

Junior/Senior

Runt laget Laget runt!

Målsättning – Halvtid – Utvärdering



Ett diskussionsmaterial som
underlättar målsättnings- och
utvärderingsarbetet för idrottslaget!



Till tränare och ledare

Som ledare vill du säkert att ditt lag skall ha engagemang och åsikter. Ibland kan det vara svårt att få fram "hela lagets" åsikt under ett vanligt spelarmöte. Detta diskussionsmaterial lämpar sig till de ledare som vill lyssna på, och skapa delaktiga spelare som ser ett värde i att så många som möjligt kommer till tals såväl före, under och efter säsongen.

SISU Idrottsutbildarna kallar denna arbetsmetod för "Lärgrupp" och arbetssättet bygger på att alla i gruppen i möjligaste mån kommer till tals.

Tips: Dela laget i förslagsvis 2-3 grupper under själva arbetet med frågorna. Som ledare skall du ha en ganska passiv, men ändå övervakande roll och helst låta grupperna själva lösa uppgifterna. Avsluta träffen med att summera frågorna i storgrupp!

Vill du som ledare ha mer tips på upplägg kring innehåll och pedagogik så kontakta din SISU-konsulent.



OBS! Detta diskussionsmaterial är baserat på minst tre sammankomster men vi rekommenderar att lägga till fler träffar där ni diskuterar, planerar och lär er av andra eller av varandra.

Lycka till i serien och med era lärgruppträffar!

RUNT LAGET – LAGET RUNT!

Utgiven av RF-SISU Västra Götaland 2012 – redigerat 2021.

Materialidé och text: Affe Hedlund

Referensgrupp: Andreas Fäger, Tomas Johansson, Bengt Palmér och PeO Häggström

Layout: Ingela Gustavsson

Illustratör: Bertil Hedlund

Foto: Patrik Danielsson, Västergötlands Fotbollförbund, Bildbyrå.

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.

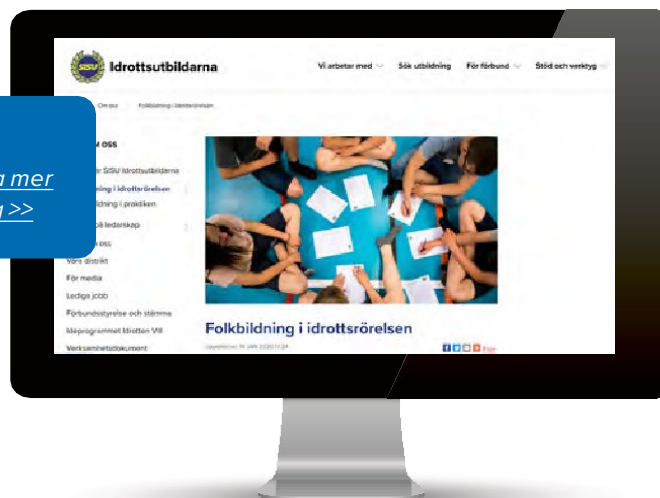


Lärgrupp är folkbildning, men vad är folkbildning?

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.

Målsättning



Sociala mål (Regler, Rutiner och Respekt)

Behöver vi regler och rutiner kring följande bilder?















Målsättning

Sportsliga mål!

- Detta var vi bra på förra året:

- Detta bör vi förbättra:

- Träningsmängd/träningsnärvaro:

- Spelidé:

- Fasta situationer/kombinationer/varianter: (använd gärna en sida intill)

- Träningsinnehåll; Mindre av:

- Träningsinnehåll; Mer av:

Eventuellt medskick till styrelsen/sportgruppen!

Mina personliga mål! Detta skall jag försöka förbättra:

Målsättning

Snacka - Rita



Fasta situationer, kombinationer, varianter, spelidé med mera.

A large empty rectangular box with a red border, intended for drawing or writing.

Målsättning

Resultatmål!

Förslag på arbetsmetod:

"Första halvan" av serien

Tabellplacering: _____

Poäng: _____

Bli bättre på att.... _____

"Andra halvan" av serien

Slutplacering i tabell: _____

Poäng: _____

Vi skall ha blivit bättre på att... _____

Tänk till om lagets slutplacering?

Vad har vi för trygghets mål? _____, vad har vi för realistiskt mål?

_____, och vad har vi för drömmål? _____

Vad krävs för att nå det realistiska målet? _____

Vad krävs för att nå drömmålet? _____

Halvtidsutvärdering

Sociala mål

Hur har följande områden fungerat så här långt?



Sportsliga mål

- Vad fungerar bra på träning?
- Vad fungerar mindre bra på träning?
- Vad fungerar bra på match?
- Vad fungerar mindre bra på match?
- Håller vår spelidé?

Eventuellt medskick till styrelsen/sportgruppen!

Resultatmål

- Vi ligger på _____ plats i tabellen.
- Är det en för oss godkänd placering?
- Behöver vi ändra på något för att klara vårt slutmål? I så fall vad?

Halvtidsutvärdering

Snacka - Rita



Fasta situationer, kombinationer, varianter, spelidé med mera.

Säsongsutvärdering



Sociala mål (Regler, Rutiner och Respekt)

















Säsongsutvärdering

Sportsliga mål!

(Betygsätt 1-5, där 1 är mycket dåligt och 5 mycket bra, motivera betyget)

Träningarnas kvalitet:

Fasta situationer/kombinationer/varianter i anfall:

Fasta situationer/kombinationer/varianter i försvar:

Tränare/lagledning:

Styrelse/sektion/sportgrupp:

Försäsongens kvalitet:

Detta har vi blivit bättre på under säsongen:

Detta har vi inte förbättrat tillräckligt under säsongen:

Övrigt: (Exempelvis; träningstider, planer, material)

Säsongutvärdering

Slutresultat!

"Första halvan" av säsongen

Poäng: _____

Placering: _____

Träningskvalitet: _____

Övrigt: _____

"Andra halvan" av säsongen

Poäng: _____

Placering: _____

Träningskvalitet: _____

Övrigt: _____



Vill du och ditt lag bli ännu bättre, snabbare, smartare eller starkare mentalt?

Ert lag har nu arbetat med detta häfte i en så kallad "Lärgrupp" i RF-SISUs regi. Detta är en modell som bygger på att man diskuterar och lär sig saker tillsammans.

RF-SISU kan också erbjuda er förening föreläsare och böcker/filmer som vänder sig till er som är aktiva idrottsutövare!

Vad vill ni förbättra? Hör av er till oss, så hjälper vi er!



Sätter idéer i rörelse

www.rfsisu.se

