



## LAGANDA 6

### *HUR PRATAR VI MED VARANDRA*

1. Ställ in en ordinarie träning och planera istället en annan aktivitet. Låt gärna spelarna vara med och välj vad ni ska göra. Tanken är att spelarna ska få umgås i en annan miljö med andra förutsättningar.
2. Någon gång i början av aktiviteten (i bilarna eller vid den inledande samlingen på plats till exempel) delar ni in gruppen i smågrupper (3 och 3).  
Låt varje grupp arbeta med frågor kring hur ni kommunicerar med varandra
  - a) under match
  - b) i omklädningsrummet före match
  - c) i omklädningsrummet efter match
  - d) under träning

Ni kan också själva välja ett ämne som ni själva ser ett behov av att diskutera.

3. När grupperna diskuterat de fyra punkterna i 5-10 minuter ber ni dem skriva ner minst en regel för varje punkt som spelarna har att förhålla sig till. Låt dem jobba med det i minst 5 min.

Förhållningsreglerna lämnas sedan in till ledarna som är med och lagbyggaren tillsammans med tränaren sammanfattar förslagen till en rad förhållningsregler.

Presentera reglerna i vid ett senare tillfälle t.ex. efter en träning.

4. Ägna er åt den aktivitet som ni hade bokat in.
5. Avsluta kvällen med någon form av samarbetsövning på någon eller några minuter. Antingen någon som ni själv har med er, eller så ber ni er idrottskonsulent om hjälp med en övning.