli.
8. Prata med föräldrarna, ha med frukt/mellanmål till skolan, påverka varandra i laget på ett positivt sätt, till exempel genom att alla i laget får ta fram ett favoritrecept till "Lagets kokbok". Be ungdomarna ta upp dessa frågor hemma med föräldrarna (att äta efter tallriksmodellen, tips på mellanmål med mera). *Se också "Tips till ledaren" – ordna en kostföreläsning.*
9. Påminna om att äta ordentligt för att orka prestera. Se till att det finns bra och näringsriktig mat hemma till exempelvis ett mellanmål.

TIPS TILL LEDAREN!

- Ordna gärna en kostföreläsning – för bästa effekt, tillsammans med föräldrarna. Kontakta er SISU-konsulent för tips på föreläsare.
- Ordna mellanmål tillsammans innan någon träning eller måltid efteråt.
- Visa hur mycket man tappar i prestationsförmåga om man inte dricker tillräckligt.
- Tänk på att ta tillvara på ungdomarnas kunskaper i ämnet!



MÅ BRA MED IDROTTE

Positivt tänkande

1. Hur är stämningen i laget när vi spelar som bäst?
2. Gör vi något speciellt för att vara extra fokuserade inför våra matcher
 - i så fall vad?
 - fungerar detta bra eller ska vi göra något annat?
3. Hur kan vi i laget stötta varandra när det går dåligt?
Vad kan du göra för att stötta andra? Ge exempel.
4. När är vi som lag nöjda efter en match?
5. Är vi bra på att berömma varandra?
Vad kan du göra för att bli bättre på att berömma andra? Ge exempel.
6. Är våra ledare bra på att uppmuntra och ge beröm?

Fundera och diskutera!

Du har lagt två straffar under en match. En var fantastisk och en var en grov miss. Vilken av dessa straffar tänker du mest på efter matchen?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. Känsla av att allt är möjligt. Vi hjälper varandra, har kul ihop.
2.
3. Vara positiv. Ge beröm och uppmuntran.
4.
5.
6.

TIPS TILL LEDAREN!

- Försök att jobba mer med prestationsmål än resultatmål.
- Ge beröm ofta, konstruktiv kritik sällan. Förhållande bör vara 5-1.
- De flesta vet själva när de gjort något som är mindre bra, det behöver inte förstärkas

