

# Spelarutbildning



11 år



**SISU**  
Idrottsutbildarna



# Spelarutbildning

## Målgrupp

P 11 och F 11

## Genomförande

Dela upp laget i 4 – 5 grupper en vuxen i varje grupp som ledare. En anmälningslista för varje grupp. Ni behöver inte arbeta igenom hela utbildningsmaterialet om ni inte vill, arbeta med det som ni tycker passar ert lag bäst.

## Exempel på upplägg

Planera in träffarna i samband med läger eller förläng någon träningskväll. Samla hela gruppen i ca 5 – 10 minuter för att berätta om dagens uppgift, gå sen ut i små grupper och arbeta/diskutera i ca 25 – 30 minuter. Avsluta träffen i stor grupp för att stämma av arbetet/diskussionerna i ca 5 – 10 minuter.

## Att tänka på

Lärgruppsledaren för de små grupperna ska se till att alla i gruppen kommer till tals samt vara samtalsledare och inspiratör i arbetet. Har ni tid och lust så får ni naturligtvis köra flera studietimmar vid varje tillfälle. För att det ska kunna kallas för lärgrupp måste ni träffas minst tre personer. Vid varje tillfälle måste ni ha minst en utbildningstimme, vilket motsvarar 45 minuter.

**Om ni vill ha tips eller har frågor hör av er till er utbildningskonsulent!**

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

[www.facebook.com/SISUoVIF](https://www.facebook.com/SISUoVIF)

# Kost

**Syfte:** Att förbättra kostvanorna i laget och att öka förståelsen kring kostens betydelse.

**Upplägg:** 45min

## Körschema:

1. Dela upp laget i mindre grupper
2. Laget runt; "Idag har jag ätit det här innan träningen"  
(gruppdiskussion 5 min + lyft 5 min)
3. Varför är det viktigt att äta bra mat innan man tränar?  
(gruppdiskussion 5 min + lyft 5 min)
4. Prata med varandra om vad "bra mat" innan träning innebär  
(gruppdiskussion 5 min + lyft 5 min)
5. Avsluta med att gå igenom varje grupps synpunkter gemensamt

## Fakta:

- Se exempelvis böckerna:
- Jag en lagidrottare. Bergman mfl, 1999
- **Uppladdningen. [www.uppladdningen.nu](http://www.uppladdningen.nu)**
- **Ett vinnande koncept. [www.vinnandekoncept.com](http://www.vinnandekoncept.com)**
- **Idrottarens kostbok. Sundin 2009**



# Fair Play och respekt

**Syfte:** Diskutera rent spel och hur vårt lag ska ha ett rent spel

**Upplägg:** 45min

## Körschema:

1. Inled med en bakgrund kring Fair Play: att vi kör med Fair Play är något som de flesta säger, men när det väl kommer till kritan sätts ofta våra värderingar och vårt agerande på prov. Fair Play innebär att idrotten tar avstånd från fusk, våld och rasism, men ändå finns det där på olika nivåer.
2. Dela in er i mindre grupper
3. Vad innebär Fair Play eller respekt för dig? Berätta för dina kompisar i gruppen om någon situation där du reagerat och där Fair Play inte fungerat eller existerat.
4. Lyft i storgrupperna vad ni pratat om i i grupperna
5. Hur ska vi bete oss eller agera när det gäller:
  - Motståndare/medspelare
  - Regler och domare
  - När vi vinner/förlorar
  - Mobbning/rasism
6. De olika grupperna får sedan enas och komma överens om deras Fair Playledstjärnor som de tycker kännetecknar det som de pratat om.
7. Redovisa för övriga grupper och kom gemensamt överens om vilka ledstjärnor ni har i ert lag.
8. Skriv ned de överenskomna ledstjärnorna på ett stor papper och sätt upp dem på synlig plats, exempelvis i ert omklädningsrum.

## Fakta

- Idrottsledare för barn och ungdom, Ekblom mlf, 2007
- Världens bästa coach, Thompson, 2009

# Laganda/En bra lagkamrat

**Syfte:** Att stärka gruppen och individerna i laget

**Upplägg:** 45min

## **Körschema:**

1. Värm upp med att varje person får fundera på vad som är det bästa med att idrotta?  
Gå laget runt
2. Dela in laget i grupper med en ledare i varje grupp
3. Varje grupp svara på frågan: Kom på så många egenskaper som möjligt som ni tycker en bra lagkamrat har! Skriv upp på en lapp.
4. Gå igenom hur många egenskaper som varje grupp kunde komma på.
5. Varje grupp plockar ut tre egenskaper som de tycker är viktigast.
6. Skriv upp dessa på ett stort papper som ni kan sätta upp i omklädningsrummet.
7. Detta blir lagets ledord.

## **Fakta:**

- Jag en lagidrottare. Bergman mfl, 1999
- Världens bästa coach. Thompson, 2009
- Samarbetsövningar. Alsegård, 2007



**Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna**  
**[www.sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland)**

