

# LAGHÄFTET

6-9 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: [norrboten@sisuidrottsutbildarna.se](mailto:norrboten@sisuidrottsutbildarna.se)

Direktnummer till våra utbildningskonsulenter hittar du på:

[www.sisuidrottsutbildarna.se/norrboten](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/norrboten)

## 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. Vad är det bästa med att idrotta?
2. Vad betyder laganda?
3. Hur kan vi peppa varandra inför en match?
4. Har du något exempel på någon aktivitet ni kan göra utanför fotbollen för att svetsa samman laget?
5. Förekommer det mobbning i vårt lag?
6. Vad gör du om du märker att någon inte är en schysst lagkompis?
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 kan man göra om man märker att någon fuskar?
2. Hur ska vi bete oss mot domare i vårt lag?
3. Hur ska vi bete oss mot motståndare i vårt lag?
4. Hur ska vi bete oss när vi vinner?
5. 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. Hur känns det när någon säger att du är bra under en match?
3. Brukar du ge beröm under match och träning?
4. Hur känns det om någon klagar under match eller träning?
5. Brukar du bli nervös innan match? Om ja, varför?

**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. Hur ofta bör man dricka vätska under en träning eller en match?
4. Vad händer om man slarvar med mat och vätska?



**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 vi ska träna?
3. Har du någon förebild?
4. Vad är viktigast, att vinna eller att utvecklas?

**Det här har vi kommit överrens om:**

# Attityd

Syfte: Att prata om etik och moral

Tidsåtgång: 45 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. Är det OK att använda fula ord på planen vid något tillfälle?
5. Är det OK att killar och tjejer tränar tillsammans?
6. I vilket skick lämnar vi omklädningsrummet efter en match?
7. Är det någon skillnad på att en spelare gör ett misstag och att en domare gör ett misstag?



**Det här har vi kommit överrens om:**



