

Föreningsträdet Framtiden

Handledning Aktiva 16 år

Junior- och seniortiden
Skola - idrott
Framtidens ledare



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 16 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

Arbetsätt

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.

Junior- och seniortiden

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 16 år

Junior- och seniortiden - Avsnitt 1

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

1. Vad krävs av er för att ta en plats i seniortruppen?
2. Hur ser junior-/seniorträningen på den träning vi bedriver idag?
3. a) Vad skiljer i rutiner mellan ett ungdomslag och ett seniorlag?
b) Titta på en träning/match med seniorlaget för att få lite tips och idéer.
c) Vad är ni bra på och vad är ni mindre bra på i ert idrottande?
4. a) Hur bör ni lägga upp eventuell extra träning utifrån svaret på 3 c?
b) Vilket stöd finns i föreningen för detta idag?
5. a) Vilka kunskaper är viktigast att ta till sig för att förstå träning/matchgenomgångar?
b) Om ni inte har detta, hur löser ni det då?
6. Vilka mål och förväntningar har ni på junior/seniortiden?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. Snabbhet, styrka, kondition, teknik och teoretiska kunskaper.
2.
3. a) b) c)
4. a)
b) Kolla med ungdoms/utbildningsansvarig om klubben har detta stödet idag.
5. a) Spelsystem, idrottstermer.
b)
6. Ta en plats i seniorlaget, bli starkare, snabbare och uthålligare.

TIPS TILL LEDAREN:

- För att få ta del av vad som förväntas av mig som senior bör du som ledare bjuda in seniortränaren.
- Här får tjejerna/killarna chansen att ställa frågor samtidigt som tränaren berättar om vilka krav som ställs på spelare och ledare i seniortruppen.
- Finns det möjlighet, är det inte fel att även bjuda in en spelare som får ge sin syn på steget från junior till senior.
- Låt tjejerna/killarna innan denna träff sätta sig i smågrupper och ta fram frågor till tränaren - spelaren.

Exempel på frågor skulle kunna vara:

- Vad bör jag som spelare ha för kunskaper för att vara väl förberedd att ta steget in i seniortruppen?
- Vad tyckte du som spelare var svårast när du blev senior?
- Gör en planering inför framtiden med mål som spelaren enskilt vill uppnå med sitt idrottande.

Du som ledare kan även ge tjejerna/killarna möjligheten att sätta upp mål för laget, som ni vill uppnå under året.

Skola - idrott

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 16 år

Skola - Idrott - Avsnitt 2

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

1. a) Hur kan vi både satsa på skola och idrott?
b) Vad krävs för planering för att sköta både skola och idrott?
2. Vilka "krav" kan vi ställa på en god planering från både lärare och ledare?
3. Hur gör de som hinner med både skola och idrott?
4. Vem kan hjälpa till med råd och stöttning vid läxläsning eller inför prov?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. a) Stöttande föräldrar, lärare, ledare. Lära sig att prioritera.
b) God framförhållning.
2. Lärare: Att någon lärare på skolan kan träffa några ledare i klubben för att få samsyn.
Att inte lägga in större prov när man har en Cup/turnering
Ledare: Att man kan få stå över en träning vid många läxor/prov
3. God planering, värdering av idrott och skola, stöttande föräldrar.
4. Föräldrar, kompisar, någon som stöttar upp från föreningen.

TIPS TILL LEDAREN:

- Idag krävs det oerhört mycket av en tjej/kille både från skolan och föreningen. För att lyckas inom båda områdena är tidsplaneringen av stor vikt.
 - Bjud in en lärare från skolan som tillsammans med spelarna diskuterar skola – idrott samt lägger upp ett schema för läxläsning och träning m m.
- Frågor till läraren:
- Hur kan vi kombinera skola och idrott så att en av dem inte blir lidande?
 - Kan du som lärare ha förståelse för att det finns idrottare som är trötta och "hängiga" i skolan under vissa tider?

Framtidens ledare

Målgrupp: Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 16 år

Framtidens ledare - Avsnitt 3

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

1. a) Hur tycker ni arbetet med Föreningsträdet varit?
b) +
c) –
2. Vilka tips kan jag ge till ledarna i de yngre lagen som jobbar med Föreningsträdet?
3. Hur kan jag använda mig av mina kunskaper i framtiden?
4. Vilka riktlinjer och värderingar har mina ledare givit mig under åren?
I ämnen som:
 - Kompisskap
 - Rasism
 - Alkohol
 - Tobak
 - Domare
 - Motspelare
5. Har laget eller föreningen någon uttalad policy i fråga fyra olika ämnen?
6. Vilka ledaregenskaper är viktiga för en ledare/tränare?
7. Vilka ledaregenskaper bör en lagkapten ha?
8. Vilka ledaregenskaper har jag själv i mitt idrottande?
 - Rättvis
 - Engagerad
 - Positivt tänkande
9. a) Kan jag tänka mig att vara ledare för ett ungdomslag i framtiden?
b) Varför/varför inte?
c) För vilken ålder skulle du i så fall vilja vara ledare?
d) Vad finns det för ledarutbildningar inom idrotten?
10. Hur ser din idrotts utbildningsstege ut om du vill bli ledare?

TIPS TILL LEDAREN:

- Bjud in lagkaptenen från seniorlaget och låt spelarna få lyssna och ställa frågor.
- Se en seniormatch ihop och studera ledarskapet hos tränarna och spelarna i laget.
- Ta fram din idrottsspecifika utbildningsstege och visa eller förklara hur den fungerar.
- Kontakta SISU-konsumenten för information om vilka ledarutbildningar som är aktuella.

