



# U16 - Ledarskap

## Utbildningstrappan

Den här lägruppen är en del av Borås HK 84 utvecklingstrappa 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: Ledarskap

Alla spelare kommer inte bli tränare eller ledare för ett lag, men ledarskap är något som vi alla berörs av. Det kan vara på arbetsplatsen, i familjen eller i form av självledarskap.

Därför är det viktigt för era unga spelare som är på väg ut i vuxenlivet att få en grundläggande kunskap om ledarskap, både för sitt idrottande och för det övriga livet.

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 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.

## Frågor

Ta kontakt med BHK 84 kansli.



## Lärgrupp: Kost för Ungdomar

### Information

Det är viktigt att alla ledare, ungdomsledare, verksamhetsansvariga och andra vuxna som möter föreningens aktiva idrottare blir medvetna om hur de uttrycker sig och agerar. Det handlar både om vad som direkt sägs, uttrycks med gester och kroppsspråk och indirekt genom bemötande och attityder. Ha alltid i minnet att du är en förebild för andra. Ditt sätt att agera och uttrycka dig kopieras och präglar den kultur som råder i föreningen.

### Inledning

Använd er av metoden EPA (En – Par – Alla) i mindre grupper. Så dela in laget i grupper om 4 eller 6 personer. Försök få ett jämnt antal i varje grupp.

Alla börjar med att tänka igenom frågan själv. Efter en minut så börjar spelarna prata två och två om samma fråga och efter två minuter så diskuterar hela gruppen igenom frågan. Låt gruppen reflektera gemensamt i tre-fyra minuter och börja sedan om med nästa fråga på samma sätt.

### Frågeställning

Påminn spelarna om att reflektera över ledarskapet i alla möjliga arenor – på träning och tävling, omklädningsrummet, på sociala medier, i skolan, hemma, bland kompisar m.m.

- I vilka situationer fungerar du som ledare, tar du ledarrollen när det behövs?
- Hur ska en ledare kommunicera för att alla ska känna sig välkomna och trivas?
- Vad kännetecknar de ledare som du själv gillar?
- Vad ska vi själva tänka på för att vara bra förebilder för de yngre spelarna i föreningen?

(Språkbruk, sociala medier...)

- Hur kan du i de situationer där du fungerar som ledare bidra till en jämställd och inkluderande miljö där alla känner sig välkomna?
- Känner du dig som en lagspelar eller en lagledare och vad ser ni för skillnad mellan dem?

### Avslut

Samla ihop gruppen och låt dem fritt nämna egenskaper som en bra ledare bör ha. Låt dem sedan rangordna vilka som är de viktigaste genom någon form av omröstning. Ni kan använda Menti.com, handuppräkning, dra streck på en tavla eller anonym röstning likt det svenska valsystemet.

Ledarna samlar ihop resultatet och tar med sig inspelen till sin nästkommande ledarträff. Dela också gärna resultatet med Borås HK 84 Kansli.

**Fråga samtliga spelare enskilt om de är intresserade av att bli hjälptränare i något av de yngre lagen.**

**TU1 erbjuds till de som är intresserade**

### Fördjupning

Lärgrupp för ledare om framtida ledarskap



## Lärgrupp: Individuellt ansvar

### Inledning

Övning "De 4 karaktärerna". Sätt upp ett papper med nedan beskrivning i varje hörn av rummet

- 1.Samordnare (ser behoven)
- 2.Visionär (ser möjligheterna)
- 3.Genomförare (får saker att hända)
- 4.Ordningshållare (har koll, trygg)

Uppgift: Spelarna ska ställa sig i det hörn som passar dem bäst. Fråga varandra varför ni står i just det hörnet. Och om det saknas spelare i något hörn, fråga hur de tror att det påverkar laget.

### Frågeställning

Dela upp laget i grupper om 4-6 spelare. Försök se till så att det blir en bra blandning av personligheter från det tidigare testet i varje grupp.

I grupperna ska de nu diskutera frågorna nedan, såväl ur ett individuellt perspektiv som ur ett lags perspektiv.

#### Diskutera ansvar kopplat till:

- 1.Matchen – Hur betar vi oss mot varandra och vilket ansvar tar vi för olika situationer på planen?
- 2.Miljön/stämningen i laget – Vem ansvarar för den? Hur stor del har du som individ?
- 3.Sociala medier – Vad är inte okej? Vad är okej? Hur ska det märkas att vi är lagkompisar på sociala medier? Hur föregår du med gott exempel på sociala medier?
- 4.BHK 84 värdegrund – Hur följer du klubbens värdegrunder?

### Uppföljning

Samla upp resultat från grupperna. Ledarna sammanfattar resultaten och sätter vid ett senare tillfälle riktlinjer för laget utifrån resultat. Viktigt att alla i laget känner sig bekväma med riktlinjerna och står bakom det som står i dem. Redovisas på lagsidan på laget.se

### Fördjupning

Lyssna på podden Här pågår föreningsidrott, avsnitt nr. 104 "Schysstare på sociala medier" och diskutera gärna det som sägs i avsnittet gemensamt i laget eller ledargruppen.

Ni hittar podden där poddar finns, t.ex. genom att söka på avsnittets titel på Spotify.



## Lärgrupp: Självledarskap

### Information

Förmågan att kunna leda sig själv kräver inre motivation, välbefinnande och gemenskap. När vi pratar om ledarskap är det ofta i kontexten att leda andra. Självledarskap handlar om förmågan att leda sig själv. Som idrottare krävs ett effektivt självledarskap, som till stor del handlar om att styra sina tankar och beteenden mot uppsatta mål.

### Inledning

Dela in spelarna i mindre grupper (ca 4-5 per grupp). Be spelarna blunda och tänka på sin största förebild inom idrotten i några minuter. Ställ frågor som "hur tror ni att spelaren blivit så bra?" "hur ofta tränar spelaren?" "hur tror du spelaren lägger upp sina måltider under en dag?".

Titta därefter på youtubeklippet <https://www.youtube.com/watch?v=8c-jiI9CpnU> som handlar om självledarskap.

### Frågeställning

Efter de sett filmen diskuterar spelarna följande frågorna i grupperna:

Har du satt upp några tydliga mål inom idrotten och/eller inom skolan? Berätta.

Använder du dig av delmål för att nå dina mål? Vad finns det för fördelar med att använda sig av delmål?

Har du någon handlingsplan för att nå dina mål? Om ja, hur ser den ut? Hur brukar du belöna dig själv när du nått ett mål eller ett delmål?

När känner du dig stressad? Har du några strategier du använder dig av när du känner av stress?

Hur ser din balans ut i livet? (ex. Skola, idrott, umgänge, andra intressen)

Känner du att du får tillräckligt med feedback från dina tränare, både positiv feedback och konstruktiv feedback?

### Avslut

Till sist ber ni spelarna att skriva ner ett mål om något som de vill förbättra.

Målet ska vara satt utifrån SMARTS-modellen. Detta innebär att målsättningen ska vara **Specifik**, **Mätbart**, **Attraktivt** (något du verkligen vill uppnå), **Realistiskt**, **Tidsbestämt** och **Självbestämt**.

### Fortsättning

Vid en träning några veckor framåt kan ni inför samlad grupp ställa frågan till laget hur det går med deras egna mål. Hjälp de då att förstå att det är för deras egen skull och uppmuntra de till att fortsätta jobba med dem. Upprepa proceduren med jämna mellanrum.



## Lärgrupp: Spelarråd

### Inledning

För att kunna öka individerna i lagets inflytande över vad som sker och vilka normer som ska gälla är att upprätta ett spelarråd en bra modell. Hur rådet upprättas, vilka som är med och hur många som sitter med är rimligt att ledarna själva skapar regler för. Det rekommenderas att navet i spelarrådet utgörs av de som är lagkaptener eller ses som informella ledare i gruppen.

Spelarrådets funktion kommer bl.a. vara att fungera som en länk mellan spelartruppen och ledarna. Vissa typer av frågor är ofta bra att ventileras i en mindre grupp innan de tas upp inför hela laget. Det kan vara synpunkter på upplägg från ledarna eller andra frågor i laget som behöver lyftas, hur får vi bättre stämning på match, hur är det med individuellt ansvar? Spelarrådet kan också fungera som ett verktyg för föreningen där till exempel styrelse kan efterfråga feedback i speciella frågor. Spelarrådet mot styrelsen drivs av F/P16, men alla lag har representant med.

### Frågeställning

1. Samla laget och gå genom varför det är viktigt att upprätta ett spelarråd i just er grupp. Se till att själva ha bestämt ungefär hur många spelare ni vill ha i rådet i förväg.
2. Låt samtliga spelare enskilt fundera ut tre punkter som de tycker är viktiga att spelarrådet bidrar med. Efter ett par minuter parar ni ihop spelarna två och två. Varje spelare ska sedan komma överens om tre uppdrag av de sex som dem tidigare kommit på enskilt. När de börjar bli klara parar ni ihop paren med ett annat par och låter dem komma överens om tre uppdrag utifrån de sex som de har med sig.
3. Avsluta övningen när ni har 9 eller 12 uppdrag
4. Presentera de uppdrag som spelarna kommit fram till. Låt varje spelare rösta på två uppdrag. På så sätt får ni fram de uppdrag som laget själva tycker att spelarrådet ska ha och alla är medvetna om dem.
5. Nu ska ni välja ett spelarråd: välj själva vilken metod ni tycker är bäst:
  - Låt spelarna rösta
  - Ledarna väljer samtliga själva
  - Låt spelarna själva anmäla intresse
  - Ledarna frågar några spelare själva och låter sedan spelarna rösta fram ytterligare några
  - Eget alternativ

Avsluta kvällen med en samarbetsövning där samtliga spelare är delaktiga. T ex "Zoom"

### Uppföljning

Kalla de spelarna som blivit invalda i spelarrådet till en träff ca 1-2 månader före årsmötet. Låt dem då komma fram till hur ofta de kan ses och vad ni förväntar er av dem. Låt dem också prata själva om saker de vill ska hända under nästa säsong.