

Föreningsträdet

Aktiva 6 år

Alma på skogspromenad

Alma och skogsbusarna på hajk

Alma och skogsbusarna spelar fotboll

I vår busgrupp



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 6 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.

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.

Alma på skogspromenad

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 6 år

Alma på skogspromenad - Avsnitt 1

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Syfte:

Användes av våra 6-årslag för att spelarna ska lära känna varandra och påbörja samarbetet i ett fotbollslag

Bakgrund:

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Alma och skogsbusarna är på skogspromenad. Plötsligt kommer de fram till en storflod. På andra sidan ser de massor med goda hallon. Alma och skogsbusarna är väldigt hungriga och de skulle gärna smaska i sig hallonen, men de kan inte simma och floden alldeles för bred för att de ska kunna hoppa över. Plötsligt så kommer en lång orm ringlandes genom skogen. Alma frågar om inte ormen, som heter Otto, kan hjälpa dem att komma till andra sidan. – Vizzzt, säger Otto och slingrar sin svans runt ett träd och sträcker sig över till andra sidan floden. Hand i hand balanserar sig Alma och skogsbusarna över Otto till andra sidan. Sedan äter Alma, skogsbusarna och Otto sig riktigt mätta på det fina röda hallonen.

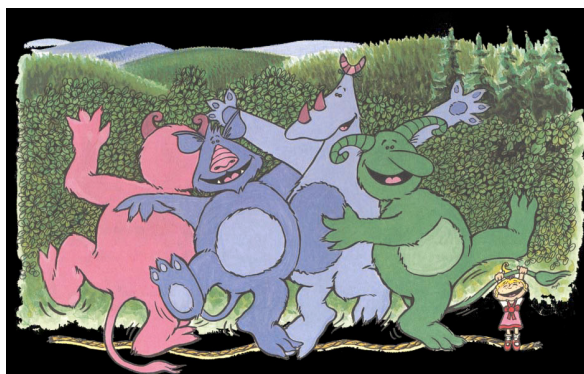
Aktivitet:

1. Lära känna bus

Låt gruppen bestämma tre olika saker som de ska berätta om sig själva. T.ex. favoritfärg, idol, favoritdjur. Låt barnen gå runt och presentera sig för varandra. När de möter någon tar de i hand och säger "Hej. Jag heter Kalle och min favoritfärg är....". Alla ska ha presenterat sig för alla. Försök att komma ihåg så många saker som möjligt om dina lagkamrater. Låt någon/några berätta vad de minns av de andras presentationer.

2. Balansbus

Låt alla barn ställa sig på ett rep eller en linje på marken. Som mest bör det vara 12 barn. Är det flera så delar du upp i två grupper. Därefter ber du dem ställa sig i en speciell ordning, till exempel efter längd eller namn i alfabetisk ordning. Vid förflyttning ska barnen ha minst en fot på repet/linjen hela tiden. Det gäller att hjälpa varandra att inte tappa balansen när man tar sig förbi varandra! Låt gärna barnen hitta på andra sätt i vilken ordning de ska ställa sig.



Alma och skogsbusarna på hajk

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 6 år

Alma på skogspromenad - Avsnitt 2

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Syfte:

Vikten av att äta variationsrikt - pröva olika saker. För att orka göra olika saker måste man äta för att få energi. (För den här unga åldersgruppen bör du inte prata om kost i samband med prestation)

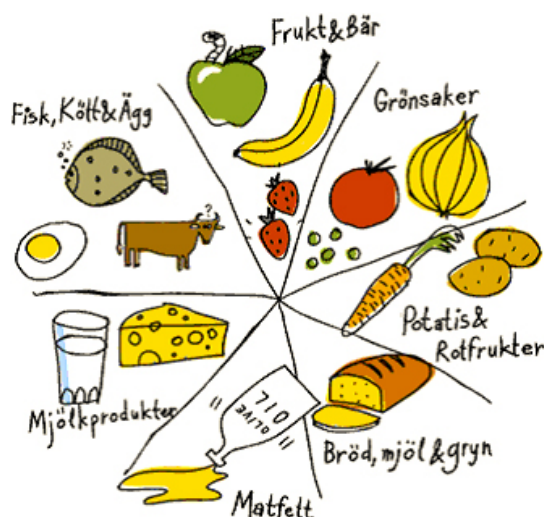
Bakgrund:

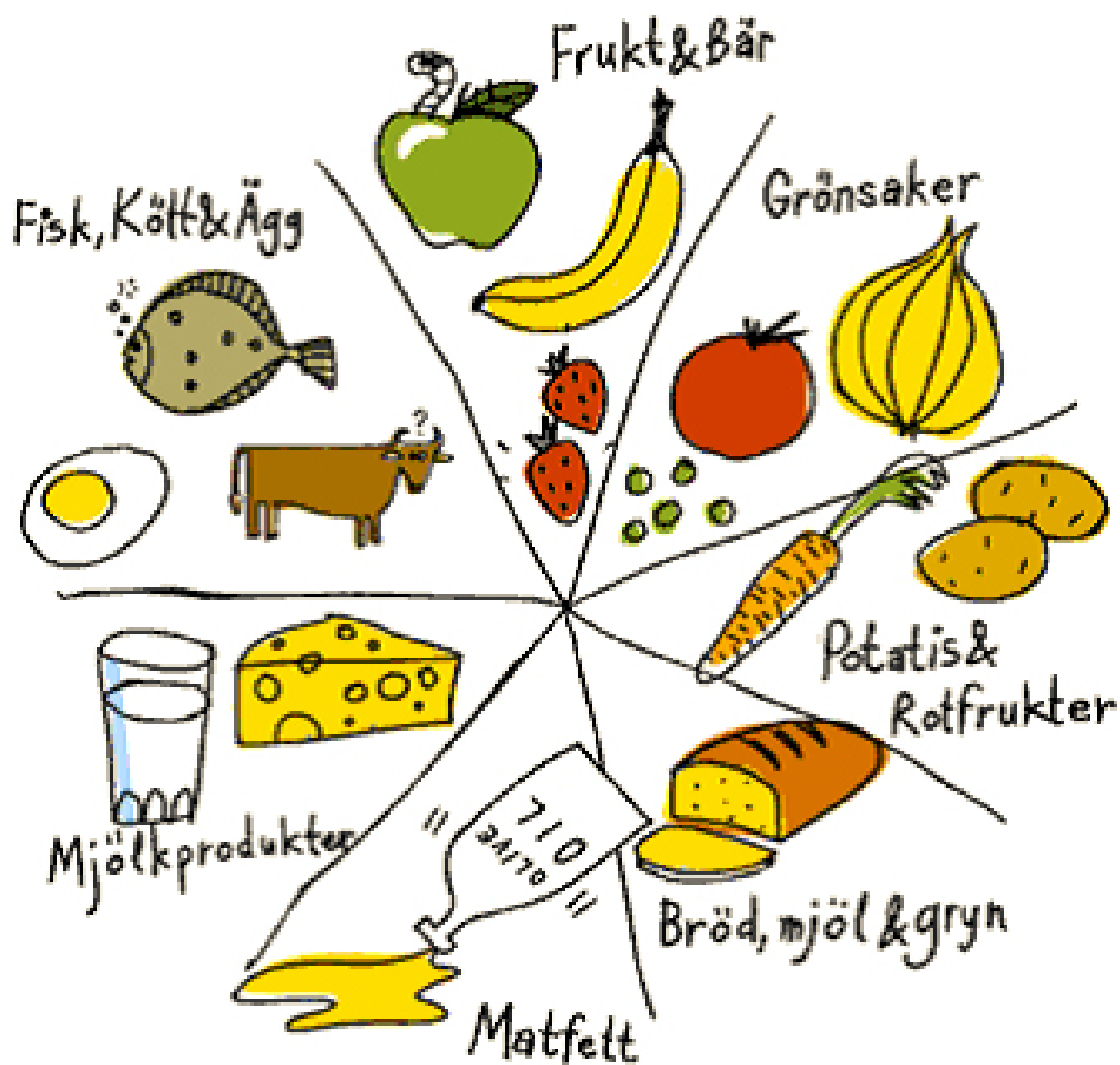
Läs följande berättelse för hela gruppen: Alma och skogsbusarna har gett sig ut i naturen på hajk. Alla har ryggsäckar på sig med mat och dricka. De springer över stockar och stenar, klättrar över berg och svingar sig från träden. Det är ganska jobbigt att vara på hajk så de bestämmer sig för att ta rast och äta lite. – Vad har du tagit med dig i din matsäck? Busarna tittar och jämför med varandra vad de har tagit med sig. De smakar på de andras mat och pratar om vad de tycker om att äta.

Aktivitet:

1. Dela ut kopiorna med bilderna på kostcirkel till barnen: Det här är en kostcirkel. Den är ett hjälpmedel som visar oss vilken näring vi behöver. Ringa in allt du tycker om. Om det inte finns med i kostcirkeln kan du rita dit det. Visa det för en kompis och jämför med varandra. Det är bra om du försöker äta mat från alla kostcirkelns delar. Kroppen mår bra om du äter så blandat som möjligt och lagom. Inte för mycket och inte för litet.

2. Matminne Låt barnen arbeta två och två. Ett av barnen tittar på kostcirkeln under en minut. Vänd sedan bort bilden. Låt barnen räkna upp allt de kommer ihåg från kostcirkeln för sin kamrat. Byt uppgifter. Prova flera gånger och se om ni lyckas komma ihåg fler saker.





Alma och skogsbusarna spelar fotboll

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 6 år

Alma på skogspromenad - Avsnitt 3

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Syfte:

Hur betar barnen sig mot andra när det vinner/förlorar?

Hur betar sig vuxna, tränare, ledare eller föräldrar mot barnen när det vinner/förlorar?

Bakgrund:

Läs följande berättelse för hela gruppen: Alma och skogsbusarna spelar fotboll. Det röda laget leder med flera mål. Stämningen i det blå laget är inte så bra. Det röda laget gör ett mål till. De blå skriker och gnäller ännu mer på varandra. En kort stund därefter blåser domaren av matchen. Istället för att tacka motståndarna, springer det blå laget iväg till omklädnings-rummet. På vägen dit sparkar de på sina vattenflaskor. Tränaren kommer in och skäller: – Ni är det sämsta lag jag någonsin tränat! En höna i grodmansdräkt skulle spela bättre fotboll än vad ni gör!

Aktivitet:

1. Diskutera i smågrupper Varför gör det blå laget som de gör?
Kan man göra det på ett annat sätt?
2. Boll och rollspel Dela in barnen i mindre grupper. Låt barnen agera tränare och fotbollsspelare och hitta på olika slut på berättelsen. Vad händer sedan i omklädningsrummet? Spela upp de olika slutet för varandra. Prata efteråt om de olika lösningarna - är alla slut lika bra?
3. Maxtack Leken går ut på att hitta olika sätt att tacka varandra efter avslutad match/tävling. Hur gör ni idag, hur gör andra, hur kan man göra? Det finns mängder av olika sätt att tacka, det enda som hämmar är fantasin. Prova de olika sätten att tacka som ni kommer fram till. Vilka är roligast, svårast, vanligast, mest annorlunda osv?



I vår busgrupp

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 6 år

Alma på skogspromenad - Avsnitt 4

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

Syfte:

Att gruppen tillsammans skapar trivselregler och hur man ska vara mot varandra.

Bakgrund:

Läs de olika frågorna och låt barnen fundera och visa för varandra två och två.

Låt sedan några par visa sina svar för hela gruppen.

Hur ska/vill vi se ut och låta...

När vi hejar:

Om någon är dum och retar andra:

När vi vinner:

När vi förlorar:

När någon ny vill vara med:

När domaren dömer:

Hur uppträder en bra förebild:

Ni kan skriva ner gruppens ställningstaganden som ni gjort under arbetet med frågorna, t ex när någon ny vill vara med, ska den få det osv. När ni bestämt vad som ska stå efter de olika frågorna kan ni i nästa steg komma överens om att alla ska leva upp till vad ni kommit fram till. Ni kan t ex inleda varje framtida träning med att gå igenom vad ni gemensamt kommit överens om.



