

# Välkomna!

Per Ols United P06/07



# Vad förväntas av ledarna?

- Laguttagningar, alla barn skall få spela
- Öppenhet mot föräldrar
- Ordning och reda
- Se alla ungarna
- Utskick i god tid
- Förebilder
- Positiva
- Bygga gruppkänsla
- Lära ut



# Vad erbjuder ni föräldrar?

- Positiva, närvarande
- Komma i tid
- Hjälpa till med sargbygge
- Engagerade
- Låta tränarna sköta träning / match
- Utföra kringjobb
- Se till att barnen är redo
- Heja på hela laget
- Lämna / hämta barn i tid
- Stå eniga med tränarna
- Öppenhet
- Ta synpunkter på allvar
- Hjälpa till med försäljning
- Se till att det är bra stämning vid matcher
- Sitta tillsammans vid matcherna
- **Laget före jaget**




# Vad förväntar vi av er föräldrar?

- Sarg upp / ner.
- Mellanmål, senare träningar.
- Barnen skall komma i god tid innan träningar / matcher.
- Tvättning av matchkläder
- Hallåsning
- Matchfunktioner så som sekretariat, lottförsäljning, mm.
- ~~Sargvakter vid A-lagets matcher~~
- Sitta samlade vid matcherna. (Visa att alla är med i laget)
- Förståelse för laguppställningar.



# Målbild

MÄNNISKAN

 **MOMENT: Självförtroende**  
**KATEGORI: Individen**

**Målsättning**

Spelaren är nöjd med sina prestationer och känner till begreppet självförtroende och situations-specifikt självförtroende.  
Spelaren kan ange situationer då den har, respektive inte har självförtroende på planen och kan berätta om situationer då ledaren stärkt dennes självförtroende.

**Teoretisk bakgrund**

**Pusselbiten handlar om hur du hjälper spelaren att utveckla ett bra självförtroende.**

Det finns många begrepp som diskuteras i dessa sammanhang. Här är några små tips för att kunna skilja dem åt.

**Självkänsla eller självuppfattning** är den självkänedom som handlar om uppfattningen man har om sig själv och den man är. Dålig självkänsla kan både vara att under- eller överskatta sin person eller kapacitet, och behöver hållas isär från begreppet självförtroende som har med prestationer att göra. God självkänsla är att veta vad man faktiskt går för.

**Självuppfattning** – individens allmänna uppfattning om sig själv, sin egen personlighet.


**Självkänsla** – vad tycker jag om mig själv, duger jag? Vad anser jag om mina förmågor?  
- **Basjälvkänsla** – oberoende av andra människors värderingar. Så här upplever jag mina relationer med andra, min frihet att ta egna beslut.  
- **Prestationsbaserad självkänsla** – beroende av andra människors värderingar. Jag jobbar hårt för att vara kompetent och uppskattad - förtjänar jag beröm? En person med hög prestationsbaserad självkänsla är i behov att prestera för att hålla uppe sin självkänsla.

**Självförtroende** – klarar jag av det jag skall göra? Kommer jag lyckas med det jag skall göra? Självförtroende har att göra med i vilken omfattning individen tror sig ha förmågan att vara framgångsrik i det som denne skall göra. Man kan t ex ha bra självförtroende inom något skolämne, sjunga, måla eller spela innebandy.

**Situations specifikt självförtroende** handlar om tron på sig själv att man skall klara av något i en speciell situation. För en innebandyspelare kan det innebära en viss dribbling, en brytning, ett visst skott från ett visst läge eller att vinna en löpduell på en viss del av banan.

Självförtroende är indelat i flera olika delar eftersom det handlar om **förmågor och erfarenheter**, vilket gör att vi har olika självförtroende inför olika saker. Man kan ha högt självförtroende när det gäller att spela innebandy för att man är naturligt snabb, atletiskt byggd, man har tränat upp sin teknik under unga år och man är framgångsrik i sitt spelande. Men när det gäller skolan kanske man har svårt att läsa och har därför svårt att hänga med på lektionerna och att plugga till prov, vilket gör att man är van att misslyckas och man tror inte på sin egen förmåga. Samma person kan alltså ha både starkt självförtroende

MÄNNISKAN

 **MOMENT: Att göra goda prestationer**  
**KATEGORI: Träning och tävling**

**Målsättning**

Spelaren känner sig som en vinnare och tycker att det är kul att spela innebandy, eftersom den kan berätta om sina egna framsteg och goda prestationer.

**Teoretisk bakgrund**

**Pusselbiten handlar om hur du gör barn till vinnare genom att belöna deras prestationer.**

För att nå målet med denna pusselbit behöver du som ledare hjälpa spelarna att se fler saker i spelet och på träningen än bara resultatet i matchsituationen. Resultatet i en match är utfallet av min/vår kompetens i förhållande till någon annan/andra. Med resultatjämförelser som enda mål, skapas många förlorare. Hur skall jag veta att JAG blivit bättre om jag alltid jämförs med andra? Lagsportens stora dilemma, men något vi måste bli bättre på att hantera. Alla barn älskar resultatet men behöver ingen hjälp att tolka det, det är svart på vitt. Däremot behöver de din ledarhjälp att kunna se andra saker.

Hur hittar vi andra saker att utvärdera och andra måttvärden? Författarna till boken *Världens bästa coach* skiljer mellan två typer av vinnare: resultatvinnare och prestationsvinnare. Den resultatfokuserade definitionen av en vinnare handlar om tre saker:

- Resultat
- Jämförelse med andra
- Undvika misstag

Författarna fortsätter med att belysa problemen med resultatfokuseringen, vilket leder till att många idrottare inte presterar så bra som de skulle kunna göra. Det är motsatsen till den vanliga uppfattningen. Då det gäller prestationsfokus talar det om:

- Ansträngning
- Lärande
- Förbättring, tillåta misstag

Att fokusera på prestation visar sig minska oron och öka självförtroendet. Känner man sig mindre orolig blir idrotten roligare. Forskning visar att när människors självförtroende ökar brukar de anstränga sig mer



# Läger / Cuper / Matcher

- Ekonomi. Ca 18500:- +830 +???
- Enkät i samband med läger.
- Eventuell cup.
- Matchschema finns på laget.se
- Kläder



# Föräldrargrupp

- 5 st
- Johan Nordström, Lena Bylund, Lena Wede, T / J Burman/Andersson, ???
- WHAT'S APP



# Övrigt

- Anton Bosell kommer att hjälpa till med träningen på fredagar





# Tack!

Per Ols United P06/07

