



U11 – BHK Andan

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 verksamhetsutvecklaren för er idrott på ÖSK Ungdoms kansli.

Ert tema: BHK-Andan

I år kommer vi att fokusera på vad det innebär att vara en spelare i Borås HK 84. Det är avgörande att vi alla förstår våra roller och ansvar när vi representerar klubben. Vi strävar efter att skapa en miljö där varje barn kan träna och utvecklas på sina egna villkor, och där alla känner sig delaktiga i föreningen.

Vi kommer att diskutera tre centrala teman: rätten för alla barn att utvecklas i sin egen takt, vikten av att känna sig inkluderad i sin förening, samt rätten till en stöttande vuxen.

Genom att främja laganda, gemenskap och respekt kan vi tillsammans bygga en stark och positiv klubbkultur. Låt oss göra Borås HK 84 till en plats där alla trivs och växer!

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: Alla Barn har rätt att träna & utvecklas på sina villkor

Information till dig som lärgruppsledare

Inför det här passet kan det vara bra att ha koll på idrottens och Borås HK 84:s värdegrund. Läs därför gärna igenom texten nedan (och vid tillfälle även de fördjupningstips som finns) som ledare

Idrottsrörelsens värdegrund

Idrotten har gemensamt tagit fram regler att leva efter, som kallas idrottsrörelsens värdegrund. Här är de centrala punkterna:

- Allas rätt att vara med:** Alla ska kunna delta utifrån sina förutsättningar. Oavsett kön, könsidentitet, etnisk och social bakgrund, religion, funktionsförmåga, sexuell läggning eller ålder har alla rätt att vara med.
- Glädje och gemenskap:** Idrott ska vara roligt och bidra till att må bra och utvecklas under hela livet.
- Demokrati och delaktighet:** Varje medlems röst har lika värde. Alla som deltar ska få vara med och bestämma samt ta ansvar.
- Rent spel:** Ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Ingen form av fusk, diskriminering, trakasserier eller doping tolereras.

Borås HK 84:s idé och värdegrund

- Inom Borås HK 84 respekterar vi alltid våra medspelare, motståndare och domare genom att uppträda på ett korrekt och sportsligt sätt mot varandra. Vi avhåller oss från alla former av kränkande tal och handlingar.
- Alla är välkomna till Borås HK 84 oavsett etnicitet, religion, ålder och kön. Alla är lika mycket värda och allas synpunkter och åsikter ska respekteras. -
- Det ska vara en självklarhet att alla inom Borås HK 84 arbetar för att barn, ungdomar och vuxna ska känna glädje och trygghet i samband med all handbollutövning.
- Som spelare, ledare, förälder, anställd och ledamot i Borås HK 84 är det viktigt att:
 - visa ödmjukhet och disciplin både på och utanför plan
 - visa klubbkänsla och ställa upp på klubbens krav och villkor.

Inledning

Ni ska nu studera Barnens spelregler, ett initiativ från Riksidrottsförbundet och Bris för en trygg och utvecklande barn- och ungdomsidrott. Som ledare börjar ni med att beskriva vad idrottsrörelsens värdegrund innebär. Ställ gärna frågor vid varje punkt om vad det kan betyda i verkliga livet och inom idrotten. Det finns också möjlighet att läsa mer om idrottsrörelsens värdegrund under fördjupning på nästa blad. Sedan går ni in på Borås HK 84:s värdegrund, som är kopplad till idrottsrörelsens värdegrund.

Fortsättning nästa sida



Lärgrupp: Alla Barn har rätt att träna & utvecklas på sina villkor

Frågeställningar

Dela in laget i mindre grupper och be dem diskutera följande frågor:

- Varför har man en värdegrund?
- Vad betyder respekt för dig? (Börja med att förklara eller fråga vad respekt innebär.)
- 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 alla rätt att få vara med på något sätt. Hur gör du för att alla ska få vara med?

Avslut

Samla gruppen för en gemensam genomgång av vad de har diskuterat. En av ledarna antecknar de viktigaste punkterna. Avrunda med att varje spelare får en uppgift under två veckor: att göra något som de vanligtvis inte gör, vilket bidrar till att vara en bra lagkompis.

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

Uppföljning

Efter två veckor, ta upp ämnet igen och fråga hur de har upplevt det. Spelarna kan dela exempel på vad de har gjort.

Fördjupning ledare

- Idrottsrörelsens värdegrund

För mer information om idrottsrörelsens värdegrund, besök Riksidrottsförbundets hemsida.

- Barnens spelregler

Läs mer om **Barnens spelregler** på deras hemsida: Barnens spelregler.

- Film

Se filmen om Barnens spelregler här: Barnens spelregler - Film.

- Bok

Kontakta din RF-SISU eller Borås HK 84 kansli för att få en bok till både ledare och spelare.

- Borås HK 84 Värdegrund

Finns på laget.se under dokument.



Lärgrupp: Alla barn har rätt att känna delaktighet i sin förening

Information till dig som lärgruppsledare

Borås HK 84 är en demokratisk förening där:

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

Vår förening har en tydlig idé och värdegrund som sätter "Ungdomarna i Centrum".

Inledning

Samlas på Borås HK 84:s lokaler och diskutera vad vi har för lokaler och vad som kan göras där, är det något som saknas? Berätta om kansliet och vad de som arbetar där gör. Ta en rundtur i lokalerna och prata om deras olika användningsområden.

Gå runt med laget och be barnen berätta vilken eller vilka idrotter de utövar och vad de tycker är det bästa med respektive idrott.

Tips: Gör lärgruppen i samband med en övernattningsaktivitet för att skapa en gemensam upplevelse.

Frågeställning

Dela in barnen i grupper och låt dem tillsammans med en ledare fritt diskutera vad föreningens lokaler skulle kunna användas till utöver det ni redan har pratat om. När ni har gjort det, fortsätt med att svara på följande frågor:

- Vad skulle ni vilja förändra i föreningen?
- Hur kan ni se till att dessa förändringar blir verklighet?

Avslut

Samla gruppen för en gemensam genomgång av vad varje grupp har diskuterat, där en av ledarna antecknar de viktigaste punkterna.

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

Fördjupning för ledare

För mer information om idrottsrörelsens värdegrund, besök Riksidrottsförbundets hemsida.

Läs mer om Barnens spelregler här: [Barnens spelregler](#).

Se filmen om Barnens spelregler här: [Barnens spelregler - Film](#).

Kontakta din verksamhetsutvecklare för att få en bok till både ledare och spelare.



Lärgrupp: Alla barn har rätt till stöttande vuxna

Inledning

Ni ska nu studera Barnens spelregler, ett initiativ från Riksidrottsförbundet och Bris för en trygg och utvecklande barn- och ungdomsidrott. Som ledare börjar ni med att beskriva följande punkter. Ställ gärna frågor efter varje punkt för att diskutera vad de 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 följande frågor:

- 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

Samla gruppen för en gemensam genomgång av vad varje grupp har diskuterat, där en av ledarna antecknar de viktigaste punkterna.

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

Uppföljning

Reflektera i ert ledarteam kring dessa frågor och hur ni i laget kan leva efter dessa principer. Samla gruppen igen för att diskutera vad deltagarna har kommit fram till.

Fördjupning

För mer information om idrottsrörelsens värdegrund, besök Riksidrottsförbundets hemsida.

Läs mer om Barnens spelregler här: [Barnens spelregler](#).

Se filmen om Barnens spelregler här: [Barnens spelregler - Film](#).

Kontakta din verksamhetsutvecklare för att få en bok till både ledare och spelare.