

LÄRGRUPPSPLAN

Förenklade tränings- och tävlingsformer

Den här lärgruppsplanen vänder sig till dig som är **gåfotbollsspelare 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

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. Idag finns tre nya koncept: 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).

Denna lärgruppsplan är till för att ert lag ska börja prata om hur just ni som lag vill träna och tävla i gåfotboll och om ni vill ha aktiviteter runt omkring gåfotbollen.

För att lärgruppen ska bli så bra som möjligt är ett tips att alla deltagarna får med sig frågorna hem några dagar innan och kan börjar reflektera kring sina svar.

ER LÄRGRUPP

Den här lägrgruppen bygger på att ni diskuterar frågorna nedan i smågrupper om cirka 4-6 personer i varje. En i gruppen ansvarar för att ta anteckningar som sedan redovisas i storgrupp på fråga 6.



FRÅGA 1: TRÄNINGAR

- Hur många gånger i veckan skulle det passa er i den här gruppen att träna gåfotboll?
- Om ni i gruppen själv fick bestämma, hur ofta och på vilka tider och dagar skulle ni vilja träna gåfotboll då?
- Inomhus eller utomhus?

FRÅGA 2: MATCHER & TÄVLINGAR

- Skulle ni vilja spela matcher i gåfotboll?
- Skulle ni vilja tävla i gåfotboll? Skulle ni i så fall vilja spela en match ibland, matcher i serieform eller matcher i sammandragsform (flera kortare matcher under en dag)?
- Det finns tre olika spelformer i gåfotboll - 4 mot 4, 6 mot 6 utan målvakt samt 6 mot 6 med målvakt - vilken skulle ni vilja tävla i?
- När på året skulle ni vilja tävla?

FRÅGA 3: AKTIVITETER

- Skulle ni vilja ha aktiviteter runt omkring gåfotbollen?
- Ska det vara fika efter träningarna?
- Finns det någon speciell föreläsare ni skulle vilja bjuda in till er träningsgrupp? Kost? Fysiologi? Psykologi? HLR?
- Skulle ni vilja testa en annan aktivitet ihop?
- Äta middag ihop?

DEL 4: IDEELLT ENGAGEMANG

Många föreningar har ett stort behov av att få idella krafter in i föreningen, vore ni i den här gruppen intresserade av att engagera er ideellt i den förening ni spelar i? Kanske i fiket? Som publikvärd? Sköta administrationen i ett lag? Som ledare? Arbeta i styrelsen?

DEL 5: ERT DELTAGANDE

- Vad är det som gör att ni fortsätter spela gåfotboll?
- Vad är det som gör att ni fortsätter att spela gåfotboll? Vad kan göra att ni fortsätter spela hela livet?
- Finns det andra uppdrag ni kan engagera er i för att stanna i gåfotbollen?

DEL 6: FRAMTIDEN

- Utifrån frågorna ovan, hur skulle ni som lag vilja ha gåfotboll i framtiden?

Samlas i storgrupp igen, respektive grupp redovisar sina resultat på frågorna ovan. Diskutera sedan i storgrupp:

- Vill ni fortsätta med gåfotbollen som ni göra idag?
- Vill ni ändra något?

TIPS FÖR DIG SOM VILL VETA MER OM GÅFOTBOLL:





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.