

"Tillsammans"

är vi Arnäs F-10

Hej fotbollsföräldrar.

För att undvika att eventuell osämja av olika anledningar ska uppstå i laget har alla tjejerna haft en genomgång med mig (Daniel) om vad laganda innebär och vad det innebär att vara en bra lagspelare. Tjejerna delades in i grupper om 6 st vilket var ett lämpligt antal att ha diskussion med. För att ni som föräldrar ska få veta vad vi tagit upp och hur tjejerna själva reflekterade så har jag försökt sammanställa det i det här dokumentet. Notera att det är tjejernas egna reflektioner som anges och jag tyckte det var viktigt att de fick tänka fritt. I alla lägen är det kanske inte vad vi vuxna tänker vilket kan göra det svårt att koppla till rubriken. Koncentrationen, delaktigheten och reflektionerna jag fick gläda mig otroligt och skapar goda förutsättningar för en fortsatt fin laganda.

Vi har bestämt ett antal ledord som ska gälla för laget och som vi kommer att trycka på, dessa har tjejerna fått repetera och sedan fått med sig i en liten plastficka tillsammans med ett klistermärke med texten "Tillsammans" är vi Arnäs F10.

Agenda:

1. Vad är "laganda".
2. Vad är en "lagspelare".
3. Lagets förhållningsregler.
4. Lagets "nyckelord".
5. Lagets "ledord".

1. -Vad är "laganda"?

"Man vinner som ett lag och förlorar som ett lag."

"Samarbeta och tänka på varandra i laget."

"Ta hand om laget som sig själv."

"Hjälpa varandra och inte säga dumma saker"

-Har F10 bra "laganda"? Varför/Varför inte?

Bra: "Vi samarbetar och är schyssta mot varandra."

Mindre bra: "Vissa behöver lyssna bättre vid genomgång."

"Vissa är inte snälla."

"Vi kan bli duktigare på att ge beröm till varandra vid en god insats."

-Hur kan lagandan förbättras?

"Alla i laget hjälps åt att se till att alla får vara delaktiga."

"Gemensamt se till att alla lyssnar vi t ex genomgång av övningar på träning."

-Vem kan skapa bättre laganda?

"Alla tillsammans i hela laget."

-Vad kan förstöra lagandan?

"Ego-spel, att man inte passar, när någon förstör för andra, om någon säger elaka saker, om någon/några stör vid genomgång så att vi tappar träningstid, att vi inte är snälla med varandra, om någon/några surar för småsaker."

"Tillsammans" är vi Arnäs F-10

-Ger en bra laganda framgång för laget?

Alla var överens om att svaret är ja. Det är också helt korrekt och även vetenskapligt bevisat.

Sammanfattning: Över lag upplever tjejerna att lagandan är god men att alla behöver hjälpa till för att den ska bli riktigt bra. Förslag kom upp att F10 ska sätta ihop en "egen" hejaramsa för att skapa ännu bättre laganda.

Tillsammans kom vi överens om att laganda för F10 innebär "Att hjälpa varandra i varje situation till varje pris."

2. Vad är en lagspelare?

-Hur uppträder en bra lagspelare mot sina lagkamrater?

"Säger inte dumma saker."

"Ser fördelar i olikheter."

"Inte jaget före laget."

"Omtänksam och bryr sig om sina lagkamrater."

-Vad är inte okej?

"Att vara dum mot varandra."

"Att inte lyssna."

"Att mobbas eller retas."

"Att säga elaka saker om någon eller till någon i laget."

"Att störa så att resten av laget blir lidande."

-Vad är framgångsordet i en lagsport som t ex fotboll eller innebandy?

Förslagen haglade, "laganda", "delaktighet", "samarbete" mm kom upp. I slutändan kom vi överens om att ordet "Tillsammans" sammanfattar lagsport och kommer vara vårt nyckelord för F10. Vi har också pratat om vikten av att man förstår att den som lägger mål inte är den som är bäst utan den som lägger mål kan inte göra det utan hjälp av duktiga backar och mittfältare som passar fram bollen så att t ex forwarden kan göra mål.

3. Lagets förhållningsregler.

- **"Respekt" för lagkamrater, ledare, motståndare och domare.**
- **"Nolltolerans mot mobbning, psykning och gliringar"**
- **"Insats" Alla gör sitt bästa och ska respekteras för det.**

Kommentarer kring "Nolltolerans mot mobbning".

-Vad betyder mobbning för er?

"Någon är inte snäll."

"Någon som återkommande säger dumma saker till en lagkamrat."

"Att inte respektera varandra för de man är."

"Trycka ner någon."

Tjejerna i de olika grupperna svarade alla att negativa kommentarer kring utseende (längd, vikt, hudfärg etc), förmåga, kunskaper etc är inte okej. Vi ska peppa och hjälpa varandra i laget.

"Tillsammans" är vi Arnäs F-10

Kommentarer kring "Insats".

Att göra sitt bästa är olika för olika personer men var och en i laget måste utgå ifrån att lagkamraten gör sitt bästa.

Vad kan göra att en motspelares insats försämras? (Tjejernas kommentarer)

"Mobbing"

"Otrygghet"

"Utanförskap"

"Negativa kommentarer"

4. Lagets nyckelord.

"Tillsammans". Det här ordet kommer att vara återkommande under både träning och match för att förstärka förståelsen för att min "insats" påverkar hela laget och för att laget ska bli framgångsrikt måste alla kämpa och hjälpas åt tillsammans.

5. Lagets ledord.

-Efter genomgången fick tjejerna lära sig lagets ledord och när de kunde rabbla dem avslutade vi med att de fick ett blad i en plastficka med ledorden likt här nedan samt ett klistermärke med texten **"Tillsammans" är vi Arnäs F10**.

Har ni som föräldrar inte fått ta del av det så be gärna era tjejer att visa upp det så kan vi alla hjälpas åt att skapa en ännu bättre laganda i Arnäs F10 där man som spelare ska känna att det här är roligt och vi har roligt tillsammans både inför och under träning och match.

"Uppmuntra och beröm":

Det känns alltid bra att få uppmuntran. Om man lyckas med något vill man höra, bra gjort. Om man tappar bollen eller inte lyckas till 100% vill man höra, "kom igen, vi tar tillbaka bollen" eller "bra försök nästa gång går det".

"Glädje":

Det ska vara roligt att vara med i ett lag. Oavsett om det är träning eller match så ska du ha en bra känsla i magen när du åker dit. Den känslan ska komma ifrån bra lagkamrater, bra laganda och ett lag du vill kämpa för.

"Kämpaglöd":

Det finns dagar när det inte funkar, ge inte upp, du kan alltid göra en 100% kämpainsats. Att ge 100% är alltid tillräckligt.