



Laganda!



- Hur är ett bra lag?
- Vad är viktigt i ett lag?
- Måste man vara bäst, kunna allt och aldrig göra något fel, eller är även sammanhållningen i ett lag viktigt?

Texter:

Vad är laganda	2
Lagandans betydelse	3
Utveckla	4
Laganda tillsammans	5
Gör det bästa av situationen	6

Vad är laganda?

2007-12-02

Den finns där i omklädningsrummet, på bussen, i fiket – och under matchen förstås. Den är osynlig och går inte att ta på. Likväl påverkar den lagets resultat.

Vi håller på med en lagsport och därför är det viktigt att alla individer lär sig att samarbeta med varandra, så att laget kan fungera ännu bättre.

Om man har en bra laganda trivs spelarna bättre i laget, vilket gör att man lär sig bättre, tycker det är roligare samt

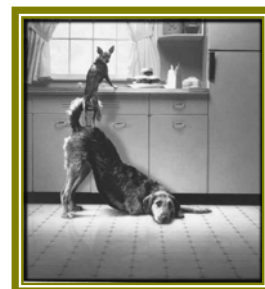
att man faktiskt kan spela bättre.

För att få en bra laganda gäller det att alla kan känna glädje och trygghet i det man gör. Det är en

förutsättning att alla deltagare (spelare och tränare) har en positiv kommunikation mellan sig, ingen får alltså säga något som kan göra någon ledsen eller något som får en att tro att man är sämre än någon annan.

Det är med andra ord viktigt att alla

fungerar som bra kompisar! saker som också kan stärka laganda är om man till exempel gör saker gemensamt utanför idrotten, aktiviteter där alla kan få vara med och visa framfötterna.



Laganda eller elit tänkande - vad är viktigast?



Foto: Amel Zukanovic

Lagandans betydelse!



Den finns där i omklädningsrummet, på bussen, i fiket...

Vad betyder en bra laganda?

Idrotten i Sverige har en stark tradition i att skapa en bra laganda. Detta har lett till att Sverige har nått stora idrottsliga framgångar trots en liten befolkning.

Studier av ämnet laganda visar att det

finns ett positivt samband mellan bra laganda och framgång i idrott. Att känna varandra, att ha en bra kommunikation, ha ett gemensamt satt mål är några av de viktiga faktorer som studierna visar är framgångskomponenter i ett vinnande lag.

Vissa resultat tyder på att laganda spelar större roll för framgång hos damlag än herrlag.

- Hur skapas en bra laganda?
- Vem är ansvarig för att det sker?
- Vilka redskap använder du?



- Hur yttrar sig en bra laganda? Går den att mäta?
- Beskriv lagandan i din grupp? Vilka ger positiva bidrag? Hur?
- Beskriv lagandan i ledarteamet!

- Jämför lagandan i din grupp med någon annan grupp där du ingår!
- Hur arbetar föreningen för att skapa bra klubbkänsla?

- Vad betyder tränaren för lagandan? Vad tillför du? Vilka är dina verktyg för att skapa sammanhållning?

- Vid vilka tillfällen jobbar du aktivt med att skapa bra laganda? Hur ofta?
- Hur används träningsläger/tävlingar till att öka sammanhållningen?

Utveckla

Vad vill du utveckla i **ditt** lag för att kunna skapa bättre laganda?

Hur vill du göra det?

- Inom vilka områden kan du utveckla lagandan i er grupp?
- Vilka metoder och verktyg kan du använda på träning/match? I andra sammanhang än träning/match?
- Behövs mål och visioner för er laganda i gruppen?
- Skapa en åtgärdskalender för bättre laganda!
Vad? När? Hur? Vem?
- På kort sikt! På lång sikt!



'Man kan sätta ett mål både för laget och sig själv och även visioner.'

Exempel

- Respektera ledare, kompisar, motståndare och domare.
- Använda ett vardat språk.
- Se till att det råder kamratanda.
- Mobbning/psykning tolereras ej.
- Lämna återbud då man ej kan medverka i träning eller match.
- Att droger och idrott ej hör ihop.
- Uppträda på ett positivt sätt med stort hjärta för fotboll och klubben.
- Ställa upp på olika arrangemang som föreningen ordnar.

Laganda - tillsammans



" Nyckelordet i en lagsport som Innebandy är "Tillsammans".."

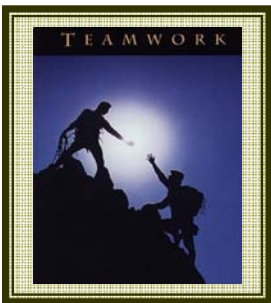
Nyckelordet i en lagsport som Innebandy är "Tillsammans". Det är bara tillsammans med sina lagkamrater som laget och den enskilde spelaren når framgång. Bra kamratskap utanför planen ger bättre resultat även på planen. Därför är Lagandan viktig,

vilket innebär att man som spelare...

- ska vara en bra lagkamrat. Ingen ska mobba, håna eller på annat sätt nedvärdera en kamrat
- hjälper till att skapa en god stämning i laget genom att alltid uppmuntra varandra .
- alltid när man gjort mål, direkt tackar medspelaren som

passade.

- lyssnar på tränarna och alltid försöka göra ditt bästa.
- inte skriker åt varandra eller är högljudda i omklädningsrummet, på isen eller i båset. Varken under träning eller på match.
- vet att svidningar, könsord, skrik och liknande dåligt uppförande, inte



"Prata med dina lagkamrater."

Gör det bästa av situationen

Gör det bästa av situationen så det passar just ditt lag.

Prata med dina lagkamrater, För alltid en dialog mellan varandra både spelare och tränare.

När något inte stämmer eller något kanske bara känns fel, tala om det direkt för dina lagkamrater och din tränare..