



U8 – Vi Tillsammans

LÄRGRUPPSPLAN INFORMATION

Utbildningstrappan

Den här lägruppen är en del av Borås HK 84 utbildningstrappa som är framtagen tillsammans med RF-SISU Västra Götaland. Syftet med trappan 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 Borås HK 84 kansli.

Ert tema: Vi Tillsammans

I år kommer vi att lägga stor vikt vid hur vi betar oss mot varandra i laget, men också våra motståndare och andra vi kan komma i kontakt med i vår verksamhet. Vi vill skapa en bra stämning i laget där alla känner sig välkomna och där vi är medvetna om vårt beteende och hur vi bemöter våra med och motspelare.

Tillsammans strävar vi efter att skapa en positiv och stödjande miljö där alla känner sig välkomna och värdefulla. Vi vill att andra ska se med positiva ögon på Borås HK 84 och ert lag och att vi är stolta över vårt uppträdande.

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 lära 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 lärgrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Västra Götaland Län.

Din uppgift som lärgruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lärgruppen.
- Under lärgruppen 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 lärgruppen se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.



Lärgrupp: Träningen (Positiv inställning)

Inledning

Syftet med övningen är att laget ska skapa trivselregler kring hur de ska behandla varandra, samt fundera över hur vi uppträder på träning. Kanske finns det vissa punkter just ert lag behöver reflektera extra kring.

Frågeställning

Du som ledare får välja ut 3-4 ämnen nedan som du tycker passar just din grupp. Vill du så går det att följa upp med andra frågeställningar vid ett annat tillfälle. Alla spelare ska individuellt fundera över frågorna. Antingen kan de komma ihåg sina egna svar eller så kan de skriva ner sina svar. Se till så att alla spelare har hunnit fundera kring alla frågeställningar.

Hur ska vi bete oss på träningen?

- Innan samling
- På övningar
- Om någon är elak och retar andra...
- När någon gör något bra
- När någon har problem (t ex inte förstår övningen eller inte har en boll?)
- När du tycker något är svårt
- När någon ny vill vara med
- När vi inte håller med tränaren
- Vad är viktigt för lagkompisar och tränare att tänka på för att vi ska våga mer på träning och match?

Dela nu upp laget i mindre grupper med en vuxen i varje grupp. Den antecknar de förslag och tankar som spelarna har kring varje fråga. Är spelarna överens om ett visst beteende var extra noga med att anteckna det.

Avslut

Nästa steg är att samla ihop grupperna igen och låta dem berätta vad de kommit fram till. Anteckna det de säger kopplat till varje fråga (gärna så att alla ser) och samla på så sätt ihop alla spelarnas tankar.

Har ni gemensamt kommit fram till något bra kan detta skrivas in på laget.se

Fördjupning

Ledarna samlar sedan ihop det ni fått in och kan utifrån det göra riktlinjer för hur ni vill uppträda i ert lag.

Har ni gemensamt kommit fram till något bra kan detta skrivas in på laget.se

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidarefördmedla kontakt till RF-SISU VGR om nödvändigt.



Lärgrupp: Omklädningsrummet (Trivselregler)

Inledning

Syftet med övningen är att laget ska skapa trivselregler kring hur de ska behandla varandra, samt fundera över hur vi uppträder i omklädningsrummet. Kanske finns det vissa punkter just ert lag behöver reflektera extra kring.

Frågeställning

Du som ledare får välja ut 3-4 ämnen nedan som du tycker passar just din grupp. Vill du så går det att följa upp med andra frågeställningar vid ett annat tillfälle. Alla spelare ska individuellt fundera över frågorna. Antingen kan de komma ihåg sina egna svar eller så kan de skriva ner sina svar. Se till så att alla spelare har hunnit fundera kring alla frågeställningar.

- Hur ska vi bete oss i omklädningsrummet?
- Vad gör du om du träffar någon lagkompis innan match/träning?
- Vilka saker ska man ha med sig till match och träning?
- Om någon glömt något, vad gör du?
- Om någon är elak och retar andra eller dig...
- Om du eller någon annan är ledsen?
- När vi duschar efter träning och match, vad är viktigt att tänka på?
- egna situationer

Dela nu upp laget i mindre grupper med en vuxen i varje grupp. Den antecknar de förslag och tankar som spelarna har kring varje fråga. Är spelarna överens om ett visst beteende var extra noga med att anteckna det.

Avslut

Nästa steg är att samla ihop grupperna igen och låta dem berätta vad de kommit fram till. Anteckna det de säger kopplat till varje fråga (gärna så att alla ser) och samla på så sätt ihop alla spelarnas tankar.

Har ni gemensamt kommit fram till något bra kan detta skrivas in på laget.se

Fördjupning

Ledarna samlar sedan ihop det ni fått in och kan utifrån det göra riktlinjer för hur ni vill uppträda i ert lag.

Har ni gemensamt kommit fram till något bra kan detta skrivas in på laget.se

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidarefördjupa kontakt till RF-SISU VGR om nödvändigt.



Lärgrupp: Matchen (Med & Motgång)

Inledning

Läsföljandetext för laget:

“Kalle spelar match. Det andra laget leder med flera mål och stämningen i Kalles lag är inte så bra. Motståndarna gör ett mål till och gör en målgest som hånar Kalles lag. Kalles lag börjar skrika på varandra för att de gör dåliga saker. En kort stund efter blåser domaren av matchen men istället för att tacka motståndarna springer laget direkt till omklädningsrummet. Några sparkar på sina vattenflaskor på vägen dit. Tränaren kommer in i omklädnings rummet och skäller: “Det här var det sämsta jag varit med om, ni måste spela bättre!”

Frågeställning

Dela in laget i smågrupper med en vuxen i varje grupp. Diskutera följande frågor i grupperna:

- Varför gör laget som de gör?
- Går det att göra annorlunda?
- Vad skulle du vilja att ledaren i berättelsen hade gjort efter matchen?
- Hur ska ett lag bete sig när de vunnit för att inte göra sina motståndare ledsna?
- Varför gör man målgest?
- Vad får man göra för målgest?
- En kompis suckar, gör gester eller säger någonting taskigt när jag missar mål.
- Hur känns det?
- Och vågar jag testa att skjuta igen då?
- Vad får man säga/göra mot domaren?

Avslut

Samla hela gruppen och låt varje grupp berätta vad de pratat om. Ge goda exempel på hur ert lag ska agera både vid vinst och förlust. Prata också om att idrott handlar om att ha roligt och att bli bättre på något och att resultatet inte är det viktiga. Alla har tuffa matcher ibland men är vi bara schyssta mot varandra så blir det roligt ändå. Faktum är att vi lär oss när vi har det lite extra tufft.

Har ni gemensamt kommit fram till något bra kan detta skrivas in på laget.se

Uppföljning

Ta med er tanken om att motgångar leder till utveckling till träningsplanen. Fråga spelare (i helgrupp eller individuellt) vad de just nu tycker är svårt på planen och uppmuntra dem att fortsätta försöka med det. Det kan vara att slå en lång passning, finta, komma i tid till träningen, komma ihåg vattenflaskan eller att vara positiv när en lagkompis misslyckas med någonting. Uppmuntra spelaren att öva på att göra det den upplever som svårt bättre.

Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmäda kontakt till RF-SISU VGR om nödvändigt.