Bilaga

**Frågor – för att skapa en säker tillvaro i vår förening**

Frågor inom temat Spelregler för Trygg idrott:

* Hur är en bra kompis?
* Vad gör att du tycker det är roligt att spela fotboll?
* Vad gör dig glad?
* Vad menas med att någon är snäll?
* Vilka spelregler tycker ni ska gälla runt era barns deltagande i fotbollen? (till föräldrar)
* Vad gör dig trygg/otrygg i gruppen? Följdfråga: vad händer med kroppen av dem båda?
* Använda värdeorden glädje, kamratskap, engagemang med olika vinklingar. Exempel
  + Hur kan vuxna bidra till… (ett av värdeorden)
  + Hur kan spelare öka… (ett av värdeorden)
  + Är… (ett av värdeorden) viktigt för vuxna, isf på vilket sätt? *(är precis lika viktigt!)*
  + Vad innebär ordet … (ett av värdeorden) för dig?
* Vad gör att det är viktigt att säga hej till varandra?
* Vad händer med dig när du inte blir lyssnad på?
* Hur skapar vi mer kul på fotbollsplanen?
* Hur är man ett lag? Vad innebär det att vara ett lag?
* Hur vill vi som lag uppfattas av andra?
* Hur vinner/förlorar vi som ett lag?
* Vad menas med laget före jaget?
* Vad är det bästa med ditt/vårt lag?
* Ta tempen på alla - hur är läget idag, hur har du det, är det bra på skolan, vad gjorde du i helgen, Vad brukar du göra hemma, något som skaver, är allt som du önskar ha det?
* Prata och samtala om hälsa och kost, var ifrån får vi energi för att orka träna?
* Komma på och ge förslag på bra mellanmål, frukost, kvällsfika mm.
* Hur trivs ni/vi?
* Hur kändes träningen? Vad tog du med dig från träningen idag, vad var givande/kul?
* Vad skulle du vilja göra mer av på träningarna?
* Hur tycker ni att stämningen är i laget?
* Vad tycker ni att vi tränare kan tänka på, sluta med, börja med?
* Hur kan vi skapa god stämning i laget?
* Saknar du något i laget?
* Vad kan vi göra för att alla ska känna sig välkomna i laget?
* Hur bör man som kompis agera när man är orolig för någon?
* Vad är skillnaden mellan att skvallra och hjälpa?
* Hur stöttar man en lagkamrat?
* Hur är en bra tränare?
* Hur är du en bra lagkamrat?
* Hur kan vi förmedla/kommunicera jobbiga saker?
* Hur vill vi hälsa på varandra i laget, inför träning/match?
* Alla är olika – olika är bra! Hur kan vi prata om och se fördelarna med det?

**Övningar / Lär känna**

* Två sanningar och en lögn, i gruppen berättar var och en 2 sanningar och 1 lögn
* Gemensam nämnare, något som alla i gruppen verkar ha gemensamt, ngt unikt, gemensam nämnare
* Säg något ”bra” om den till vänster/höger om dig. Ex en egenskap jag uppskattar hos dig, en skill du har på fotbollsplanen, ngt jag gillar med dig som lagspelare
* Något ni inte vet om mig!
* Spurta som ja! – alla som svarar ja spurtar över till andra sidan. Se er omkring och lär känna varandra. Ex. jag har en katt! Jag har äldre syskon! Jag har bott utomlands!

**Övningar / Arbeten**

* Ta fram spelregler i laget, ex finns i banken. Dokumentera och gör en överenskommelse om vilka som ska gälla, alla är med och alla ingår i överenskommelsen.
* Sätt egna ord på värdeorden, Glädje, Kamratskap, Engagemang. Jobba gärna i grupper och redovisa för varandra.
* Ta fram ”spelreglerna” med jämna mellanrum. Samtala om spelreglerna, följer vi dem, gäller de eller vill vi förnya några?

**Länkar:** [www.tipsrundan.se](http://www.tipsrundan.se) och <https://reglerna.nu/bast-i-test-uppdrag/> och <https://www.mabra.com/senaste-nytt/roliga-lekar-till-festen-inspireras-av-bast-i-test-fran-svt/6462856>

**Kick-off förslag**

Presentation

Spelregler för laget

OPEs värdeord

Flytta stol – jobba i lag och alla ska stå på varsin stol och förflytta sig fr A-B utan att nudda golvet

Massa saker på ett bord – titta och minnas, jobba i lag och kunna säga så många saker som möjligt

MAT

LEK / Lära känna: Musikquiz, Bäst i test, Lära känna, Skriva sångtexter eller hejaramsor, Kahoot, 2 sanningar och en lögn

Roller i laget

Säsong – fotboll, prata om planering

Filmen – se och samtala efteråt (<https://www.youtube.com/watch?v=3EcOkbsujro>)

Förväntningar – ledare/speare

Övernattning