

# Samla laget

- med fokus på idrottskunskap, individ och grupp

### Introduktion till innehållet:

Detta material hjälper dig att utveckla den grupp/det lag som du är ledare för, stärka de individer som finns i gruppen och bidra både till deras idrottsliga och personliga utveckling. Här får du exempel på frågor att diskutera innan/efter träningar, vid samlingar eller genomgångar. Materialet är uppbyggt i tre delar – före, under och efter säsong - och riktar sig till grupper från 10 år och uppåt

### DEL 1: UPPSTART/FÖRSÄSONG

#### Få ihop laget – lär känna varandra, lagets spelregler och värdegrund

- Vad är det som gör att det är roligt att idrotta?
- Hur är en bra lagkamrat?
- Vilka gemensamma spelregler vill vi ha i gruppen?
- Hur ska vi bete oss mot varandra, motståndare och domare?
- Vad betyder fair play spel för dig/oss och hur visar vi det?

#### Mål med säsongen – lagets/gruppens starka och utvecklingsbara sidor

- Vilka är våra styrkor och vad är vi särskilt bra på?
- Vad vill/behöver vi utveckla och förbättra denna säsong?
- Vad vill du försöka utveckla och förbättra?
- Vad skulle vill/behöver vi träna mer på?

### DEL 2: UNDER SÄSONG

#### Träningar och matcher – teori, matchgenomgångar och matchanalys

- Vad fungerar bra på träning/match? Hur kan vi behålla det som varit bra?
- Vad fungerar mindre bra på träning/match?
- Hur fungerar lagets spelidé? I försvarsspelet? Anfallsspelet?
- Vad kan vi förbättra/utveckla till nästa träning/match?

#### Klimat och lagsammanhållning – uppföljning av spelregler och värdegrund

- Hur väl följer vi de gemensamma spelregler som vi satt upp inför säsongen?
- Vad är det som höjer stämningen i laget? Vad gör du (respektive spelare) för att höja stämningen i laget?
- Vad sänker stämningen i laget? Vad kan vi göra för att undvika detta?
- Hur hanterar vi konflikter när de dyker upp?
- Hur fungerar kommunikationen inom laget? Mellan tränare och spelare? Finns det något i kommunikationen som skulle kunna förbättras och i så fall hur?



### DEL 3: AVSLUTNING/UTVÄRDERING

- Vad har vi blivit bättre på/utvecklat under säsongen?
- Vad har vi inte förbättrat tillräckligt under säsongen?
- Vad ska vi fortsätta med, sluta med och/eller börja med till nästa säsong?

#### Lärgrupp - en metod för kompetensutveckling

##### Detta material kan användas som en lärgrupp för/tillsammans med laget:

Lärgruppen är den verksamhetsform inom folkbildningen som används när din förening eller ditt lag vill lära sig något nytt och utvecklas tillsammans. Att genomföra en lärgrupp i samverkan med RF-SISU Västerbotten innebär att ni i mindre grupper genomför samtal kring ett visst tema eller innehåll. Att söka kunskap och svar tillsammans är normgivande. Lärgruppen bygger på det goda samtalet mellan deltagarna och ska möjliggöra utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och olika upplevelser.

En utsedd lärgruppsledare ser till att alla deltagare får komma till tals och forma vad som ska gälla i sin grupp för att stärkas och utvecklas tillsammans.

#### Tips för dig som vill veta mer:

Använd gärna ytterligare material från ditt SF eller från RF-SISU för att göra era samtal ännu bättre. Kontakta din idrottskonsulent så får du veta mer.

Läs mer på [www.rfsisu.se/vasterbotten](http://www.rfsisu.se/vasterbotten)

Idrottskonsulent kopplad till Betssele IF:

Carin Gustavsson

Tel. 090-69 55 615

Mail: [carin.gustafsson@rfsisu.se](mailto:carin.gustafsson@rfsisu.se)

RF-SISU är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas distriktsorganisationer. Vi har två uppdrag, idrott och folkbildning. Vi erbjuder folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas.

