

## LÄRGRUPPSPLAN

# Samla laget

## - med fokus på idrottskunskap, individ och grupp

### Introduktion till innehållet:

Detta material hjälper dig att utveckla den grupp/det lag som du är ledare för, stärka de individer som finns i gruppen och bidra både till deras idrottsliga och personliga utveckling på ett positivt sätt. Vi ger dig exempel på frågor att ställa under eller efter träningar, vid samlingar och genomgångar. Materialet är uppbyggt i tre delar – före, under och efter säsong – och riktar sig till grupper från 13 år och uppåt.

### DEL 1: UPPSTART/FÖRSÄSONG

#### Få ihop laget – lär känna varandra, lagets spelregler och värdegrund

- Vad är det som gör att det är roligt att idrotta?
- Hur är en bra lagkamrat? På plan/utanför plan
- Vad gör oss till en bra grupp? Vad skulle kunna bli ännu bättre för att stärka vår grupp?
- Vilka gemensamma spelregler vill vi ha i gruppen?
- Hur ska vi bete oss mot varandra?
- Hur ska vi bete oss mot motståndare och domare?
- Vad betyder fair play och rent spel för dig/oss och hur visar vi det?
- Hur ska en bra tränare vara? Vilka förväntningar har ni på oss tränare?

#### Mål med säsongen – lagets/gruppens starka och utvecklingsbara sidor

- Vilka är våra styrkor? Vad är vi särskilt bra på? Vad gjorde vi bra förra säsongen?
- Vad vill/behöver vi utveckla och förbättra denna säsong? Vilka är våra gemensamma mål?
- Vad har du för personliga mål? Vad vill du försöka utveckla/försöka förbättra?
- Fånga upp gruppens tankar om träningsinnehåll. Vad vill/behöver vi tärna mer på? Finns det något som vi bör lägga mindre tid på? På vilket sätt önskar spelarna få vara med och påverka sin egen träning?

#### Lagets spelidé - spelsystem, taktik, fasta situationer och spelarens roll

- Vilken är vår spelidé? För anfallsspelet? För försvarsspelet?
- Vilka är fördelarna respektive nackdelarna med vår spelidé? Är det något som är otydligt?
- Finns det matcher eller situationer där vi behöver använda någon särskild taktik? Hur gör vi då?
- Diskutera vilka fasta situationer ni behöver ha en gemensam uppfattning om. Låt laget samtala, komma med förslag och fatta beslut om hur laget och ledarna ska agera vid fasta situationer.
- Vilken roll har respektive spelare i spelet och vid fasta situationer?
- Hur värmer vi upp? Ger vi utrymme för individuella önskemål?
- Hur lägger vi upp det positiva snacket före, under och efter match?

## DEL 2: UNDER SÄSONG

### Träningar och matcher – teori, matchgenomgångar och matchanalys

- Vad fungerar bra på träning/match? Hur kan vi behålla det som varit bra?
- Vad fungerar mindre bra på träning/match?
- Hur fungerar lagets spelidé? I försvarsspelet? Anfallsspelet?
- Vad kan vi förbättra/utveckla till nästa träning/match?

### Klimat och lagsammanhållning – uppföljning av spelregler och värdegrund

- Hur väl följer vi de gemensamma spelregler som vi satt upp inför säsongen?
- Vad är det som höjer stämningen i laget? Vad gör du (respektive spelare) för att höja stämningen i laget?
- Vad sänker stämningen i laget? Vad kan vi göra för att undvika detta?
- Hur hanterar vi konflikter när de dyker upp?
- Hur fungerar kommunikationen inom laget? Mellan tränare och spelare? Finns det något i kommunikationen som skulle kunna förbättras och i så fall hur?

## DEL 3: AVSLUTNING/UTVÄRDERING

- Vad har vi blivit bättre på/utvecklat under säsongen?
- Vad har vi inte förbättrat tillräckligt under säsongen?
- Vad ska vi fortsätta med, sluta med och/eller börja med till nästa säsong?

### Lärgrupp - en metod för kompetensutveckling

Lärgruppen är den verksamhetsform inom folkbildningen som används när din förening eller ditt lag vill lära sig något nytt och utvecklas tillsammans. Att genomföra en lärgrupp i samverkan med RF-SISU Blekinge innebär att ni i mindre grupper genomför samtal kring ett visst tema eller innehåll. Att söka kunskap och svar tillsammans är normgivande. Lärgruppen bygger på det goda samtalet mellan deltagarna och ska möjliggöra utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och olika upplevelser.

En utsedd lärgruppsledare ser till att alla deltagare får komma till tals och forma vad som ska gälla i sin grupp för att stärkas och utvecklas tillsammans.

#### Tips för dig som vill veta mer:

Använd gärna ytterligare material från ditt SF eller från RF-SISU för att göra era samtal ännu bättre. Kontakta din idrottskonsulent så får du veta mer.  
Läs mer på [www.rfsisu.se/blekinge](http://www.rfsisu.se/blekinge)

RF-SISU är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas distriktsorganisationer. Vi har två uppdrag, idrott och folkbildning. Vi erbjuder folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas.

