



LAGANDA 4

GOD LAGKAMRAT

GÅR ATT DELA UPP I TVÅ OLIKA DELAR (1-3 & 4-6)

1. Samla alla spelare i en ring i mitten av rummet. Alla sträcker in händerna i mitten och tar tag i någon annans hand. Nu är lagets uppgift lösa ut knuten i mitten och bilda en stor cirkel.
2. Låt alla sätta sig. Prata om vikten att vara en bra lagkamrat i en lagsport. Ställ frågan om vilka olika perspektiv det går att se en situation inom ett idrottslag.

Se till att följande perspektiv nämns:

Egenperspektivet – Ser till vad som är bäst för sig själv och sin egen utveckling. Risk: Irritation på lagkompisar

”Vad är bäst för mig?”

Kompisperspektivet – Ser till vad som är bäst för en enskild lagkompis. Risk: Nonchalerar sin egen utveckling och favorisering

”Vad är bäst för min kompis?”

Grupperspektivet – Ser till vad som är bäst för hela laget i varje situation. Risk: Individer kan se sig förbisedda, då kollektivet går först.

”Vad är bäst för gruppen?”

3. Dela in laget i smågrupper med 3-4 spelare per grupp. Låt dem diskutera följande givna situationer ur samtliga tre perspektiv.

- * En spelare slår en passning fel på egen planhalva. Motståndarna tar bollen och gör mål. Hur reagerar du som lagkompis då? Hur skiljer sig reaktionen i de olika perspektiven?

 - * En lagkompis blir bryskt överfallen av en motståndare. Lagkompisen ramlar ihop och skriker högt. Du är den person som står närmast situationen. Hur reagerar du? Vad skiljer sig mellan de olika perspektiven?

 - * Din tränare har under en hel match stått och klagat på en specifik lagkompis så fort hen gör ett fel. Gör du eller någon annan i laget samma fel säger inte tränaren någonting alls. Hur reagerar du? Vad skiljer mellan de olika perspektiven?
4. Dela ut papper till grupperna och låt dem komma fram till så många bra egenskaper som möjligt för en bra kompis. Ge dem tre minuter på sig att fylla pappret, efter det ska samtliga grupper välja ut tre egenskaper som de tycker är de viktigaste för en bra lagkompis.
 5. Samtliga grupper redovisar sedan sina tre egenskaper inför alla andra. Gärna genom att skriva upp på en tavla eller liknande.
 6. Ledare antecknar vad som kommit fram och sammanställer sedan vad spelarna kommit fram till på något sätt, ex. tryck det på uppvärmningströjor, gör en tavla och sätt upp i omklädningsrummet eller lägg ut det på hemsidan. Se till att påminna spelarna om vad som krävs för att vara en bra kompis under säsongen.