



FÖRENINGSTRÄDET

- ett ungdomsmaterial för dig och ditt lag!

Rekomenderad ålder 11-15 år

LEDARHANDLEDNING

Lag: _____

Förening: _____



Västra Götaland

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



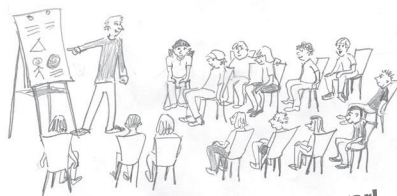
Halva laget – tycker till!

+



Halva laget – tycker till!

=



Hela laget – bestämmer och summerar!

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

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

Hur kan vi utvecklas som spelare?

1. Idrottar du med dina kompisar när du inte tränar eller har match?
2. Om du svarat ja – Hur och hur ofta?
3. Hur uppträder ni på idrottslektionerna i skolan?
(Är ni ett föredöme för de som inte idrottar i din klass)
4. Vilket är viktigast, att träna eller spela match?
5. Hur ser ni på att träna extra?
6. Vad skulle ni behöva för hjälp/stöd för att kunna träna mer (ej med laget)?
7. Vad innebär det att lyckas i er idrott?
8. Ta fram de fem viktigaste egenskaperna för att lyckas i framtiden!

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. I skolan på rasterna eller med kompisar där jag bor.
2.
3. Gör som läraren säger, visar att jag idrottar och ärett föredöme.
4. Lärandet är det viktigaste för att utvecklas som spelare. Matcher är ”provet” på att vi lärt oss någonting.
5. Det är viktigt ifall jag vill kunna nå seniorspel eller ännu längre i min utveckling. Samtidigt bra ur framtida hälsoperspektiv.
6. Tips från mina tränare på vad jag behöver träna extra på. Tips och hjälp av kompisar. Att komma åt utrustning och planer/hallar i din förening.
7.
8. Rätt inställning på träning, match och att alltid göra mitt bästa. Vara en bra kompis, träna extra, vara noggrann vid skador och sjukdomar, stöttning från de runt omkring, rätt utrustning. Att ha kul och att alltid se till att glädjen finns med, såväl på träning som på match! Min idrott är det roligaste som finns!

TIPS TILL LEDAREN!

- Låt gärna en spelare i föreningen eller annan person som spelat högre upp i serierna komma på besök. Han/hon kan ha varit ”framgångsrik spelare” som ung eller spelat högre upp som senior. Deras tankar och idéer kan vara viktiga att lyfta fram.
- Uppmuntra till spontanidrott.

Kost

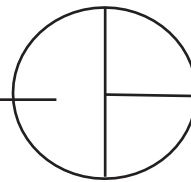
1. Varför är det viktigt att äta ordentligt?
2. Vad är kolhydrater?
3. Ge exempel på mat som innehåller mycket kolhydrater
4. Ge exempel på hur en bra lunch/middag kan se ut?
5. Varför är det bra att dricka mycket vatten innan, under och efter träning/match?
6. Varför är det viktigt att äta mellanmål?
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

Skador

TRÄFF 2

1. Varför behövs uppvärmning?
2. Hur kan en uppvärmning se ut? Ge exempel!
3. Varför är det viktigt med sömn/vila?
4. Vad skall finnas i vår sjukvårdsväska?
5. Vad gör du om en kompis tappar luften?
6. Hur stoppar du näsblod?
7. Vad gör du om du stukar foten?
8. Knäskador inom idrotten blir allt vanligare, hur kan du förebygga knäskador?
9. Hur förebygger du på ett enkelt sätt skoskav?
10. Hur vet du att någon fått hjärnskakning och vad gör du i så fall?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1.
2.
3. **Risken för skador ökar om kroppen inte hinner återhämta sig mellan träningarna. Träning bryter ned musklerna, därför är sömn/vila viktigt för att du ska kunna bygga upp musklerna och tillgodogöra dig träningen!**
4. **Elastisk binda, Coachtejp (den vita), sax, plåster, bomull, sårtvätt, ispåse, Compeed (skoskavsplåster). Detta är exempel på vad som behövs vid ett akut omhändertagande vid planen.**
5. **Låt den som tappar luften göra det som är mest naturligt, krypa ihop och ge honom/ henne tid till att hitta luften igen.**
6. **Kläm åt med tummen och pekfingeret över näsryggen och sitt vanligt till näsblodet slutar.**

MÅ BRA MED IDROTTE

Skador

7. 1. Lägg tryckförband med hjälp av en linda.
2. Se till att foten kommer i högläge, det vill säga är högre än hjärtat. Efter cirka 20 minuter kan du lätta på trycket och linda om. Kyla kan användas som smärtlindring. Om kyla används är det extremt viktigt att kylan behålls på i minst 20 minuter. Vid ett akutomhändertagande är det viktigaste att du får tryck så att du hindrar blödningen. Om blödningen stoppas tidigt så slipper vi svullnaden och rehabiliteringen kan minskas från två till tre månader till några veckor. Låt aldrig en skadad spelare spela vidare!
8. _____
9. Gå gärna in skorna/skridskorna innan säsongen börjar. Var noga med att hålla dem mjuka och rena. Använd rena strumpor!
10. Är spelaren kontaktbar? Har spelaren minnesluckor, svårt att fixera blicken eller mår illa är det förmodligen hjärnskakning. Uppsök läkare! Låt aldrig en spelare med misstänkt hjärnskakning spela vidare. Om spelaren är medvetslös; se till att få fria luftvägar, lägg spelaren i framstupa sidoläge och tillkalla ambulans.

TIPS TILL LEDAREN!

- Använd er gärna av en sjukgymnast som föreläsare. De har kunskapen om skador, rörlighet, rehabilitering och kan hjälpa till vid genomgången av sjukvårdsväskan.
- Berätta om egna upplevelser.
- Förbered sjukvårdsväskan så att den är komplett.
- Prova att lägga tryckförband på varandra.
- Låt ungdomarna gå en HLR-utbildning under några timmar. Detta kanske kan samköras med klubbens övriga ledare vid intresse!



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

Att vara domare/ledare

1. Kan du tänka dig att bli domare i framtiden?
- Motivera varför/varför inte?
2. Hur tycker du att en bra domare skall uppträda?
3. Hur uppträder vårt lag och våra ledare mot domarna?
- Kan vi ändra på något?
4. Hur uppträder våra föräldrar mot domarna?
5. Kan du tänka dig att bli ledare i framtiden?
- Motivera varför/varför inte?
- För vilken ålder skulle du i så fall vilja vara ledare?
6. Hur ska en bra ledare uppträda?
7. Ge exempel på bra ledare inom idrotten. Motivera varför du tycker så!

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1.
2. Rättvis, glimten i ögat, förklara, tydlig, kan erkänna fel.
3.
4. Erbjud våra föräldrar information/utbildning i att vara idrottsförälder?
5.
6. Rättvis, kunnig, snäll, rolig, bestämd, kunna lyssna...
7. Försök få gruppen att fundera på vad det är som gör de exempel de tagit fram till bra ledare, vad har de för egenskaper?

TIPS TILL LEDAREN!

- Avluta träffen med att låta en ungdomsdomare från klubben berätta vad som är svårast, vad hon/han gillar mest och minst och så vidare.
- Låt några spelare prova på att döma nästa gång ni spelar på träningen!.

