

LÄRGRUPPSPLAN

Förenklade tränings- och tävlingsformer

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som är **ungdoms- eller seniorspelare i en fotbollsförening.**



Välkommen som deltagare i en lärgrupp om nya tränings- och tävlingsformer!

Lärgruppen är en del i din förenings utvecklingsarbete i samverkan med RF-SISU och Svenska Fotbollförbundet.

LÄRGRUPPEN

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. Att arbeta i lärgrupp är bra när man vill få igång ett samtal och öppna upp för utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och upplevelser. Det är därför en bra metod att använda sig av när en förening vill börja diskutera hur de kan arbeta med nya tränings- och tävlingsformer.

I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och erfarenheter.

LÄRGRUPPSPLANEN

Lärgruppsplanen som ni hittar på nästa sida är ett stöd till lärgruppsledaren eller utbildningsansvarig i föreningen. Även om alla i lärgruppen förväntas delta aktivt behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. I en lärgrupp kan till exempel föreningsledare, föräldrar eller aktiva i föreningen vara deltagare.

I lärgruppsplanen finns frågor som underlättar för er när ni ska komma igång med ert samtal och reflektera kring nya tränings- och tävlingsformer. Ni bestämmer sedan hur er lärgrupp ska genomföras. Hur, när och var ni ska träffas.

REGLER FÖR ATT GENOMFÖRA EN LÄRGRUPP:

Om en lägrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er förening gäller följande:

- Den måste pågå under minst **3 utbildningstimmar**.
- **En utbildningstimme = 45 minuter**. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen, till exempel 2 x 1.5 utbildningstimme.
- Det måste vara **minst 3 deltagare**.
- Deltagarna måste vara **minst 13 år**. Avsteg kan göras och låta deltagare från 7 år vara med. En förutsättning då är att lärgruppen är anpassad för just denna grupp.

SÅ HÄR ANMÄLER DU ER LÄRGRUPP:

- Logga in via: <https://login.idrottonline.se>
- Gå till "Utbildning" > Gå till "Anmälan" och välj "Lärgrupp".
- Under fältet "Studieplan" väljer du aktuellt namn för den lärgruppsplan ni jobbar med.
- Fyll i de övriga fält som hör till er planering av lärgrupp

TIPS!

Hör av dig till en idrottskonsulent på ditt RF-SISU distrikt om det verkar krångligt eller om du inte förstår. Då får du hjälp med allt kring vad en lärgrupp och lärgruppsplan är och hur man gör

Enklare än så kan det inte bli.

OM LÄRGRUPPSPLANEN

Denna lärgruppsplan är till för att ert lag ska börja prata om hur just ni vill spela fotboll. Idag erbjuds nya förenklade tränings- och tävlingsformer i fotboll, vilket innebär att lag inte längre behöver spela traditionell fotboll på det sätt som de kanske alltid gjort. Det finns tre nya koncept som skiljer sig från den traditionella fotbollen: Fotboll Fitness (för dig som bara vill träna fotboll), Gåfotboll (erbjuds för en äldre målgrupp både i tränings och tävlingsform) och Fotbollsligan (förenklade tävlingsformer med syfte att behålla så många lag som möjligt).

För att lärgruppen ska bli så bra som möjligt är ett tips att alla deltagare ser filmerna innan träffen och får med frågorna hem för att kunna börjar reflektera kring sina svar och de nya tränings- och tävlingsformerna.

ER LÄRGRUPP

Den här lägrgruppen bygger på att ni tillsammans ser följande tre filmklipp för att få en uppfattning om de nya formerna som erbjuds inom fotboll idag:

Fotboll Fitness



Fotbollsligan



Efteråt diskuterar ni frågorna nedan i smågrupper med cirka 4-6 spelare i varje. En i gruppen ansvarar för att skriva ner gruppens tankar och ideér. I slutet samlas ni i storgrupp tillsammans med ledare och tränare igen och respektive grupp får redovisa sina resultat.



FRÅGA 1: TRÄNINGAR

- Hur många gånger i veckan skulle det passa er i den här gruppen att träna fotboll?
- Om ni som grupp fick bestämma, hur ofta, på vilka dagar, på vilka tider och på vilken plats skulle ni vilja träna fotboll?

FRÅGA 2: MATCHER & TURNERINGAR

- Hur ofta skulle det passa er i den här gruppen att spela match? Eller kanske vill ni inte spela matcher alls?
- Vill ni spela seriematcher? Hur skulle ni vilja spela matcher? Hur ofta skulle ni vilja spela match? Vill ni spela turneringar?
- Går det att slå ihop killar och tjejer och spela mixlag?

FRÅGA 3: SPELFORMER

- Fotboll kan spelas i spelform 1 mot 1, 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7, 9 mot 9 och 11 mot 11. Om ni fick välja fritt, vilken eller vilka spelformer skulle ni vilja spela?

FRÅGA 4: ERT DELTAGANDE

- Vad är det som gör att ni i den här gruppen fortsätter spela fotboll?
- Har du någon gång varit nära att sluta spela fotboll? Varför? Vad gjorde att du fortsatte? Vad kan göra att du fortsätter spela hela livet?

FRÅGA 5: FRAMTIDEN

- Utifrån frågorna ovan, hur skulle ni som lag vilja träna och tävla i framtiden?

Samlas i storgrupp igen tillsammans med era tränare och ledare. Redovisa det som kom fram i respektive grupp på frågorna. Tillsammans har ni sedan ett öppet samtal om hur just ert lag vill träna och tävla fotboll i framtiden.

TIPS FÖR DIG SOM VILL VETA MER:

Fotboll Fitness



Gåfotboll



Fotbollsligan





RF-SISU är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas distriktsorganisationer. Vi har två uppdrag, idrott och folkbildning. Vi erbjuder folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas.