Skultuna 2016-09-14

Referat från föreläsning om Laganda och attityd

Malin från SiSU föreläste för oss.

Huvudfokus för dagen var **laganda**. Hur man själv tänker och hur laget tänker. Tjejernas förslag på vad bra laganda är:

Respekt för varandra

Positivitet

Ha roligt

Inte bli sur när man ligger under

Peppa varandra

Inte sucka om någon gör fel

Jobba tillsammans

Vara glada

Schysst spel

Respektera domaren

Låta alla vara med

Vara snälla mot tränarna om vi ligger under

Fortsätta kämpa oavsett resultat

Kämpa för laget

Laganda gäller alla som tillhör laget: tränare, spelare etc.

Viktigast i ett lag är enligt tjejerna att ha roligt, visa respekt och vara schysst. I matchsituationer är det inte alltid lika lätt att vara tex glad och positiv, att ha kul. Men viktigt är ändå att man följer vissa grundregler, som tex att visa respekt mot varandra.

Vad är egentligen laganda:

Alla är tillsammans

Känslan i laget

Gemenskap, alla är accepterade och det är ok att göra fel.

Om vi hanterar andras misstag på ett schysst sätt så känns det ok att testa saker (även om man misslyckas ibland).

Alla behövs

”Laget framför jaget” handlar om att man inte bara ska tänka på sig själv utan vad som blir bäst för hela laget. Påverka inte gruppen med ett dåligt humör. Kliv åt sidan en stund om du är irriterad eller arg.

Hur jobbar man fram bra laganda?

Genom att vara mycket tillsammans, gärna utanför fotbollen. Det gör att man respekterar varandra mer. Uppmärksamma alla i laget, med tex en hälsning i början av träningen eller avsluta träningen i en ring för att ”knyta ihop träningen”. Man kan värma upp med olika personer varje gång etc. Känslan ska vara att ”vi gör det här tillsammans”!

Viktigt att inse att alla i laget är olika. Vi är bra på olika saker och det är väldigt viktigt i ett lag. Alla i laget ska ge järnet på träningen, försöka förbättra sig hela tiden. Lära sig av tränare och medspelare.

Vad gör jag om det ”kokar över” under en match?

Ta ett eller flera djupa andetag. Fokusera på vad du kan göra bättre. Kliv av några minuter för att lugna ner dig och drick lite vatten. Se till att inte sprid din frustration till dina kompisar. Tränarna kan vara med och bestämma när det är dags för en ”lugna-ner-dig-paus” för att förebygga frustration.

Vi pratade även en hel del om att skapa laganda genom att duscha efter hemmamatcher. Förslag kom om drapperier i duschen samt ev namn på krokarna. Mer diskussion kring detta kanske kan göras på föräldrarmöte.

Vid senare tillfälle bör vi jobba fram 3-5 punkter som ska vara ledord för laget som alla ska sträva efter. Som det är nu så gäller alla de punkter som tjejerna har skrivit under på som ”ordningsregler för laget”.

Vid pennan: Helene Gislerud