



Face to Face

AKTIV IDROTTARE


Idrottsutbildarna

Skapa utbildning i världsklass!

Idrottsrörelsen har drygt 3 miljoner medlemmar i Sverige och är landets största och kanske viktigaste folkrörelse.

Idrottens vision är: Svensk idrott – världens bästa!

Visionen innebär att svensk idrott vill vara bäst i världen för alla, på alla nivåer. Det bygger på en självstyrande och samlad idrottsrörelse med en utbildningsverksamhet i världsklass.

SISU Idrottsutbildarna är idrottens studie- och utbildningsorganisation. Vårt uppdrag är att stimulera människors lärande, stärka engagemanget och utveckla idrottens verksamhet. Vi finns till för att hjälpa Dig och Er förening att nå idrottens vision.

Face to face

En av SISU Idrottsutbildningars utbildningsformer är lärgrupper. Lärgruppen är en självlärande grupp med samtal och diskussion som kärna. Face to face är lärgruppsövningar som är lätta och snabba att använda. Konceptet bygger på att det ska vara enkelt att utvecklas, som idrottare eller som föreningsaktiv.

Du som leder Face to face är inte en lärare med pekinne. Du är en samordnare, inspiratör och pådrivare. Du ser till att alla kommer till tals med sina kunskaper, upplevelser, funderingar och tankar.

I detta häfte har vi samlat övningar som passar perfekt för aktiva idrottare. Det enda som behövs är papper, penna och människor som möts – Face to face.

Använd häftet som stöd för att utbilda och utveckla idrottarna i din förening.

Skapa utbildning i världsklass – skapa världens bästa idrott!



Face to Face är en serie med lärgruppsövningar på olika teman för olika personer inom idrotten. Aktiva idrottare, ledare, föräldrar – alla kan utvecklas genom lärgrupper!

Vill du veta mer om Face to Face? Prata med din konsulent eller besök vår hemsida!

INNEHÅLL

LAGANDA	3
LAGANDA/EN BRA LAGKAMRAT	4
FAIR PLAY & RESPEKT	5
LEDSTJÄRNOR	6
SJÄLVKÄNSLA/SJÄLVFÖRTROENDE	7
VÅRT SPEL	8
KOST	9
KOST	10
MENTAL TRÄNING [MOTIVERANDE MÅL]	11
MENTAL TRÄNING [TANKE OCH PRESTATION]	12
ATTITYD/DOMARE	13
MIN FÖRENING	14
VÄRLDENS BÄSTA METODER!	15

Kom ihåg att registrera träffen som lärgrupp hos SISU Idrottsutbildarna!



www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro

Laganda/ En bra kamrat

Syfte: Stärka lagandan

Tidsåtgång: 45 min

1. Dela in er i grupper med en ledare/tränare för varje grupp så att alla får möjlighet att komma till tals.

2. Börja med en presentation av alla utifrån dessa punkter:

Namn...

Så känner jag mig idag...

Det visste du inte om mig...

3. Presentera dagens tema/ vad dagens träff kommer att innehålla:

Teambuilding & laganda.

Berätta att det är viktigt med en bra stämning i laget för att vi ska kunna prestera bra och ha kul tillsammans.

4. Grupperna diskuterar:

Vad är laganda för dig?

Låt gruppen först sitta två och två för diskussion, lyft den sedan i hela gruppen. Skriv ner på papper.

5. Stämningen i laget. Diskutera i grupper:

Vad är det som förbättrar stämningen i vårt lag?

Vad är det som sänker stämningen i vårt lag?

6. Så ska vi göra för att skapa en bra stämning i vårt lag!

Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s boktips:

Jaget, laget, teamet, Hogedahl & Lycken, 2007

Jag en lagidrottare, Bergman m.fl, 1999

Samarbetsövningar, Alsegård, 2007

Världens bästa coach, Thompson, 2009

Laganda/ En bra kamrat

Syfte: Att stärka gruppen och individerna i laget

Tidsåtgång: 45 min

1. Dela in er i grupper med en ledare/tränare för varje grupp så att alla får möjlighet att komma till tals.
2. Värm upp med att varje person får fundera på vad som är det bästa med att idrotta? Gå laget runt.
3. Varje grupp svarar på frågan: Kom på så många bra egenskaper som möjligt som ni tycker en bra lagkamrat har! Skriv upp på en lapp.
4. Gå igenom hur många egenskaper som varje grupp kunde komma på.
5. Varje grupp plockar ut tre egenskaper som de tycker är viktigast hos en bra lagkamrat.
6. Skriv upp dessa på ett stort papper som ni kan sätta upp i omklädningsrummet.

Detta blir sedan gruppens ledord under veckan!

Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s boktips:

Jag en lagidrottare, Bergman m.fl, 1999

Samarbetsövningar, Alsegård, 2007

Världens bästa coach, Thompson, 2009

Fair Play & Respekt

Syfte: Att diskutera rent spel och hur vårt lag ska ha ett rent spel

Tidsåtgång: 45 min

1. Dela in er i grupper med en ledare/tränare för varje grupp så att alla får möjlighet att komma till tals.
2. Inled med en bakgrund kring Fair Play: Att vi kör med Fair Play är något som de flesta säger, men när det väl kommer till kritan sätts ofta våra värderingar och vårt agerande på prov. Fair Play innebär att idrottens tar avstånd från fusk, våld och rasism, men ändå finns det där på alla olika nivåer.
3. Vad innebär Fair Play eller rent spel för dig? Berätta för dina kompisar i gruppen om någon situation då du reagerat och där Fair Play inte fungerat eller existerat?
4. Lyft i storgrupp vad ni pratat om i grupperna
5. Hur ska vi bete oss eller agera när det gäller:
 - Motståndare/Medspelare
 - Regler och domare
 - När vi vinner/förlorar
 - Mobbning/rasism
6. De olika grupperna får sedan enas och komma överens om deras Fair Playledstjärnor som de tycker kännetecknar det de pratat om.
7. Redovisa för övriga grupper och kom gemensamt överens om vilka ledstjärnor ni har i ert lag.
8. Skriv ner de överenskomna ledstjärnorna på ett stort papper och sätt upp dem på synlig plats, exempelvis i ert omklädningsrum.

Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s boktips:

Idrottsledare för barn och ungdom, Ekblom mfl, 2007

Världens Bästa Coach, Thompson, 2009

Ledstjärnor

Syfte: Att diskutera ledstjärnor och förhållningssätt till varandra i gruppen

Tidsåtgång: 45 min

1. Beskriv övningen: Värdegrund pekar på de förhållningssätt ett lag/grupp står för. Den pekar på betydelsefulla ställningstaganden kring vad som är gott...vad som är viktigt...vad som är värdefullt. Den tydliggör hur laget/gruppen bör förhålla sig till varandra och andra. Tanken är att spelarna under det här passet ska få ta ställning kring olika påstående. Övningen syftar till att få fram spelarnas åsikter kring laget.

2. Spelarna ställer sig upp om de håller med och sitter kvar om de inte håller med.

Man får vara borta från träning om man har mycket i skolan!

Vi är inte nöjda förrän vi gett 100 % i en match!

Ska man spela på olika platser i laget?

Ska alla få vara med och diskutera laguttagningar?

Ska alla få spela lika mycket när det är match?

Ska den som gnäller på domaren bytas ut?

Vi kan göra en bra match men ändå förlora?

Vi kan göra en dålig match men ändå vinna?

Vi ger upp när det går dåligt!

Det är okej att göra misstag i vårt lag!

Kom på egna påståenden som passar i ditt lag!

Gör nedslag i gruppen emellanåt genom att ställa följdfrågor; Varför tycker du så? På vilket sätt kan vi utveckla och förbättra?

3. Avsluta med att gå laget runt och fråga vad de tar med sig från träffen och låt alla säga en sak de är bra på för att stärka spelarna och få en bra stämning innan ni slutar.

Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s boktips:

Jag en lagidrottare, Bergman mfl., 1999

Jaget, laget, teamet, Hogedahl och Lycken, 2007

Mål med mening, Hogedahl, 2006

Världens bästa coach, Thompson, 2009

Självkänsla/självförtroende

Syfte: Att stärka självkänslan och självförtroendet hos individerna i laget

Tidsåtgång: 45 min

Börja med att förklara skillnaden mellan självkänsla och självförtroende. Ge gärna konkreta exempel.

Självkänsla handlar om det vi är medan självförtroende handlar om prestationer och kompetenser.

1. Uppvärmning. Alla får en lapp tejpad på ryggen. Därefter ska alla spelare och ledare skiva en bra egenskap på vardera lagkompis rygg. Egenskapen ska känneteckna lagkompisen och ska helst inte ha med idrotten att göra.
2. När alla skrivit på allas ryggar läser spelaren + ledaren sin egen lapp (var och en för sig) Lappen sparas så att man kan titta på lappen i framtiden.
3. **Självförtroende**
Gruppera er tre och tre. Skriv ner tre saker som ni är duktiga på i ert lag. Gruppdiskussion 5 min, lyft i helgrupp 5 min.
4. **Självkänsla**
Gruppera er tre och tre. Skriv ner de tre bästa egenskaperna med ert lag. Gruppdiskussion 5 min, lyft i helgrupp 5 min.
5. **Självförtroende**
Diskutera i gruppen (tre och tre) hur det känns att få beröm under träning och match. Hur viktig är tränarens beröm kontra lagkompisarnas? Är det någon skillnad på träning och match? Gruppdiskussion 5 min, lyft i helgrupp 5 min.
6. Avsluta med er lagrams och tacka för engagemanget!

Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s boktips:

Jag en lagidrottare. Bergman mfl., 1999
Världens bästa coach. Thompson, 2009
Samarbetsövningar. Alsegård, 2007

Vårt spel

Syfte: Att ta reda på lagets åsikter om spelet.

Tidsåtgång: 45 min

1. Dela in er i grupper med en ledare/tränare för varje grupp så att alla får möjlighet att komma till tals.
2. Varje grupp värmer upp med "Framgångsfaktorer" dvs. laget runt i vad DU tycker de andra i gruppen är bra på. 5 min.
3. Vår grupps förebild, vem är det och varför?
Gruppdiskussion 5 minuter, lyft 5 minuter
4. Vi tycker vårt lags defensiva spel är bäst när...?
Gruppdiskussion 5 minuter + lyft 5 minuter
5. Vi trycker vårt lags offensiva spel är bäst när...?
Gruppdiskussion 5 minuter + lyft 5 minuter
6. Lagets tips till coachen! Lägg fokus på? Vårt förslag.
Gruppdiskussion 5 minuter +lyft 5 minuter.

Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s boktips:

Jag en lagidrottare, Bergman m.fl, 1999
Samarbetsövningar, Alsegård, 2007
Världens bästa coach, Thompson, 2009

Kost

Syfte: Att förbättra kostvanorna och att öka förståelsen för kostens betydelse

Tidsåtgång: 45 min

1. Dela in er i grupper med en ledare/tränare för varje grupp så att alla får möjlighet att komma till tals.
2. Laget runt: Idag har jag ätit det här innan träningen.
Gruppdiskussion 5 minuter + lyft 5 minuter
3. Varför är det viktigt att äta bra mat innan man tränar?
Gruppdiskussion 5 minuter + lyft 5 minuter
4. Prata med varandra om vad "Bra" mat innan match/träning är?
Gruppdiskussion 5 minuter + lyft 5 minuter
5. Avsluta med att gå igenom varje grupps synpunkter gemensamt.

Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s lästips:

Jag en lagidrottare. Bergman mfl., 1999

Uppladdningen. www.uppladdningen.nu

Ett vinnande koncept. www.vinnandekoncept.com

Idrottarens kostbok, Sundin, 2009

Kost

Syfte: Att förbättra kostvanorna och att öka förståelsen för kostens betydelse

Tidsåtgång: 45 min

1. Dela in er i grupper med en ledare/tränare för varje grupp så att alla får möjlighet att komma till tals.
2. Gå igenom vikten av att äta bra för att orka idrotta och prestera bra. Använd metaforen "Bilar måste ha tillräckligt med bränsle för att fungera, får bilen tomt i tanken så fungerar inte motorn och kommer inte ända fram till målet. Det gäller också att tanka bilen med rätt sorts bränsle för att bilen ska fungera. Skulle du åka någonstans utan att ha tillräckligt med bensin i tanken?" Precis samma sak gäller för vår kropp, har vi inte tankat den rätt och tillräckligt mycket så fungerar det inte så bra.
3. Dela upp er i grupperna "Frukost", "Mellanmål", "Lunch" och "Middag", Varje grupp får i uppgift att skriva ner exempel på en bra måltid.
4. Varje grupp redovisar för övriga i laget vad de kommit fram till.
5. Avsluta med att peppa alla att tänka på att fylla på tanken ordentligt för att orka prestera.

Vill du veta mer? Ta en titt på SISU-s lästips:

Jag en lagidrottare. Bergman mfl., 1999

Uppladdningen. www.uppladdningen.nu

Ett vinnande koncept. www.vinnandekoncept.com

Idrottarens kostbok, Sundin, 2009

Mental träning Motiverande mål

Syfte: Att lära sig att ha bra målsättningar och att det finns olika typer av mål

Tidsåtgång: 45 min

1. Gå igenom skillnaden och vikten av att ha både prestationsmål och resultatmål.

"Om vi bryr oss om vår egen prestation kommer vinsten som ett brev på posten"

Det är viktigt att alltid sätta prestationsmålet i första hand för att vi ska lyckas.

2. Dela in er i mindre grupper
3. Varje grupp funderar ut några exempel på resultatmål och prestationsmål.
4. Lyft i storgrupp vad vare grupp diskuterat
5. Vårt lags mål. Varje grupp tar fram tre-fyra mål som de tycker är bra för laget (både prestations och resultatmål)
6. Grupperna presenterar vad man pratat om och gemensamt bestämmer ni vilka mål ni ska använda.

Tips!

Gå igenom målsättningarna inför varje match eller träning. Stämmer dom fortfarande? Jobbar vi efter det vi kommit överens om?

Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s boktips:

Lek med tanken, Plate och Plate, 2008
Positiv självbild, Jag vill jag vågar jag kan. Ryberg, 2000
Världens bästa coach, Thompson, 2009
Tankens Kraft, Carlsson mfl, 1999
103 mentala metoder, Plate och Plate, 2005
På väg mot perfekt prestation, Pensgaard 2000

Mental träning Tanke och prestation

Syfte: Att ge spelarna en större förståelse för att deras tankar påverkar prestationen

Tidsåtgång: 45 min

1. Dela in er i grupper med en ledare/tränare för varje grupp så att alla får möjlighet att komma till tals.
2. Diskutera kopplingen mellan tanke och prestation. Tror du att hur du tänker påverkar prestationen? Kan du komma på ett tillfälle när det har blivit precis som du tänkt dig?
3. Vad betyder motivation? Diskutera i gruppen
4. Hur skapar vi motivation i vårt lag? Och vad är en rolig träning för dig?
5. Hur tycker du att en bra/motiverande tränare ska vara? Varje grupp ger några exempel som lyfts i storgrupp
6. Har du tidigare provat någon mentalträningssmetod? Avsluta med att testa en metod som passar bra.

Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s boktips:

Lek med tanken, Plate och Plate, 2008

Positiv självbild, Jag vill jag vågar jag kan. Ryberg, 2000

Tankens Kraft, Carlsson mfl, 1999

103 mentala metoder, Plate och Plate, 2005

Talangutveckling, 2006

Attityd/Domare

Syfte: Att prata sportsligt uppträdande, etik och moral

Tidsåtgång: 45 min

1. Dela in er i grupper med en ledare/tränare för varje grupp så att alla får möjlighet att komma till tals.
2. Börja sedan med att berätta att när man spelar match är det viktigt att vara full koncentrerad på spelet. Det gäller att lägga energin på rätt saker för att prestera sitt bästa och orka spela en hel match. I NHL ser man sällan en spelare offra energi genom att klaga på domaren.

3. Diskutera i grupperna:

Varför tror ni att vissa spelare ibland kritiserar domares beslut under en match?

Avbryt efter 5 minuter och lyft vad varje grupp pratat om.

4. Diskutera i grupperna:

Vad får det för konsekvenser för laget när en eller flera spelare klagar på domaren?

Efter 5 minuter avbryter ni och lyfter vad varje grupp pratat om.

5. Hur tycker ni vårt lag ska agera när vi blir arga på ett domslut? Varje grupp får säga två goda exempel.

Skriv gärna upp exemplen och sätt upp i omklädningsrummet!

Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s boktips:

Världens bästa coach, Thompson, 2009

Min förening

Syfte: Att lära spelarna om hur en förening fungerar

Tidsåtgång: 45 min

1. Berätta lite om föreningens historia och gå igenom hur er förening är uppbyggd. Vilka grupper finns i föreningen?
Exempel: Styrelse, Lag, Ledare, Ungdomsansvarig, Kansli etc.

Förklara vad det innebär att det är en ideell förening och att de som är verksamma gör det för att det är roligt att vara med i en förening.

2. Ge några exempel på vad man gör i en förening? Diskutera i grupper och lyft.
Exempel: Spelar matcher, Går utbildningar, Tränar, Har kul, etc
3. Varför tycker du man ska vara med i vår förening? Vad tycker du är det bästa med vår förening? Diskutera i grupper.
4. Förklara att det är viktigt att vi medlemmar tillsammans hjälper till att göra föreningen ännu bättre. Ge några förslag på hur vill ni att föreningen ska bli bättre?
5. Uppmana laget att gå in på hemsidan och läs om föreningen.
6. För vidare det ni har kommit fram till styrelsen.

Vill du veta mer? Ta en titt på SISU:s lästips:

Idrottens föreningslära

Klubbens hemsida

Världens bästa metoder!

SISU Idrottsutbildarna tipsar om metoder som du kan använda i laget/ gruppen

FÄRGHAV

Övningen används när man vill att alla snabbt skall se vad gruppen anser kring en fråga.

Varje deltagare behöver en grön, en gul och en röd lapp.

En person läser ett antal påståenden.

Deltagarna tar själv ställning till påståendet och bestämmer sig snabbt för en färg.

De som i huvudsak håller med visar upp den gröna lappen.
De som är tveksamma visar den gula lappen.
De som inte håller med visar den röda lappen.

Att tänka på:

- Ge tydliga påståenden utan negation
- Börja med ett uppvärmningspåstående

Glöm inte att besöka vår hemsida för senaste nytt!

www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro

Världens bästa metoder!

SISU Idrottsutbildarna tipsar om metoder som du kan använda i laget/ gruppen

ÅSIKTSKORT

Åsiktskorten används för att göra bedömningar kring en fråga.

Man kan använda texterna

- Stämmer inte alls
- Stämmer till viss del
- Stämmer till stor del
- Stämmer helt

Man kan använda siffrorna

1. (sämsta betyg)
- 2.
- 3.
4. (bästa betyg)

Man kan använda glada/ledsna ansikten

- Jätteglad mun
- Mindre glad mun
- Neutral mun
- Ledsen mun

Börja med att göra klart hur siffrorna/ texten/ansikten skall användas. Därefter presenterar du påståendet. Var och en i gruppen funderar och tänker till enskilt och lägger därefter sitt svar med baksidan upp.

När alla är klara vänds korten upp samtidigt. Gruppen diskuterar, förklarar och motiverar de olika svaren.

Att tänka på:

- Gruppdiskussionen är det viktiga

Glöm inte att besöka vår hemsida för senaste nytt!

www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro

Världens bästa metoder!

SISU Idrottsutbildarna tipsar om metoder som du kan använda i laget/ gruppen

HETA STOLEN

Övningen går ut på att lära känna varandra i gruppen, att våga bekräfta en värdering offentligt samt att ta ställning till olika frågor.

Deltagarna sitter i ring. Ledaren har förberett påståenden kring ett ämne.

Om man instämmer i påståendet reser man sig upp och byter plats med någon annan som tydligen också instämde.

Om man inte instämmer på påståendet sitter man kvar.

Om man inte hinner ta ställning – då sitter man kvar.

Ledaren får fördela ordet så att deltagarna får motivera varför man reste sig respektive satt kvar i den här frågan.

Att tänka på:

- Ge tydliga påståenden, ej negation

Glöm inte att besöka vår hemsida för senaste nytt!

www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro

Världens bästa metoder!

SISU Idrottsutbildarna tipsar om metoder som du kan använda i laget/ gruppen

4-HÖRN

Detta är en övning som passar bra när man har ett problemområde som det finns olika lösningar kring.

Övningen utgår från en fråga eller ett problem. Ledaren formulerar tre olika förutbestämda svar/lösningar och varje hörn i rummet representerar en lösning. Det fjärde hörnet bör alltid vara öppet för egna förslag.

Deltagarna tar ställning till påståendet genom att ställa sig i det hörn som bäst motsvarar ens åsikt. Deltagarna får sedan hörnvis motivera för varandra varför man placerade sig just där. De övriga får då lyssna och får chansen att värdera om sitt eget svar.

När man lyssnat rummet runt får varje individ chansen att byta hörn efter att ha tagit del av någon annans åsikter.

Att tänka på:

- Alltid ett hörn "öppet"
- Svartalternativen skall vara olika

Glöm inte att besöka vår hemsida för senaste nytt!

www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro