Föreningsträdet

AZALEA BK

Handledning
Aktiva 12 år

Kompisskap
Rätt och fel
Stress och press

SISU
Idrottsutbildarna

Att arbeta med Föreningsträdet

Syfte:
Tanken med föreningsträdet är att med hjälp av enkla frågor skapa diskussioner som belyser olika delar inom idrotten. Diskussionerna syftar till att vidga tankarna hos de aktiva och på så sätt ge dem utveckling både på och utanför planen såväl idrottsligt och socialt.
Det är viktigt att det är lagets ledare som leder samtalen. Föreningsträdet ger ökad förståelse. Som ledare kommer du att få många aha-upplevelser när svaren kommer på frågorna om hur barnen tänker och vad man tycker.

Dessa avsnitt är för åldern 12 år
Låt lagets utbildningsledare skapa lägrupperna på IdrottOnline. Där sker också slutrapportering av närvaron. Rekommendationen är att under året genomföra alla avsnitt.
Utbildningsledaren skapar 1-4 lärgrupper (beroende på antalet spelare) som sedan under året arbetar med materialet. Detta materiel är för ledaren. Till detta finns också ett deltagarhäfte.

Andra mervärden av föreningsträdet är att:
- det stärker gruppens sammanhållning att träffas utanför tränings- och matcharenan
- varje individ får möjlighet att ge sin syn på de olika frågeställningarna och därmed kan varje person vara med och påverka
- barnen får en bredare ”utbildning” som de kommer att ha nytta av såväl på som utanför planen
- viktiga ämnen lyfts upp och många problem kan förebyggas

Lämpliga tillfällen att genomföra detta är:
- på ett träningsläger
- mellan matcher i en helgturnering
- istället för en träning
- vid inställda träningar ex av kyla

Arbetssätt
1. Samla barnen och berätta vilket ämne ni ska prata om och varför.
2. Låt sedan barnen diskutera de olika frågorna i smågrupper (4-6 barn i varje). Alla måste få komma till tals i gruppen. Individen är viktig.
3. Utse en ledare/förälder för varje grupp. Redovisa grupperna var för sig.
4. Avsluta med att låta barnen fundera över vad de har lärt sig under diskussionerna och vilken nytta de kommer att ha av det i framtiden. Låt någon eller några berätta för hela gruppen.

Diskussionsfrågorna är bara exempel på vad ni kan diskutera, ni har säkert ytterligare frågor som är viktiga för er grupp. Dessa ska ni givetvis också lyfta upp i gruppen.

Frågor och synpunkter om föreningsträdet tar vi gärna emot!
Föreningsträdet utvecklas och förbättras ständigt.

SISU Idrottsutbildarna

Kompisskap

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 12 år
Kompisskap - Avsnitt 1
Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Deltagarens frågor:
1. Vad är det som gör att vi har roligt i vårt lag?
2. Vad är det som gör att vi får dålig stämning i vårt lag?
3. Hur kan vi i laget vara med och påverka kompisskapet?
4. Vad är det bästa med att vara med i vårt lag?
5. Ge exempel på saker vi kan förbättra för att få det roligare?
6. Hitta på en rolig aktivitet som vi kan göra i vårt lag!
7. Vad är det bästa med din idrott?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:
1. Kompisar, följer mål och riktlinjer, olika arrangemang och turneringar.
2. Följer inte tider, fuskar, mobbing, klagar på motståndet och domaren.
3. Spelarråd, gemensamma regler/ramar med kompisar.
4. Kompisar, laganda, roligt, vill bli duktig spelare.
5. Hitta på saker efter träning, se matcher ihop o s v.
6. Se tips till ledaren ...
7. Egna svar ...

Innan första träffen, dela in laget i olika lag och ordna en femkamp.
Observera hur gruppen uppför sig.
Denna femkamp kan ni sedan reflektera över när ni har gruppdiskussioner med frågor.

Rätt och fel

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 12 år
Rätt och fel - avsnitt 2
Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Deltagarens frågor:
1. Hur skall vi visa respekt mot varandra, motspelare och domare?
2. Varför skall man tacka motståndare och domare efter matchen?
3. Hur vill vi att våra föräldrar skall uppträda runt match och träning?
4. Vilka visar bäst uppträdande och varför?
(Här bör laget se en A-lagsmatch och/eller match på TV innan).
• Elitspelare
• Föreningens A-lagsspelare
• Mitt lag
5. Är det okej att filma till sig en straff eller frispark?
Varför/varför inte
6. Ge exempel på bra uppträdande inom idrotten eller i ert lag!
7. Har ni sett dåligt uppträdande på TV någon gång?
Vad hände då och varför får man inte göra så?
8. Tänk ut tre saker som man kan göra för att visa att man är en bra kompis och lagspelare!

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:
1. Tacka för matchen, acceptera misstag och förluster.
2. God kamratskap, respekt, idrottsetik.
3. Stötta, uppmuntra, låta tränare och ledare ansvara för laget.
4. . . . . .
5. Ja eller nej och en motivering.
6. Tackar alltid för matchen, förståelse för fel domslut, hjälpa till vid skador.
7. Filmar, fuskar (detta hör inte hemma i god idrottsanda).
8. Prata med någon som inte mår bra, behandla alla i laget lika, aldrig mobba någon.

TIPS TILL LEDAREN:
• Ledare och spelare sätter ihop ett policydokument för hur föräldrar och spelare skall bete sig vid olika situationer. Som t ex vid matcher, förluster, när motståndare provocerar våra spelare.
• Kolla med din lokala SISU-konsulent eller föreningens utbildningsansvarige om möjligheter till Forumteater med inriktning på Etik & Moral eller något liknande.

Stress och press

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 12 år
Stress och press - avsnitt 3
Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Deltagarens frågor:
1. Vad innebär stress och press för er?
2. Vad är det som gör att ni känner er stressade och pressade?
3. Hur mår ni när ni blir stressade och pressade?
4. Vem eller vilka sätter press på er?
Rangordna:
a) skolan
b) idrotten
c) föräldrar
d) kompisar
5. Hur kan laget undvika stress och press från omgivningen?
6. Hur kan ni utöva flera idrotter utan att känna stress och press?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:
1. . . . . .
2. Skrikande föräldrar, press från tränaren, läraren, lagkompisar, olika belöningar, krav från andra idrotter.
3. Andfådd, magont, spänd, ångest, osäker, likgilltig, dåligt humör m m.
4. . . . . .
5. God framförhållning, fasta tider, månadsplanering, målsättningar och stöttning.
6. Bra ledare, samarbete mellan föreningarna, förstående föräldrar.

TIPS TILL LEDAREN:
• Titta och känn av läget i laget med dessa frågor, om du som ledare kan ändra attityd eller vanor för att minska stressen på spelarna!