

LAGHÄFTET

10-12 år



Diskutera i ert lag

I häftet har vi samlat diskussionsfrågor med olika teman som passar att diskutera i mindre grupper. Tanken är att man ska jobba lagvis och gå igenom ett tema vid varje tillfälle. Avsätt 45 minuter exempelvis före en träning och dela gärna in laget i mindre grupper. Det är en fördel om det finns en vuxen med i varje grupp.

Låt alla komma till tals

Du som ledare är ofta en stor förebild för de aktiva du tränar. Ditt sätt att presentera och genomföra arbetet med frågeställningarna präglar därför ofta diskussionerna. Din uppgift är att samordna, inspirera och lyfta upp diskussionerna i hela laget i slutet av varje tillfälle.

Se till att alla får komma till tals. Talarrundor kan vara ett sätt att se till att alla får utrymme i gruppen.

Gör gärna en handlingsplan där ni skriver ner några ledstjärnor om vad som ska gälla i just ert lag.

Kom ihåg att rapportera träffarna

Glöm inte bort att rapportera träffarna till oss på SISU Idrottsutbildarna! Det kan du göra antingen digitalt eller via pappersblankett. Kontakta oss så får du veta mer.

Telefon 0920-43 42 10

E-post: norrbotten@sisuidrottsutbildarna.se

Direktnummer till våra utbildningskonsulenter hittar du på:

www.sisuidrottsutbildarna.se/norrbotten

Innehåll

Vårt lag	3
Laganda	4
Fair Play	5
Självkänsla	6
Kost och sömn	7
Målsättning	8
Attityd	9



Vårt lag

Klubben heter: _____

Vi som spelar i laget: _____

Ålder på spelarna: _____

Tränarna heter: _____

Så ofta tränar vi: _____



Laganda



Syfte: Stärka lagandan

Tidsåtgång: 45 min

1. Hur är stämningen i vårt lag?
2. Vad är det som förbättrar stämningen i laget?
3. Kan man säga sina åsikter öppet i laget?
4. Hur kan vi peppa varandra inför en match?
5. Hur kan man minska eventuell nervositet inför en match?
6. Har du exempel på någon aktivitet ni kan göra utanför fotbollen för att svetsa samman laget?
7. Varför är det viktigt att alla som vill får vara med?

Det här har vi kommit överrens om:

Fair Play

Syfte: Att diskutera vad rent spel innebär

Tidsåtgång: 45 min

1. Vad innebär Fair Play för dig?
2. Vad kan man göra om man märker att någon fuskar?
3. Hur ska vi bete oss mot domare?
4. Hur ska vi bete oss mot motståndare?
5. Hur ska vi bete oss när vi vinner?
6. Hur ska vi bete oss när vi förlorar?



Det här har vi kommit överrens om:

Självkänsla



Syfte: Att stärka självkänslan och självförtroendet

Tidsåtgång: 45 min

1. Säg tre saker som du är bra på.
2. Vad är vi duktiga på i vårt lag?
3. Hur känns det att få beröm under match?
4. Brukar du ge beröm under match och träning?
5. Hur känns det om någon klagar under match och träning?

Det här har vi kommit överrens om:

Kost/sömn

Syfte: Förstå vikten av bra kostvanor

Tidsåtgång: 25 min

1. Vad har du ätit innan träningen i dag?
2. Varför är det viktigt att äta bra mat innan man tränar?
3. Vad är bra mat innan match och träning?
4. Hur många gånger bör man äta per dag?
5. Hur många timmar tror du att man bör sova per natt i din ålder?



Det här har vi kommit överrens om:

Målsättning

Syfte: Skapa motivation

Tidsåtgång: 25 min



1. Varför tränar du fotboll?
2. Hur ofta tycker du att ni ska träna?
3. Har du någon förebild?
4. Var vill du spela när du bli stor?
5. Vad betyder motivation?
6. Vad är viktigast, att vinna eller att utvecklas?

Det här har vi kommit överrens om:

Attityd

Syfte: Att prata om etik och moral

Tidsåtgång: 60 min

1. Respekterar vi alltid motståndarna i vårt lag?
2. Respekterar vi alltid domaren i vårt lag?
3. Hur ska vårt lag reagera när vi blir arga på ett domslut?
4. Vad innebär det att ta ansvar?
5. Hur kan vi göra så att alla har en schysst attityd i laget?
6. Är det stor skillnad på hur killar och tjejer beter sig inom idrotten? Vilka är skillnaderna? Vilka är likheterna?
7. Är det OK att killar och tjejer tränar tillsammans? Varför/varför inte?
8. I vilket skick lämnar vi omklädningsrummet efter match?
9. Hur känner man sig inombords när man blir kränkt?
10. Är det någon skillnad på att en spelare eller en domare gör ett misstag?



Det här har vi kommit överrens om:

