



# FÖRENINGSTRÄDET

- ett ungdomsmaterial för dig och ditt lag!

**Rekomenderad ålder 11-15 år**

Namn: \_\_\_\_\_

Lag: \_\_\_\_\_

Förening: \_\_\_\_\_



**Västra Götaland**

# Välkommen som deltagare i en lärgrupp!

Lärgrupp är en del i din förenings utvecklingsarbete i samverkan med RF-SISU.

## Vad är en lärgrupp?

Viljan att lära och nyfikenheten att upptäcka tillsammans är det som kännetecknar lärgruppen. I en idrottsförening finns det mycket som är bra att känna till och lära sig mer om. En hel del som inte har med själva träningen att göra. Det kan handla om *hur en bra ledare ska vara, vad som är bra att äta när man tränar eller hur man skapar delaktighet och ökar engagemanget i föreningen.*

När ni har bestämt er för vilket ämne som just ni vill prata om är det dags att starta en lärgrupp. Lärgruppen är bra när man vill få igång ett samtal och öppna upp för utbyte av erfarenheter, olika perspektiv och upplevelser.

## Lärgruppen och lärande material

I lärgruppen kan man ta hjälp av material från RF-SISU i det ämne som man vill prata och lära mer om. Det kan till exempel vara böcker, filmer, poddar, dialogdukar eller varför inte tidningsartiklar. I lärgruppen finns ingen uttalad expert utan alla bidrar med kunskap och sina erfarenheter.

## Lärgruppen och lärgruppsplanen

En lärgruppsplan är ett stöd till lärgruppsledaren eller utbildningsansvarig i föreningen. Även om alla i en lärgrupp förväntas delta aktivt behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledare. I en lärgrupp kan till exempel föreningsledare, föräldrar eller aktiva i föreningen vara deltagare. I lärgruppsplanen finns frågor som underlättar för er när ni ska komma igång med ert samtal och reflektera utifrån ett ämne. Ett ämne som just ni har valt med koppling till er idrott och verksamhet i föreningen. Ni bestämmer sedan hur er lärgrupp ska genomföras. Hur, när och var ni ska träffas och vad ni vill samtala om.

## Regler för att genomföra en lärgrupp

Om en lärgrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er förening gäller följande: Den måste pågå under minst 3 utbildningstimmar. En utbildningstimme = 45 minuter. Det går att dela upp denna tid på fler tillfällen, till exempel 2 x 1.5 utbildningstimme. Det måste vara minst 3 deltagare. Deltagarna måste vara minst 13 år. Avsteg kan göras och låta deltagare från 7 år vara med. En förutsättning då är att lärgruppen är anpassad för just denna grupp.

## Så här anmäler du er lärgrupp

Logga in i IdrottOnline (från föreningens IdrottOnline-hemsida). Gå till "Utbildning" > Gå till "Anmälan" och välj "Lärgrupp". Under fältet "Studieplan" väljer du aktuellt namn för den lärgruppsplan ni jobbar med. Fyll i de övriga fält som hör till er planering av lärgrupp.

### TIPS!

Hör av dig till en idrottskonsulent på ditt RF-SISU distrikt om det verkar krångligt eller om du inte förstår. Då får du hjälp med allt kring vad en lärgrupp och lärgruppsplan är och hur man gör. Enklare än så kan det inte bli.



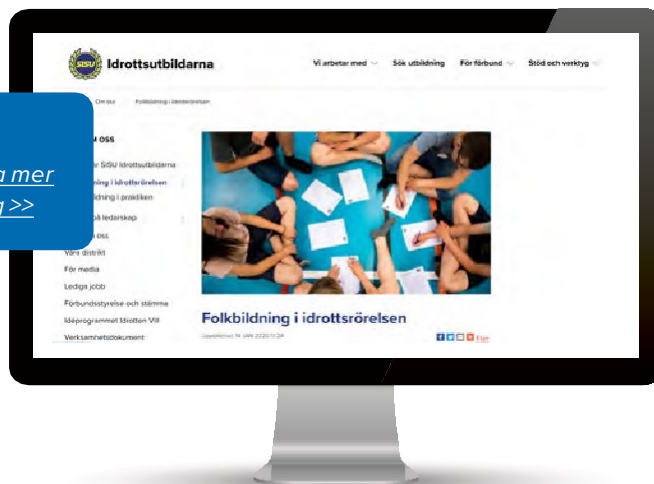


## Lärgrupp är folkbildning, men vad är folkbildning?

Folkbildning är en form av lärande där deltagarna själva bestämmer vad de vill lära och veta mer om. I folkbildningen är mötet mellan människor och att lära av varandra genom samtal det viktigaste. Folkbildning utgår ifrån frivillighet, lust att delta, närhet och tillgänglighet. Perfekt för alla i en förening.

### TIPS!

Här kan du läsa mer om folkbildning >>



## Berätta att ni gör det här tillsammans med RF-SISU

Det är viktigt att alla i din förening som deltar i RF-SISU:s folkbildningsverksamhet känner till att den genomförs tillsammans med just RF-SISU. Det är viktigt då det handlar om att säkerställa att din förening fortsatt ska kunna ta del av de resurser som RF-SISU har för att genomföra folkbildning i förening (läs mer nedan). Så, berätta gärna för alla i föreningen att ni gör det här tillsammans med RF-SISU.

## RF-SISU distriktet – en resurs för såväl lärgrupp som föreningsutveckling

RF-SISU distriktet är SISU Idrottsutbildarnas och Riksidrottsförbundets regionala och lokala organisationer. Vi delar gärna med oss av erfarenheter, ger stöd och kraft till utvecklingsarbetet i just din förening. Ett samarbete som ni har både nytta och glädje av. För genomförandet av en lärgrupp kan till exempel RF-SISU distriktet genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera.

Kontakta oss på [RF-SISU](#), så berättar vi mer om hur ett samarbete kan gå till.

# FÖRENINGSTRÄDET

– troligen världens viktigaste studiematerial!

## Arbetsmetod

Ledaren delar in laget i 2-3 lärgrupper. Därefter ställer ledaren en fråga/påstående i taget, så att varje grupp får tid att gå igenom och diskutera frågorna/påståendena var för sig.

## Idrottens värdegrund

- Delaktighet och demokrati
- Glädje och gemenskap
- Alla rätt att vara med
- Rent spel



Halva laget – tycker till!

+



Halva laget – tycker till!

=



Hela laget – bestämmer och summerar!

Grupperna samlas sedan i storgrupp för att tillsammans gå igenom svaren på frågorna från respektive grupp. Ledaren hjälper till att summera frågorna och tillsammans gå igenom vad som blir bäst för laget.

## När träffas vi?

- Inför säsongen
- I samband med cuper och läger
- Samling i anslutning till träningar
- Istället för inställd träning
- Efter säsongen
- Och så vidare...

RF-SISU är din vägledare i utbildning och utvecklingsfrågor inför framtiden.

## FÖRENINGSTRÄDET

Framtaget av RF-SISU Västra Götaland

**Materialidé:** Andreas Fäger

**Arbetsgrupp:** Affe Hedlund, Andreas Fäger, Bengt Palmér, Annelie Johansson

**Layout:** Ingela Gustavsson

**Illustratör:** Bertil Hedlund

**Foto:** Andreas Fäger och Bildbyrån

# Kamratskap/laganda

TRÄFF 1

1. Vad är det bästa med din idrott?

---

---

2. Vad är det bästa med att vara med i vårt lag?

---

---

3. Vad är det som gör att vi får dålig stämning i vårt lag?

---

---

4. Hur kan vi i laget vara med och påverka lagandan?

---

---

5. Vad gör dig själv till en bra lagkamrat?

---

---

6. Hur ska en bra tränare/ledare vara?

---

---

7. Hitta på en rolig aktivitet som vi kan göra i vårt lag!

---

---

MITT LAG

# Rätt och fel

TRÄFF 2

1. Hur ska vi visa respekt mot varandra, motståndare och domare?

---

---

2. Varför ska man tacka motståndare och domare efter matchen?

---

---

3. Hur vill vi att våra föräldrar ska uppträda runt match och träning?

---

---

4. Är det okej att filma till sig en straff? Varför/varför inte

---

---

5. Ge exempel på bra uppträdande inom idrotten eller i ert lag!

---

---

6. Ge exempel på dåligt uppträdande som du sett inom idrotten?

---

---

# Stress och press

TRÄFF 3

1. Vad är det som gör att du känner dig stressad och pressad?

---

---

2. Hur mår du när du blir stressad och pressad?

---

---

3. Vem eller vilka sätter press på dig? Rangordna 1-7:

a) skolan \_\_\_\_\_

b) idrotten \_\_\_\_\_

c) tränare/ledare \_\_\_\_\_

d) föräldrar \_\_\_\_\_

e) kompisar \_\_\_\_\_

f) mobil/data \_\_\_\_\_

g) övrigt \_\_\_\_\_

4. Hur kan laget undvika stress och press från omgivningen?

---

---

5. Hur kan du utöva flera idrotter utan att känna stress och press?

---

---

MITT LAG

# Idrottstermer - lagidrott

Ringa in åtta till tio ord från din idrott som du känner igen och skriv en förklaring vad de betyder.

5-1 försvar \_\_\_\_\_

Assist \_\_\_\_\_

Avvaktande avblåsning \_\_\_\_\_

Backchecking \_\_\_\_\_

Backspike \_\_\_\_\_

Blocka \_\_\_\_\_

Blockskugga \_\_\_\_\_

Blockupptäckning \_\_\_\_\_

Boxplay \_\_\_\_\_

Brytton \_\_\_\_\_

Burskydd \_\_\_\_\_

Charge \_\_\_\_\_

Crossboll \_\_\_\_\_

Defence \_\_\_\_\_

Enbenare \_\_\_\_\_

Flygande byte Forechecking \_\_\_\_\_

Foul \_\_\_\_\_

Hook \_\_\_\_\_

Isärdragningspel \_\_\_\_\_

Lay-up \_\_\_\_\_

Libero \_\_\_\_\_

Man-man försvar \_\_\_\_\_

Markering \_\_\_\_\_

Offside \_\_\_\_\_



Passivt spel \_\_\_\_\_  
Passningskugga \_\_\_\_\_  
Pet \_\_\_\_\_  
Powerplay \_\_\_\_\_  
Rotationsfel \_\_\_\_\_  
Screen \_\_\_\_\_  
Skottlinjen \_\_\_\_\_  
Slottet \_\_\_\_\_  
Spelbredd \_\_\_\_\_  
Speldjup \_\_\_\_\_  
Spelvändning \_\_\_\_\_  
Spike \_\_\_\_\_  
Steal \_\_\_\_\_  
Stegfel \_\_\_\_\_  
Styrning \_\_\_\_\_  
Stämskott/Avstämt skott \_\_\_\_\_  
Stöta \_\_\_\_\_  
Svävservo \_\_\_\_\_  
Säkra \_\_\_\_\_  
Time out \_\_\_\_\_  
Täcka i block \_\_\_\_\_  
Understöd \_\_\_\_\_  
Uppspel \_\_\_\_\_  
Uppställningsfel \_\_\_\_\_  
Väggspel \_\_\_\_\_  
Zonförsvar \_\_\_\_\_  
Överlappning \_\_\_\_\_  
Överlämning \_\_\_\_\_

# Våra lag

TRÄFF 2

1. Vill vi i framtiden spela med i A-laget, varför/varför inte?

---

---

2. Har ni varit och tittat på någon A-lagsmatch tidigare? - Om inte, varför?

---

---

3. Hur ska en bra lagkapten vara enligt er?

---

---

4. Hur tycker ni att ert lag ska utse lagkapten?

---

---

5. Gå tillsammans och se en A-lagsmatch och titta på följande:

- Hur uppträder spelarna i A-laget? \_\_\_\_\_
- Har ni någon förebild i A-laget? \_\_\_\_\_
- Hur uppträder båda lagens lagkaptener? \_\_\_\_\_
- Vilka spelare styr spelet? (både med prat och teknik) \_\_\_\_\_
- Finns det intränade varianter? \_\_\_\_\_
- Hur uppträder spelarna mot domare, motståndare och medspelare? \_\_\_\_\_



# Hur kan vi utvecklas som spelare?

TRÄFF 3

1. Idrottar du med dina kompisar när du inte tränar eller har match?

---

---

2. Om du svarat ja – Hur och hur ofta?

---

---

3. Hur uppträder du på idrottslektionerna i skolan?  
(Är du ett föredöme för de som inte idrottar i din klass)

---

---

4. Vilket är viktigast, att träna eller spela match?

---

---

5. Hur ser du på att träna extra?

---

---

6. Vad skulle du behöva för hjälp/stöd för att kunna träna mer (ej med laget)?

---

---

7. Vad innebär det att lyckas i din idrott?

---

---

8. Ta fram de fem viktigaste egenskaperna för att lyckas i framtiden!

---

---

IDROTTSKUNSKAP

# Kost

1. Varför är det viktigt att äta ordentligt?

---

2. Vad är kolhydrater?

---

3. Ge exempel på mat som innehåller mycket kolhydrater

---

4. Ge exempel på hur en bra lunch/middag kan se ut?

---

5. Varför är det bra att dricka mycket vatten innan, under och efter träning/match?

---

6. Varför är det viktigt att äta mellanmål?

---

7. Ge exempel på bra mellanmål

---

8. Hur kan du själv påverka vilken mat du äter så att du orkar träna och spela?

---

9. Vilket stöd behöver du från dina föräldrar för att du ska få i dig tillräckligt med mat?

---



# Skador

TRÄFF 2

1. Varför behövs uppvärmning?

---

2. Hur kan en uppvärmning se ut? Ge exempel!

---

3. Varför är det viktigt med sömn/vila?

---

4. Vad ska finnas i vår sjukvårdsväska?

---

5. Vad gör du om en kompis tappar luften?

---

6. Hur stoppar du näsblod?

---

7. Vad gör du om du stukar foten?

---

8. Knäskador inom idrotten blir allt vanligare, hur kan du förebygga knäskador?

---

9. Hur förebygger du på ett enkelt sätt skoskav?

---

10. Hur vet du att någon fått hjärnskakning och vad gör du i så fall?

---



MÅ BRA MED IDROTTE



# Positivt tänkande

1. Hur är stämningen i laget när vi spelar som bäst?

---

---

2. Gör vi något speciellt för att vara extra fokuserade inför våra matcher

- i så fall vad? \_\_\_\_\_

---

- fungerar detta bra eller ska vi göra något annat? \_\_\_\_\_

---

3. Hur kan vi i laget stötta varandra när det går dåligt?

Vad kan du göra för att stötta andra? Ge exempel.

---

---

---

4. När är vi som lag nöjda efter en match?

---

---

5. Är vi bra på att berömma varandra?

Vad kan du göra för att bli bättre på att berömma andra? Ge exempel.

---

---

---

6. Är våra ledare bra på att uppmuntra och ge beröm?

---

---

## Fundera och diskutera!

Du har lagt två straffar under en match. En var fantastisk och en var en grov miss. Vilken av dessa straffar tänker du mest på efter matchen?

# Föreningskunskap

TRÄFF 1

## 1. Dra streck mellan ord och förklaring.

Årsmöte

Är föreningens ekonomiansvarig.  
Är ytterst ansvarig för att föreningen håller den ekonomiska budgeten.

Stadgar

Där medlemmarna bestämmer föreningens framtid, ex styrelse, budget, verksamhetsplan m m...

Styrelse

En grupp som arbetar med rekrytering av nya namn till en styrelse

Ordförande

Leder och fördelar föreningens arbete.  
Är ofta föreningens ansikte utåt.

Sekreterare

Övergripande regler/riktlinjer för verksamheten.

Kassör

Skriver dagordning/kallelser till möten.  
Är ofta ansvarig för föreningens informationsbit.

Ledamot

Granskar föreningens ekonomi och fakturor.

Suppleant

Är ersättare eller "reserv" om någon har förhinder i styrelsen.

Revisor

En grupp personer valda av medlemmarna som har övergripande ansvar i föreningen.

Valberedning

Är ordinarie styrelsemedlem med olika arbetsuppgifter.

MIN FÖRENING

**2. Hur kan vi påverka vad som ska hända i vår förening?**

---

---

---

---

---

**3. Hur kan vi hjälpa till i vår förening?**

---

---

---

---

---

**4. Hur vill du att vår förening ska se ut och fungera i framtiden?**

---

---

---

---

---



# Vad erbjuder vår förening?

1. Vad får jag för min medlemsavgift?

---

---

2. Vad innebär det att vara licensierad?

---

---

3. Vad kostar vårt lag för föreningen under en säsong?

---

---

4. Vilka inkomster har föreningen för att täcka dessa kostnader?

---

---

5. Vad kan min förening erbjuda mig om jag slutar att spela aktivt?

---

---

6. Hur kan vi "få in" extra pengar till vårt lag eller vår förening?

---

---



# Att vara domare/ledare

1. Kan du tänka dig att bli domare i framtiden? \_\_\_\_\_

- Motivera varför/varför inte? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Hur tycker du att en bra domare ska uppträda?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Hur uppträder vårt lag och våra ledare mot domarna?

- Kan vi ändra på något? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Hur uppträder våra föräldrar mot domarna?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Kan du tänka dig att bli ledare i framtiden? \_\_\_\_\_

- Motivera varför/varför inte? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- För vilken ålder skulle du i så fall vilja vara ledare? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Hur ska en bra ledare uppträda?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. Ge exempel på bra ledare inom idrotten. Motivera varför du tycker så!

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







**Västra Götaland**

**Sätter idéer i rörelse**

[www.rfsisu.se/vastragotaland](http://www.rfsisu.se/vastragotaland)

 /rfsisuvg

 /rfsisuvg

 /rfsisuvg

