



21-09-29

Resultat från teambuilding med GUIF F08

**Alla ska:
Göra sitt bästa!
Kämpa även när det går dåligt!
Peppa varandra!**

Program

Samling och indelning i grupper.

Syfte: Vi ska ha kul, umgås och också få med oss några saker från diskussionerna som kan utveckla oss som lag.
Viktiga spelregler: respektera andras åsikter.

1. Lär känna gruppen

Övning 1: Prata ihop er i gruppen om 3 saker ni har gemensamt.

2. Diskussioner om hur vi har det i vårt lag

Fråga 1: Vad är det bästa med att vara med i vårt lag och som gör att vi har roligt?

Fråga 2: Finns det något som är tråkigt och som gör att vi får dålig stämning i vårt lag?

(Fundera först enskilt och skriv ner ditt/dina svar på post-it. Gå sen igenom i gruppen vad ni skrivit och prata om det. Tänkte ni på samma saker? Kommer ni på något mer? Redovisning från alla grupper.)

3. Diskussioner om hur vi kan göra det ännu bättre i vårt lag

Fråga 3: Vad tycker du att vi kan kräva/begära av varandra på träning och match i vårt lag?

Fråga 4: Efter det vi pratat om ikväll, vad kan just DU göra för att vi ska bli ett ännu bättre lag både på träning, match och utanför planen?

4. Avslutning

Gå igenom svaren på frågorna.

Kom överens om 3-5 saker laget är överens om ska gälla för vårt lag.

Tack för idag! Bra jobbat!

Vad är det bästa med att vara med i vårt lag och som gör att vi har roligt?

- Träffa nya vänner
- Vara med kompisar
- Vara med på cuper och matcher
- Att vinna tillsammans
- Spela handboll
- Det är bra laganda och bra samarbete på plan
- Alla får chans att lära känna varandra eftersom vi gör många aktiviteter
- Alla är snälla mot varann
- När vi spelar som ett lag
- Vi har bra sammanhållning i vårt lag
- När vi vinner som ett lag
- Danser
- Kan vara sig själv
- Träffa andra
- Alla får en chans att lära känna varandra
- Vi gör roliga saker som t.ex. övernattnig i Guifhallen
- Det är bra samarbetsanda
- Bra samarbete på och utanför plan
- Alla är kompisar
- Bra sammanhållning
- Hjälpa varann när det behövs
- Alla är snälla mot varandra
- Vi är bäst
- Hittar på saker
- Kul på matcher och cuper
- Att få träna
- Att få göra det man älskar
- Bra sammanhållning
- Gemenskap
- Roliga personer
- Roligt med varandra
- Spela matcher tillsammans

Finns det något som är tråkigt och som gör att vi får dålig stämning i vårt lag?

- När man missar mål
- Grupperingar
- Alla får inte vara med alla
- Opeppande ord på match
- När folk ofrivilligt står i mål
- Inget!
- Om vi förlorar en match och folk börjar gnälla på domaren, då dras stämningen verkligen ned
- Sur på domaren
- När vi varit pratiga, ni blir lite sura
- Misslyckas
- När man får en dålig position
- När vi förlorat på match
- Dålig domare
- Grupperingar
- När man klagar på varandra
- När någon ger upp för lätt, det drar ner stämningen
- Sur på domare
- Dåligt: bråk utanför handbollen
- När man inte får spela match
- När det går dåligt på en träning eller match
- Dåliga förlorare
- När någon kommenterar träningen på ett negativt sätt och tränaren blir ARG
- När folk bråkar och andra väljer sida
- Alla får inte passningar
- Alla pratar inte med varandra lika mycket
- Förlorar ett slutspel
- Folk som gnäller på varandra för att de kanske slår en dålig passning eller missar mål
- Fys
- När folk inte får vara med personen/personerna de vill vara med
- När det går dåligt för en själv, blir lite arg för stunden och då är det tråkigt

Vad kan vi kräva/önska av varandra på träning och match i vårt lag?

- Att man gör sitt bästa
- Alla har rätt saker med sig
- Att man ska ge allt man har för att göra en bra insats
- Att alla är olika och tycker olika saker är svårare
- Peppa varandra
- Visa respekt
- Fokus
- Sprida energi
- Peppa varandra även om det går dåligt
- Att alla ställer upp för varandra
- Att alla ska ha respekt mot varandra
- Vara snälla och passa varandra när det finns chans
- Säkra passningar och inte bara kasta bollen
- Försöka skjuta
- Alla ska göra sitt bästa
- Att alla ska göra sitt bästa och att vi ska fokusera
- Inte ge upp i anfallet eller försvar bara för att den man möter är bra
- Att inte klaga på vad någon annan på planen gör
- Att man gör säkra passningar och inte bara kastar iväg bollen
- Alla fortsätter kämpa även när det går dåligt
- Man ska peppa varandra på matcherna & träningarna
- Att man inte klagar på saker eller varandra
- Att inte klaga på varandra
- Om man märker att någon är på dåligt humör kan man klappa den på axeln och säga något peppande eller snällt
- Heja på alla
- Att fler ska försöka stå i mål
- Redo till träning
- Ha mycket energi så träningarna blir roligare
- Att alla gör sitt bästa
- Uppsatt hår
- Att alla gör sitt bästa
- Våga satsa framåt och kolla mot mål i anfallet
- Inte mobba lagkompisarna

Vad kan just du göra för att vi ska bli ett ännu bättre lag på träning, match och utanför planen?

- Peppa andra
- Peppa
- Peppa varandra
- Satsa bättre
- Hjälpa andra
- Ge tips
- Att ge allt och fokusera
- Prata mer på planen och att hålla ögonen öppna på min anfallare
- Göra mitt bästa
- Säga hej till alla
- Säga stöttande och peppande ord
- Göra mer mål, peppa kompisarna
- Jag kan göra mitt bästa
- Peppa dom andra i laget t.ex. Kom igen nu tjejer!
- Presentera sitt allra bästa är viktigt.
- Att vara glad på träningen även om det varit en dålig dag
- Peppa andra till att vara glad och göra bra ifrån sig
- Peppa alla
- Passa bättre passningar
- Snäll mot alla
- Gå på fler träningar
- Alltid göra sitt bästa
- Kämpa för laget
- Inte ge upp
- Ställa upp för laget
- Ge 120% och mer