



# Våga utmana dig själv och gruppen!

Hur skapar vi en bra stämning i laget så att alla vågar  
både lyckas och misslyckas?



# Studieplan

**Våga utmana dig själv och gruppen vänder sig till ungdomar som vill utvecklas som individ/grupp samt öka medvetenheten kring kost.**

## 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.

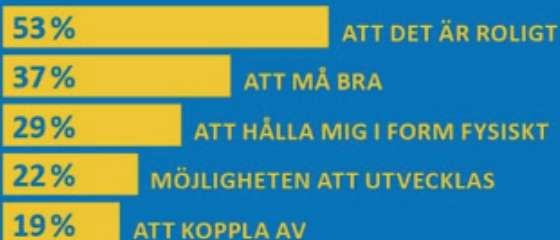
### Innehåll

- Sid 2 Studieplan
- Sid 4 Våga utmana dig själv och gruppen!
- Sid 5 Del 1 – Varför?
- Sid 6 Del 2 – Målsättningar?
- Sid 7 Del 3 – Hur skapar vi en bra stämning i gruppen, så att alla vågar både lyckas och misslyckas?
- Sid 8 Del 4 – Diskutera påståenden
- Sid 9 Del 5 – Kropp och Kost
- Sid 10 Del 6 – Nästa steg
- Sid 11Handledning

# Våga utmana dig själv och gruppen!

## VAD FÅR DIG ATT FORTSÄTTA IDROTTA?

KÄLLA: UNGDOMSBAROMETERN



Utdrag från barn- och ungdomsparametern

## Idrottens värdegrund

- Delaktighet och demokrati
- Glädje och Gemenskap
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

## Anvisningen för barn- och ungdomsidrott

Så många som möjligt, så länge som möjligt och så bra som möjligt.

## Inledning

”Vi bedriver idrott i förening för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet”, så lyder idrottsrörelsens nya verksamhetsidé. Detta är ett arbetsmaterial som vänder sig till barn och ungdomar för att bygga på idrottens värdegrund. Hur känner jag mig delaktig i gruppen eller hur känner jag som individ att jag får vara med och bestämma hur träningarna ser ut.

Syftet med materialet är utifrån RF:s riktlinjer jobba för att alla ska känna sig trygga och en del av sitt eget idrottande. Hur blir vi starkare som grupp? Ser jag till att alla får vara med? Ser jag skillnad på prestation och person?

Arbetet i lärgrupp sker i samverkan med RF-SISU. Vill du ha mer information eller kunskap kontakta din RF-SISU-konsulent.  
[www.rfsisu.se/vastragotaland](http://www.rfsisu.se/vastragotaland)



# Del 1 – Varför?

Reflektera själv över nedanstående frågeställningar (ca 10 minuter).  
Reflektera sen tillsammans med din grupp.

**Varför håller jag på med min idrott?**

---

---

---

---

---

**Vad är det roligaste/viktigaste/ bästa med att vara med i en idrottsförening?**

---

---

---

---

---



## Har du testat Menti?

Som alternativ till frågeställningarna kan du använda dig av mentimeter.

Här rekommenderar vi att du använder dig av "Word Cloud".  
Se beskrivning på sista sidan.

**Glöm inte bort reflektionen!**

# Del 2 – Målsättningar?

Här får du till uppgift att reflektera över din målsättning med ditt idrottande. Fundera även på laget/gruppens målsättning. Är du individuell idrottare kanske du är med i en träningsgrupp som har en målsättning. Fundera först själv och diskutera sen med din grupp.

## Vad är min/lagets målsättning med vår idrott, socialt/resultat?

---

---

## Vad har jag som individ för mål med mitt idrottande?

- Tränar jag för att mina kompisar gör det?
- Tränar jag för att nå så stora resultat som möjligt?
- Är det ena eller andra viktigare för mig?

## Vad har vi som grupp för mål med idrotten?

- Är det viktigast att alla kompisarna får vara med i laget/gruppen?
- Är det viktigast att vi/jag vinner?
- Är det ena eller andra viktigare för oss?

---

---

---

---

---

### Diskutera!

Idrotten ska bedrivas, så att så många som möjligt, vill vara med så länge som möjligt, i en så bra idrottsmiljö som möjligt.

**Hur ser ni till att alla i ert lag eller er grupp känner så?**

**Vad betyder  
det för dig?**

# Del 3 - Hur skapar vi en bra stämning i gruppen, så att alla vågar både lyckas och misslyckas?



**Ringa in något av nedanstående påståenden som du kan tänka dig är jobbigt om det händer:**

En kompis ger mig instruktioner men ledaren har sagt något annat.

Kompisen påpekar att jag inte gör övningen så som ledaren visat/sagt.

Vi gör övningar där alla tittar på den som gör övningen, det är jobbigt om man misslyckas.

Det är två i laget/gruppen som aldrig följer de reglerna vi bestämt tillsammans och vår tränare säger inte ifrån.

Jag får mindre speltid än andra och förstår inte varför.

Kompisen himlar med ögonen/gör gester när jag misslyckas med något.

Ledaren skäller och säger att jag ska göra på ett annat sätt. Jag känner mig dålig.

Jag har en dålig dag, det mesta går fel och jag hör att de andra i laget/gruppen skrattar åt mig.

## Diskutera!

Prata tillsammans med din grupp vad dina kompisar har svarat, hur kan ni som lag/grupp jobba vidare så att det blir en bra stämning?

# Del 4 – Diskutera dessa frågor

Blir jag en bättre idrottare av att få skäll när jag gör fel?

Finns det situationer/beteenden som vi skulle kunna ta bort för att få en bättre stämning i laget/gruppen?

Vad har jag för eget ansvar att skapa en bra stämning i laget/gruppen?

Om ledaren säger att jag gör en övning dåligt, är det jag som person som är dålig eller utförandet? Kan det vara svårt att hålla isär prestation och person?

Kan vi bli bättre på att berömma varandra i laget/gruppen?

Blir vi bättre eller sämre av beröm?

Orkar jag mer om någon hejar på mig?



# Del 5 – Kropp och kost



Dietisten Jennie ger tips på mat som är bra att äta innan, under och efter ett träningspass, se filmen på [urskola.se/Produkter/180949-Tranarens-himmel-och-helvete-Kropp-och-kost](http://urskola.se/Produkter/180949-Tranarens-himmel-och-helvete-Kropp-och-kost)

**Hur äter du idag i samband med träning?**

---

---

---

**Utifrån filmen, hur skulle du komponera ett mellanmål?**

---

---

---

**Enkla och nyttiga mellanmål – perfekta mellan skola och träning**

**Kokosplättar med bär 2 portioner**

Kan vispas ihop och stå färdig i kylskåpet innan gräddning eller steka upp och förvara i kylskåpet, bara att värma i mikron eller äta kalla.

1 dl kokosflingor • 1,5 dl dinkelmjöl • 3 dl mjölk  
• 3 ägg • 0,5 tsk salt • Smör

Vispa ihop kokosflingor, dinkelmjöl, mjölk, ägg och salt i en bunke. Stek plättar av smeten i smör. Serveras med Frysta hallon/blåbär, 1 pkt som kokas ihop med 1 msk honung. Kan göras på söndag kväll, förvaras i kylskåpet hela veckan i en burk med tätslutande lock.

**Hur kan din matsedel se ut under en träningsvecka?**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

## Tips!

Alltid bra med morotsstavar färdigskalade i kylskåpet som förvaras i vatten. Se till att det finns färsk frukt hemma, bananer, äpple och päron, som man kan ta snabbt och lätt. Riskakor, är också ett jättebra snacks, som är lätt att ha hemma.

# Del 6 – Nästa steg

## Utvärdering

- Vad har fungerat bra såhär långt under säsongen?
- Mindre bra?
- Hur ska vi göra för att behålla det som har varit bra?

## Förslag

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Handledning

**Varför spelar jag exempelvis fotboll? (beskriv med tre ord)**

**Vad är det roligaste/viktigaste/bästa med att vara med i en idrottsförening?**

Till dessa två frågeställningar kan ni använda **www.mentimeter.com**

Skapa dig ett konto där och gör en presentation (tar inte många minuter) Du får en sifferkod som spelarna sedan använder för att svara på frågorna i sina telefoner. När du gör just denna presentation tycker jag du ska välja "word cloud". När du gjort iordning din presentation ber du alla gå in på [www.menti.com](http://www.menti.com) och skriva in sifferkoden och svara på frågan. Deras svar kommer då på din skärm i form av ett "ord moln".

De ord som de flesta svarat blir med större text. Kan bli väldigt effektivt och vara en bra start på dagen eller använda som avslutning med annan fråga som t ex "vad var bäst med dagen?". Vill du inte presentera svaren som moln finns det staplar och annat.

Utifrån svaren kan ni sedan fortsätta en diskussion, ha kvar molnet på skärmen och be dem sätta sig fem och fem och reflektera över varför de tror att svaren blev som de blev. Var det förvånande eller väntat? Finns det något man kan fundera vidare på? (kan räcka med 5 minuter)

På frågan om vad som är bäst/viktigast/roligast med att vara med i en förening kan du göra så att de kan ge tre alternativ i [mentimeter.com](http://mentimeter.com).

## Kropp och kost

Under kropp och kost låter du ungdomarna lära sig lite mer kring kost. Börja med att visa klippet som är cirka 30 minuter långt. Låt sedan ungdomarna fylla i svaren på frågorna och diskutera med varandra.

Finns inte tiden att titta på klippet, hoppa över filmen och ta en kort samling innan ungdomarna får svara på frågorna.



### Våga utmana dig själv och gruppen

Framtaget av RF-SISU Västra Götaland 2017  
Studiematerial: Åsa Bogren och Margareta Persson  
Tryckoriginal: Ingela Gustavsson  
Foto: Lena Fredén, Bildbyrå  
Redigerad 2021



**Sätter idéer i rörelse**

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

