



Västernorrland

INFORMATION LÄRGRUPPSPLAN

UPPTRÄDANDE

Utvecklingsstegen

Den här lärgruppen är en del av ett utvecklingssteg. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar. Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med ansvarig inom föreningen.

Ert tema: Uppträdande

När vi idrottar representerar vi inte bara oss själva utan även vår förening. Det är därför vi funderar kring hur vi uppträder mot våra kompisar, tränare, motståndare, domare och andra runt aktiviteten. Ni väljer själva vilken ordning ni ska göra de olika lärgrupper med 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 lär av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassa. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands. Diskussionerna ska ske i mindre grupper (5-8 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 Västernorrland.

Din uppgift som lärgruppsledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lärgruppen att genomföras på
- Under lärgruppen så är det du som håller ihop trådarna, se till så att ni håller tidsramar och delar in i grupper
- Var gärna närvarande i alla grupper och se till så alla får komma till tals, om det finns behov så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något. I övrigt, låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter
- Efter lärgruppen behöver du se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, antingen att du eller någon annan genomför den



Västernorrland

LÄRGRUPPSPLAN UPPTRÄDANDE

HUR LYSSNAR VI PÅ VARANN?

Inledning

Samla gruppen och prata om att det är viktigt att lyssna på varandra och att alla som vill få komma till tals får chansen att göra det –det gäller både ledare och aktiva. Prata om att träningarna blir både roligare och mer lärorika om alla respekterar den som pratar och fokuserar vid till exempel samlingar. Låt gruppen röra sig fritt på en yta, springa, gå, åka skridskor eller vad som passar bäst. Instruera laget att röra sig men att hålla fokus och lyssna på ledarens instruktioner. Ledaren säger sedan under tiden alla rör sig någon deltagarens namn. Deltagaren ska då stå på ett ben, sätta sig ner eller liknande. Gör instruktionerna enklare eller svårare efter det som passar gruppen och ge både individuella instruktioner och till helgrupp. Till exempel alla lägger sig på mage eller "Sara" ställer sig på ett ben. Påtala fokus och att lyssna.

Frågeställning

Dela in gruppen i mindre grupper med en ledare i varje grupp. Ledarna har innan förberett flera enkla frågor som passar er grupp. Tex berätta om din idol, varför tycker du att din favoritmat är så god och hur var din roligaste match/tävling. Se till så att barnen ger så uttömmande svar som möjligt. Ledaren är sedan samtalsledare och går laget runt med frågorna. Var noga med att alla får tala till punkt och att övriga respekterar och lyssnar in den person som berättar något.

Avslut

När alla deltagare svarat på frågorna ställer ledaren frågor till andra individer om vad någon av kompisarna svarat på någon fråga, t.ex. "Sara varför tycker Simon att spagetti och köttfärssås är så gott?". Det blir ett kvitto på om barnen har lyssnat och det blir dessutom en bekräftelse för personen som berättat om sig själv att kompisarna lyssnat på hen.

Uppföljning

För att fortsätta uppmuntra till att lyssna på varandra och vad vi gillar utanför idrotten så kan ni som ledare uppmuntra deltagarna att varje vecka lära sig något nytt om sina kompisar. Det här kan enkelt uppmärksammas genom att den första träningen i veckan ställa frågan till några stycken vad de lärt sig om en lagkompis veckan som gick. Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till ansvarig i föreningen, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Västernorrland om nödvändigt.



Västernorrland

LÄRGRUPPSPLAN UPPTRÄDANDE

TRIVSELREGLER

Inledning

Syftet med övningen är att gruppen ska skapa trivselregler kring hur de ska behandla varandra, samt börja fundera över hur vi uppträder i vissa situationer. Kanske finns det vissa punkter just ert lag behöver reflektera extra kring.

Frågeställning

Du som ledare får välja ut 3-4 ämnen nedan som du tycker passar just din grupp. Vill du så går det däremot går det att följa upp med andra frågeställningar vid ett annat tillfälle. Alla deltagare individuellt fundera över frågorna. Antingen kan de komma ihåg sina egna svar eller så kan de skriva ner sina svar. Se till så att alla deltagare har hunnit fundera kring alla frågeställningar.

Hur ska vi göra och låta...

...när vi hejar

...om någon är elak och retar andra

...när någon ny vill vara med

...när någon i vår publik skriker sådant de inte ska

(...egna situationer)

Dela nu upp gruppen i mindre grupper med en vuxen i varje grupp. Den antecknar de förslag och tankar som deltagarna har kring varje fråga. Är deltagarna överens om ett visst beteende var extra noga med att anteckna det.

Avslut

Nästa steg är att samla ihop grupperna igen och låta dem berätta vad de kommit fram till. Anteckna det de säger kopplat till varje fråga (gärna så att alla ser) och samla på så sätt ihop alla deltagarnas tankar.

Fördjupning

Ledarna samlar sedan ihop det ni fått in och kan utifrån det göra riktlinjer för hur ni vill uppträda i er grupp. Dessa regler kan med fördel hängas upp i lagets omklädningsrum eller där alla ser dem och påminns om dem. Behöver ni hjälp med hur ni går vidare hör av er till verksamhetsansvarig i er idrott, som kan vidareförmedla kontakt till RF-SISU Västernorrland om nödvändigt.



Västernorrland

LÄRGRUPPSPLAN UPPTRÄDANDE MED OCH MOTGÅNG

Inledning

Läs följande text för laget:

“Alma och skogsbusarna spelar match. Det andra laget leder med flera mål och stämningen i Alma och skogsbusarnas lag är inte så bra. Motståndarna gör ett mål till och skogsbusarna börjar skrika och gnälla på varandra ännu mer. En kort stund efter blåser domaren av matchen men i stället för att tacka motståndarna springer laget direkt till omklädningsrummet. Några sparkar på sina vattenflaskor på vägen dit. Tränaren kommer in i omklädningsrummet och skäller: “Det här var det sämsta jag varit med om, ni måste spela bättre!”

Frågeställning

Dela in gruppen i smågrupper med en vuxen i varje grupp. Diskutera följande frågor i grupperna:

- Varför gör laget som de gör?
- Går det att göra annorlunda?
- Vad skulle du vilja att ledaren i berättelsen hade gjort efter matchen?
- Hur ska ett lag bete sig när de vunnit för att inte göra sina motståndare ledsna?

Avslut

Samla hela gruppen och låt varje grupp berätta vad de pratat om. Ge goda exempel på hur er grupp ska agera både vid vinst och förlust. Prata också om att idrott handlar om att ha roligt och att bli bättre på något och att resultatet inte är det viktiga. Alla har tuffa matcher/tävlingar ibland men är vi bara schyssta mot varandra så blir det roligt ändå. Faktum är att vi lär oss när vi har det lite extra tufft.

Uppföljning

Ta med er tanken om att motgångar leder till utveckling till träningsplanen. Fråga spelare (i helgrupp eller individuellt) vad de just nu tycker är svårt på planen och uppmuntra dem att fortsätta försöka med det. Det kan vara att slå en backhandpassning, skjuta med fel fot, komma i tid till träningen, komma ihåg vattenflaskan eller att vara positiv när en lagkompis misslyckas med någonting. Uppmuntra deltagaren att öva på att göra det den upplever som svårt bättre.