

FÖRENINGSTRÄDET

nya

Rekomenderad ålder 11-15 år



Namn: _____

Lag: _____

Förening: _____


Idrottsutbildarna



FÖRENINGSTRÄDET

Utgiven av Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna Västergötland 2012

Materialidé: Andreas Fäger
Arbetsgrupp: Affe Hedlund, Andreas Fäger, Bengt Palmér, Annelie Johansson
Layout: Ingela Gustavsson
Illustratör: Bertil Hedlund
Foto: Patrik Danielsson, Andreas Fäger, Ingela Gustavsson, Jacob Mako, Viktor Ljungström, Lunkansfoto

Välkommen att arbeta med Föreningsträdet

– troligen världens viktigaste studiematerial!

INLEDNING

Arbetsmetod

Ledaren delar in laget i 2-3 så kallade lärgrupper. Därefter ställer ledaren en fråga/påstående i laget så att varje grupp får tid att gå igenom frågan var för sig.

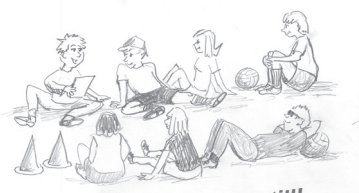
Idrottens värdegrund

- Delaktighet och demokrati
- Glädje och gemenskap
- Alla rätt att vara med
- Rent spel



Halva laget – tycker till!

+



Halva laget – tycker till!

=



Hela laget – bestämmer och summerar!

Sedan går grupperna tillsammans igenom sina svar på frågan i storgruppen. Ledaren har i sitt arbetshäfte tänkbara svar till frågorna och kan med grupperna gå igenom det svar som är bäst för laget.

Avsluta träffen med att summera frågorna i storgrupp.

Arbetet i lärgrupp sker i samverkan med SISU Idrottsutbildarna. Vill du ha mer information eller kunskap kontakta din SISU-konsulent www.sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland

När träffas vi?

- Inför säsongen
- I samband med cuper och läger
- Samling i anslutning till träningar
- Istället för inställd träning
- Efter säsongen
- Och så vidare

SISU Idrottsutbildarna
är din vägledare
i utbildning och
utvecklingsfrågor
inför framtiden.



Träff 1: Kamratskap/laganda

1. Vad är det bästa med din idrott?

2. Vad är det bästa med att vara med i vårt lag?

3. Vad är det som gör att vi får dålig stämning i vårt lag?

4. Hur kan vi i laget vara med och påverka lagandan?

5. Vad gör dig själv till en bra lagkamrat?

6. Hur ska en bra tränare/ledare vara?

7. Hitta på en rolig aktivitet som vi kan göra i vårt lag!

Träff 2: Rätt och fel

1. Hur ska vi visa respekt mot varandra, motståndare och domare?

2. Varför ska man tacka motståndare och domare efter matchen?

3. Hur vill vi att våra föräldrar ska uppträda runt match och träning?

4. Är det okej att filma till sig en straff? Varför/varför inte

5. Ge exempel på bra uppträdande inom idrotten eller i ert lag!

6. Ge exempel på dåligt uppträdande som du sett inom idrotten?

Träff 3: Stress och press

1. Vad är det som gör att du känner dig stressad och pressad?

2. Hur mår du när du blir stressad och pressad?

3. Vem eller vilka sätter press på dig?

Rangordna 1-7:

a) skolan _____

b) idrotten _____

c) tränare/ledare _____

d) föräldrar _____

e) kompisar _____

f) mobil/data _____

g) övrigt _____

4. Hur kan laget undvika stress och press från omgivningen?

5. Hur kan du utöva flera idrotter utan att känna stress och press?

Träff 1: Idrottstermer - lagidrott

Ringa in åtta till tio ord från din idrott som du känner igen och skriv en förklaring vad de betyder.

5-1 försvar _____

Assist _____

Avvaktande avblåsning _____

Backchecking _____

Backspike _____

Blocka _____

Blockskugga _____

Blockupptäckning _____

Boxplay _____

Brytzon _____

Burskydd _____

Charge _____

Crossboll _____

Defence _____

Enbenare _____

Flygande byte _____

Forechecking _____

Foul _____

Hook _____

Isärdragningspel _____

Lay-up _____

Libero _____

Man-man försvar _____

Markering _____

Offside _____

Passivt spel _____

Passningsskugga _____

Pet _____

Powerplay _____

Rotationsfel _____

Screen _____

Skottlinjen _____

Slottet _____

Spelbredd _____

Speldjup _____

Spelvändning _____

Spike _____

Steal _____

Stegfel _____

Styrning _____

Stämskott/Avstämt skott _____

Stöta _____

Svävserve _____

Säkra _____

Time out _____

Täcka i block _____

Understöd _____

Uppspel _____

Uppställningsfel _____

Väggspel _____

Zonförsvar _____

Överlappning _____

Överlämning _____

Träff 2: Våra lag

1. Vill vi i framtiden spela med i A-laget, varför/varför inte?

2. Har ni varit och tittat på någon A-lagsmatch tidigare? - Om inte, varför?

3. Hur ska en bra lagkapten vara enligt er?

4. Hur tycker ni att ert lag ska utse lagkapten?

5. Gå tillsammans och se en A-lagsmatch och titta på följande:

- Hur uppträder spelarna i A-laget? _____
- Har ni någon förebild i A-laget? _____
- Hur uppträder båda lagens lagkaptener? _____
- Vilka spelare styr spelet? (både med prat och teknik) _____
- Finns det intränade varianter? _____
- Hur uppträder spelarna mot domare, motståndare och medspelare? _____



Träff 3: Hur kan vi utvecklas som spelare?

1. Idrottar du med dina kompisar när du inte tränar eller har match?

2. Om du svarat ja – Hur och hur ofta?

3. Hur uppträder du på idrottslektionerna i skolan?
(Är du ett föredöme för de som inte idrottar i din klass)

4. Vilket är viktigast, att träna eller spela match?

5. Hur ser du på att träna extra?

6. Vad skulle du behöva för hjälp/stöd för att kunna träna mer (ej med laget)?

7. Vad innebär det att lyckas i din idrott?

8. Ta fram de fem viktigaste egenskaperna för att lyckas i framtiden!

Träff 1: Kost

1. Varför är det viktigt att äta ordentligt?

2. Vad är kolhydrater?

3. Ge exempel på mat som innehåller mycket kolhydrater

4. Ge exempel på hur en bra lunch/middag kan se ut?

5. Varför är det bra att dricka mycket vatten innan, under och efter träning/match?

6. Varför är det viktigt att äta mellanmål?

7. Ge exempel på bra mellanmål

8. Hur kan du själv påverka vilken mat du äter så att du orkar träna och spela?

9. Vilket stöd behöver du från dina föräldrar för att du ska få i dig tillräckligt med mat?



Träff 2: Skador

1. Varför behövs uppvärmning?

2. Hur kan en uppvärmning se ut? Ge exempel!

3. Varför är det viktigt med sömn/vila?

4. Vad ska finnas i vår sjukvårdsväska?

5. Vad gör du om en kompis tappar luften?

6. Hur stoppar du näsblod?

7. Vad gör du om du stukar foten?

8. Knäskador inom idrotten blir allt vanligare, hur kan du förebygga knäskador?

9. Hur förebygger du på ett enkelt sätt skoskav?

10. Hur vet du att någon fått hjärnskakning och vad gör du i så fall?



Träff 3: Positivt tänkande

1. Hur är stämningen i laget när vi spelar som bäst?

2. Gör vi något speciellt för att vara extra fokuserade inför våra matcher

- i så fall vad? _____

- fungerar detta bra eller ska vi göra något annat? _____

3. Hur kan vi i laget stötta varandra när det går dåligt?

Vad kan du göra för att stötta andra? Ge exempel.

4. När är vi som lag nöjda efter en match?

5. Är vi bra på att berömma varandra?

Vad kan du göra för att bli bättre på att berömma andra? Ge exempel.

6. Är våra ledare bra på att uppmuntra och ge beröm?

Fundera och diskutera!

Du har lagt två straffar under en match. En var fantastisk och en var en grov miss. Vilken av dessa straffar tänker du mest på efter matchen?

Träff 1: Föreningskunskap

1. Dra streck mellan ord och förklaring.

Årsmöte

Är föreningens ekonomiansvarig.
Är ytterst ansvarig för att föreningen håller den ekonomiska budgeten.

Stadgar

Där medlemmarna bestämmer föreningens framtid, ex styrelse, budget, verksamhetsplan m m...

Styrelse

En grupp som arbetar med rekrytering av nya namn till en styrelse

Ordförande

Leder och fördelar föreningens arbete.
Är ofta föreningens ansikte utåt.

Sekreterare

Övergripande regler/riktlinjer för verksamheten.

Kassör

Skriver dagordning/kallelser till möten.
Är ofta ansvarig för föreningens informationsbit.

Ledamot

Granskar föreningens ekonomi och fakturor.

Suppleant

Är ersättare eller "reserv" om någon har förhinder i styrelsen.

Revisor

En grupp personer valda av medlemmarna som har övergripande ansvar i föreningen.

Valberedning

Är ordinarie styrelsemedlem med olika arbetsuppgifter.

2. Hur kan vi påverka vad som ska hända i vår förening?

3. Hur kan vi hjälpa till i vår förening?

4. Hur vill du att vår förening ska se ut och fungera i framtiden?

Träff 2: Vad erbjuder vår förening?

1. Vad får jag för min medlemsavgift?

2. Vad innebär det att vara licensierad?

3. Vad kostar vårt lag för föreningen under en säsong?

4. Vilka inkomster har föreningen för att täcka dessa kostnader?

5. Vad kan min förening erbjuda mig om jag slutar att spela aktivt?

6. Hur kan vi "få in" extra pengar till vårt lag eller vår förening?



Träff 3: Att vara domare/ledare

1. Kan du tänka dig att bli domare i framtiden? _____
- Motivera varför/varför inte? _____

2. Hur tycker du att en bra domare ska uppträda?

3. Hur uppträder vårt lag och våra ledare mot domarna?
- Kan vi ändra på något? _____

4. Hur uppträder våra föräldrar mot domarna?

5. Kan du tänka dig att bli ledare i framtiden? _____
- Motivera varför/varför inte? _____

- För vilken ålder skulle du i så fall vilja vara ledare? _____

6. Hur ska en bra ledare uppträda?

7. Ge exempel på bra ledare inom idrotten. Motivera varför du tycker så!

**Studieförbundet SISU Idrottsutbildarna Västra Götaland
(Gustav Adolfs gata 49), Box 418, 541 28 SKÖVDE
Tel: 010-476 41 00 • E-post: info@vgidrott.se
www.sisuidrottsutbildarna.se/vastragotaland**