



MOTIVATION & PRESTATION

TANKENS KRAFT

1. Samla alla spelarna i en stor klunga, deras uppgift är nu att sortera sig efter en given fråga genom att prata med varandra.
Tänk på att övningen går ut på att laget ska delas upp i grupper om 3-5 personer. Blir någon grupp större och någon mindre kan du dela upp eller lägga ihop grupper. Du som ledare hitta på en egen fråga eller välj någon av följande:
 - Vilken är din favoritmånad?
 - Vilket är din favorit TV-serie?
 - Vem är snyggast i världen?Låt spelarna prata med varandra i fem minuter. Gå gärna runt och fråga varför dem valt det svar dem gjort.
2. Nu har ni delat in grupper. Låt dem sätta sig vid bord och diskutera kopplingen mellan tanke och prestation.
Tror du att hur du tänker påverkar din prestation? Kan du komma på något tillfälle då dina tankar påverkat det du gjort?
3. Efter fem minuters diskussion ställ frågan i stor grupp vad motivation betyder. Led samtalet och låt spelarna komma med innehållet och sina tankar.
4. Låt dem återigen prata kring borden, den här gången ska de komma fram till hur ni skapar hög motivationen i ert lag.
Vad gör dig motiverad? Och hur kan du bidra till att andra i laget blir motiverade? Låt dem presentera inför resten av grupperna.
Minst en ledare skriver ner vad som sägs.

5. Vi ska avsluta dagen med en tyst stund. Låt alla sätta sig eller lägga sig bekvämt. De kan stå längst väggarna, ligga på borden sitta på golvet. De ska vara bekväma.

Be dem sedan blunda och visualisera planen. Försöka få dem att använda så många sinnen som möjligt. Vad ser dem? Vad hör dem? Hur luktar det? Hur känner dem sig där dem är?

Ge dem sedan uppgiften att tänka på en situation på planen som kan göra dem nervösa. Ingen säger något högt. Be dem sedan tänka på hur dem klarar den uppgift dem står inför. Det kanske är att lägga en straff, tar sig förbi en motståndare, slå en lång passning över hela planen eller rädda ett friläge. Låt dem tänka på hur dem lyckas med det här i en minut.

Sen kommer dem gå hem med en bra känsla i kroppen.

6. Fortsättningen: Återkoppla till de punkter som ni kommit överens om att ni ska hålla för att laget ska få motivation under träningar och matcher framöver. Det är något ni tagit fram tillsammans och ni tränare kan påminna om under perioder då motivationen är låg.

Låt också den avslutande övningen där de skapar sina egna mentala målbilder återkommande. Det kommer hjälpa spelarna att behålla en positiv inställning i tuffa situationer.