

# Spelarutbildning



14 år



**SISU**  
Idrottsutbildarna

# Spelarutbildning

## Målgrupp

P 14 och F 14

## 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)

# ***Vi är stolta över vår förening och vårt lag***

Vad innebär det att en klubb och klubbens lag har ett gott rykte? Självklart att klubben har bra barn- och ungdomsverksamhet och att spelarna i lagen har kul. Uppträder på ett bra sätt på och utanför planen samt att det råder bra kamratskap i lagen.

Hur tycker du att man ska uppträda inom klubben/laget och utanför?

-----

-----

-----

Det här tycker vi är viktigt när det gäller gott rykte och uppträdande i vårt lag?

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

# Hur ser du på dig själv?

Svara så ärligt som möjligt genom att sätta ett kryss efter varje påstående.

	Stämmer helt	Stämmer inte alls
Jag är en dålig förlorare		
Jag är en bra vinnare		
Jag kan ge beröm till kompisar		
Jag vågar säga att jag har gjort fel		
Jag är positiv		
Jag blir lätt arg		
Jag ställer upp för en kompis som har det jobbigt		
Jag vågar tala om när jag tycker annorlunda		
Jag skrattar ofta		

Finns det något du vill förändra? I så fall vad?

---

---

---

## Laganda

**Diskutera:**

Vad är laganda?

---

---

Vad kan ni göra för att få bra laganda?

---

---

---

## Stämningshöjare

Gruppanda varierar knappast från dag till dag, men det kan stämningen göra. Det kan bero på hur det går, hur man mår eller vilken träning som man håller på med. Ibland är det tungt trist, stämningen är låg och fler är griniga.

Har du känt det så någon gång? Har det hänt att stämningen blivit bra igen för att någon sagt eller gjort något? Något ni gjort tillsammans eller något tränaren gjorde? Hur kommer det sig att vissa personer alltid sprider glädje omkring sig?

### Fundera själv!

Vad är det som höjer stämningen i vår lag/förening?

Skriv upp det du kan komma på som höjer stämningen

---

---

---

---

---

## Stämningssänkare

Det finns tyvärr också sådant som sänker stämningen i laget/föreningen. Du har säkert själv varit med om situationer där det blir gnälligt och irriterat.

### Fundera själv!

Vad är det som sänker stämningen?

Skriv upp sådant som kan sänka stämningen.

---

---

---

---

---

# Ledstjärnor



**Syfte:** Diskutera ledstjärnor och förhållningsätt till varandra i gruppen

**Upplägg:** 45min

## Körschema

1. Beskriv övningen: Värdegrund pekar på de förhållningsätt ett lag/förening står för. Den pekar på betydelsefulla ställningstaganden kring vad som är gott... vad som är viktigt... vad som är värdefullt. Den tydliggör hur laget/föreningen bör förhålla sig till varandra och andra. Tanken är att spelarna under det här passet ska få ta ställning kring olika påståenden. Övningen syftar till att få fram spelarnas åsikter kring laget.
2. Spelarna ställer sig upp om de håller med och sitter kvar om de inte håller med.
  - Man får vara borta från träning om man har mycket i skolan!
  - Vi är inte nöjda förrän vi gett 100% i en match
  - Man ska få spela på olika platser i laget
  - Alla ska få vara med och diskutera laguttagningar
  - Alla ska få spela lika mycket när det är match
  - Den som gnäller på domaren ska bytas ut
  - Vi kan göra en bra match, men ändå förlora
  - Vi kan göra en dålig match, men ändå vinna
  - Vi ger upp när det går dåligt
  - Det är ok att göra misstag i vårt lag
  - (kom på egna påståenden som passar i ditt lag)

## Tänk på!

Gör nedslag i gruppen emellanåt genom att ställa följdfrågor:

Varför tycker du så?

På vilket sätt kan vi utveckla och förbättra?

3. Avsluta med att gå laget runt och fråga vad de tar med sig från träffen och låt alla säga en sak de är bra på för att stärka spelarna och få en bra stämning innan ni slutar.

## Fakta:

- Jag en lagidrottare. Bergman mfl, 1999
- Jaget, laget, teamet. Hogedahl och Lycken, 2007
- Mål med mening. Hogedahl, 2006
- Världens bästa coach. Thompson, 2009

# Vårt spel

**Syfte:** Ta reda på lagets åsikter om spelet

**Upplägg:** 45min

## Körschema:

1. Dela laget i mindre grupper
2. Varje grupp värmer upp med "framgångsfaktorer" dvs. laget runt i vad DU tycker de andra i gruppen är bra på. (5min)
3. Vår grupps förebild, vem är det? och varför?  
Gruppdiskussion 5 min, lyft 5 min
4. Vi tycker vårt lags defensiva spel är bäst när...?  
Gruppdiskussion 5 min, lyft 5 min
5. Vi tycker vårt lags offensiva spel är bäst när...?  
Gruppdiskussion 5 min, lyft 5 min
6. Lagets tips till coachen! Lägg fokus på? Vårt förslag.  
Gruppdiskussion 5 min, lyft 5 min

## Fakta:

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

# Kost

**Syfte:** Att förbättra kostvanorna i laget och öka förståelsen

**Upplägg:** 45min

## Körschema:

1. Dela in er i mindre grupper så alla får chansen att komma till tals
2. Gå igenom vikten av att äta bra för att orka idrotta och prestera bra. Använd metaforen, "bilar måste ha bränsle för att fungera, får bilen tomt i tanken så fungerar inte motorn och kommer inte ända fram till målet. Det gäller också att tanka bilen med rätts sorts bränsle för att bilen ska fungera. Skulle du åka någonstans utan rätts sorts bränsle i tanken?"  
Precis samma sak gäller för vår kropp, har vi inte tankad den rätt och tillräkligt mycket så fungerar den inte så bra.
3. Dela upp er i grupperna "Frukost", "Mellanmål", "Lunch" och "Middag", varje grupp får i uppgift att skriva ner en bra måltid.
4. Varje grupp redovisar för varandra i laget vad de kommit fram till.
5. Avsluta med att peppa alla att tänka på att fylla på tanken ordentligt för att orka prestera.

## Fakta:

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

