



INSTÄLLNING & MÅLSÄTTNING

MOTIVERANDE MÅL

1. Låt alla spelare under tystnad tänka på vad som ger dem en bra känsla när de idrottar, eller något som de tror skulle ge dem en bra känsla. Låt dem tänka och visualisera i ungefär en minut.
Fråga vad de tänkte på? Skulle de vilja uppleva det? Vad krävs det att spelaren gör för att få uppleva det?
Förklara för spelarna att det de precis gjort är att sätta upp mål med sitt idrottande. Men det krävs också en stark inställning för att uppnå sina mål och få uppleva den där känslan.

2. Elitidrottare nämner ofta de mål som de haft sedan de var unga som en stora anledning till att de nått eliten. Men det är viktigt att tänka på hur vi sätter våra mål. Om mitt mål är att bli fotbollsproffs om 10 år hur vet jag då att jag är på rätt väg? Hur är det motiverande när jag inte lyckas med den där finten på träningen? Det är viktigt att vi förstår att vi kan ha olika typer av mål.

Långsiktiga: Var vill jag vara om tre, fem eller tio år?

Kortsiktiga: Vad är mitt mål med den här säsongen, månaden eller till och med den här matchen?

3. Ge varje person 3 minuter på sig att först komma på ett långsiktigt mål och sedan två kortsiktiga mål som är kopplat till det långsiktiga målet. Det kan ha med idrott att göra, men behöver inte ha det. Det kan även vara mål om skola, vänskap, familj eller något annat.

4. Dela sedan in de i grupper fyra och fyra där de får prata om sina målsättningar. Se till att det finns en vuxen med i varje grupp. Låt gruppen sedan tillsammans komma på ett mål för laget. Antingen långsiktigt eller kortsiktigt. Nämn att det inte behöver ha med matcher att göra, utan kan även ha och göra med hur ni tar emot nya spelare, vad ni ska göra tillsammans som lag eller hur ni ska fira när ni gjort något bra, t.ex.

5. Grupperna berättar sedan, med hjälp av den vuxna, vad de pratat om och vilka mål de fått fram i gruppen. Anteckna målen som de föreslår för laget, gärna på en tavla så att alla ser.

6. Avsluta lärgruppsstillfallet med en stor applåd för laget. Ni ledare tar med er målen som de kommit fram till och diskuterar i ledargruppen. Välj ut några av spelarnas förslag till mål som från och med nu ska gälla för laget. Om någon vecka vid en samling, förslagsvis innan match eller träning, ska ni sen presentera lagets gemensamma mål.