



Foto: Bildbyrån

Lärgruppsmaterial Vår utvecklingsmiljö

Spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9



Västernorrland

Vår utvecklingsmiljö

Spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9



Upplägg: Utvecklingsmiljö - Laganda/Trivsel

Dela upp er i mindre grupper och diskutera följande frågor. Låt sedan varje grupp redovisa sina svar för hela gruppen. Redovisas som lärgrupper i IdrottOnline appen alternativt som närvarolista.

Varje grupp har sin egen lista. Se ut en lärgruppsledare som får prova på att hålla sig till ämnet/frågorna och se till att alla får säga vad de tycker. Ledarna går runt och lyssnar och hjälper till. Samla alla grupper och summera svaren på frågorna notera och behåll dessa till kommande diskussioner.

Träff 1: Individen	Datum:	Klart: ☐
Träff 2: Individen	Datum:	Klart: ☐
Träff 3: Ledaren	Datum:	Klart: ☐
Träff 4: Föräldern	Datum:	Klart: ☐
Träff 5: Laget	Datum:	Klart: ☐
Träff 6: Laget	Datum:	Klart: ☐
Träff 7: Mål	Datum:	Klart: ☐



TIPS!

Låt kaptenen/kaptenerna leda var sin grupp och fördela ut ansvaret på fler om det behövs. Låt gärna uppdraget cirkulera så flera får prova på. Självklart behöver ni som ledare också gå runt och stötta så att det blir bra samtal. Fördela gärna 4-6 personer i varje grupp.

Vår utvecklingsmiljö

Spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9



TRÄFF 1: Individen

Utvecklingsmiljö - Laganda/Trivsel

1. Varför är du med i ett lag?

2. Vad är det bästa med att tillhöra laget? Nämn minst tre saker.

3. Vad är det viktigaste för att det ska skapas en gemenskap?

Vår utvecklingsmiljö

Spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9



TRÄFF 2: Individen

Utvecklingsmiljö - Laganda/Trivsel

1. Vad menar man med laganda?

2. Vad skapar en bra laganda?

3. Vad är mindre bra laganda i ett lag?

Vår utvecklingsmiljö

Spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9



TRÄFF 3: Ledaren

Utvecklingsmiljö - Laganda/Trivsel

1. Hur ska en ledare uppträda för att skapa trivsel?

2. Vad tycker du/ni att ledarna kan göra för att involvera er spelare?

3. Vad gör att du/ni kan känna dig/er delaktiga under en träning?

Vår utvecklingsmiljö

Spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9



TRÄFF 4: Föräldern

Utvecklingsmiljö - Laganda/Trivsel

1. Hur ska en bra förälder vara?

2. Hur ska en bra förälder uppträda vid träningar eller match?

3. Hur kan en förälder stötta dig/laget på bästa sätt?

Vår utvecklingsmiljö

Spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9



TRÄFF 5: Laget

Utvecklingsmiljö - Laganda/Trivsel

1. Hur kan vi/du som spelare vara med och påverka lagandan/trivseln?

2. Ge exempel på bra laganda i vårt lag.

3. Vad kan man tillsammans göra för att förbättra trivseln i vårt lag?

Vår utvecklingsmiljö

Spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9



TRÄFF 6: Laget

Utvecklingsmiljö - Laganda/Trivsel

1. Vad kan hända om jag skäller på mina medspelare?

2. Hur kan laget påverkas beroende på hur lagandan är i laget?

3. Hur kan jag som spelare påverkas av hur lagandan är?

Vår utvecklingsmiljö

Spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9



Västernorrland

TRÄFF 7: Mål

Utvecklingsmiljö - Laganda/Trivsel

Vad ska gälla i vårt lag/träningsgrupp?

1. På träningen?

2. På matchen?

3. På fritiden?

Vår utvecklingsmiljö

Spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9



Stöd för ledare:

Fakta och tänkbara svar som gruppen diskuterar fram

TRÄFF 1: INLEDNING

Alla grupper har en kultur = laganda.

Starka grupper har ofta en stark laganda som förstärker de beteenden, värderingar och vanor som stöttar lagets medlemmar och dess prestationer. Med hjälp av detta material är tanken att stärka just ditt lags laganda genom att arbeta igenom materialet steg för steg.

1. Kompisar, kul, lösa saker tillsammans. Vi gör det tillsammans. Vi har gemensamma värderingar, beteenden och vanor. Alltid någon att prata med. Tillsammans lära sig mer om vår idrott. Alla kan bidra med något och man lär sig av andra.
2. Kompisar, träna tillsammans, kämpa tillsammans i med- och motgång, Lära av varandra. Sammanhållningen, har alltid någon att prata med, stöttar varandra.
3. Hejar alltid på varandra, ger varandra beröm, vi gör varandra bra! Fika, gå på bio, ser en match tillsammans. Genomför ett quiz. Teambuildingsövningar.

TRÄFF 2:

Sammanhållning, lagkänsla, alla är lika värda, kompisar. Följer mål & riktlinjer, en grund tillsammans. Att hålla ihop i gruppen.

Lär känna varandra både på och utanför planen. Olika teambuildningsövningar. Läger, vi gör saker tillsammans. Stöttar varandra – Kom igen! – Bra gjort! Här får jag misslyckas utan att känna mig misslyckad, det viktiga är att jag försöker! Vi måste öva oss för att lära oss. Att man mår bra och känner sig trygg (bra självkänsla), blir bra lagspelare.

Passar inte tider, fuskar, mobbing, klagar och gnäller på domaren, gnäller/skäller på varandra. Gör man misstag får man höra det från lagkompisarna. Trycker ner varandra, bildar smågrupper, favoriserar vissa, hälsar inte på varandra, följer inte våra gemensamma uppsatta regler/beteenden.

Vår utvecklingsmiljö

Spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9



TRÄFF 3:

Positiv, rättvis, ärlig, glad, komma i tid, är förberedd, bjuda på sig själv, våga backa och göra om. Varje träning säga något till varje aktiv – bra jobbat – vilken brytning o.s.v. Ser allas kvalitéer, lagets pådrivare, kämpen i försvaret, spelfördelaren, skapar god stämning i laget o.s.v. Uppträder schysst mot domare, motståndare, funktionärer. Har kunskap – ledarutbildning...

Lyssnar på vad jag säger. Fråga mig om saker kring fotbollen; – Hur skulle du göra? – Har du någon egen idé? – Vilken övning ska vi träna mer på? – Hur skulle du vilja ha det om anläggningen byggdes om? Ser mig och hejar på mig.

Frågar mig, ser mig, leda en övning med en kompis i laget, fråga vad tycker vi spelare? Vad kan vi utveckla? Pröva egna idéer. Vara med i beslut som rör verksamheten.

TRÄFF 4:

Stötta, lyssna på mig, skjutsa. Frågar – Hur har du haft det? – Lärde ni er något nytt idag?

Heja! Vara positiv, uppmuntra, inte skrika och lägga sig i. Tränarna sköter träning och match. Se mig utvecklas som spelare. Se alla som viktiga i laget. Vara schysst mot domaren och motståndarlaget. Skapa en trevlig stämning.

Hjälpa till om det behövs runt omkring laget/förening, skjutsa, fixa mellan mål mm. Uppmuntra, alla kan utvecklas. Vara där när jag behöver det. Se det positiva i det som händer. Fokusera på utveckling. Stötta i med och motgång. Vara närvarande.

TRÄFF 5:

Teoriutbildning – grupparbeten (lärgupper), läger, cuper. Att alla får säga vad de tycker och att man lyssnar på den som pratar, visar respekt. Fråga varandra – Hur mår du? Är det något som du tänker på? Lära känna varandra.

Spelarråd, gemensamma regler i laget (som vi sätter tillsammans), prata med kompisarna. Ha roligt, alla gör sitt bästa. Stöttar varandra, lär av varandra.

Kompisar, lagandan, roligt, vill utvecklas som spelare, utvecklas i laget, få utmaningar. Bra tränare som stöttar alla. Vi gör varandra bra, stöttar varandra. Göra kul saker tillsammans. Har kul!

Ta en fika tillsammans, göra mat tillsammans, gå på restaurang. Lägga in teambuildningsövningar. (se häfte). Gå på match/restaurang/bio mm tillsammans. Lära känna varandra.

Vår utvecklingsmiljö

Spelformerna 7 mot 7 och 9 mot 9



TRÄFF 6:

Osämja i laget, gnäll. Tycker inte att det är kul längre, risk att man kanske hoppar av och slutar. Fokuserar på fel saker

Bra laganda – Känner att vi tillsammans är starka, litar på varandra, gör sitt bästa, känner varandra, har kul! (se ovan)

Blir tryggare, vågar mer/försöka, vågar misslyckas utan att känna sig misslyckad, tar med mig detta som en utvecklingsdel i min utveckling/lärande, vågar prata på träningen och framföra mina tankar, funderingar o idéer.

TRÄFF 7:

Summering – Laganda både på plan och utanför.

GAMEPLAN – HUR GÖR VI NU DÅ?

Hur ser vi till att vi pratar om detta i vardagen?
Varför? Vad? Var? När? Vem?

Hur kan vi följa upp det?
Ex en gång per år osv