VÄRDEGRUND

ÖVNINGAR FÖR PLANEN

Ålder: Alla

Tidsåtgång: Varierande

TILLSAMMANS ÄR VI BoIS

Övningar Värdegrund

I detta dokument finns material att jobba med på planen i form av värdegrundslekar/övningar som ni kan köra vid tillfälle. Vissa passar kanske som uppvärmning och vissa som avslutning.

Övningarna kommer från Svenska Fotbollsförbundets projekt ”Ett Steg Framåt”

Nedan hittar ni ett antal exempel på övningar tagna från SvFF`s värdegrundsprojekt ”Ett steg framåt”.

Att jobba aktivt med värdegrundsarbete i ett lag eller i en grupp är ett steg framåt för att få fler att känna sig trygga, sedda och inkluderade.

SvFF har tagit fram detta värdegrundsmaterial till dig som ledare för barn och ungdomar, så att du kan få tips och idéer till din verksamhet.

Materialet i sin helhet hittar ni på:
https://svff.svenskfotboll.se/samhallsnytta/mangfald/ett-steg-framat/

Bakgrund

Som ni alla vet har vi ju ett värdegrundsarbete i Varbergs BoIS FC som utgår från den s.k BoIS-andan. Under hösten 2016 arbetades “BoIS-andan” fram tillsammans med representanter av spelare och ledare från de äldsta ungdomslagen.

BoIS-andan beskriver hur Varbergs BoIS vill att spelare ska uppträdda och det innefattar tre områden – Karaktär, Ordning och ansvar samt Uppträdande.

Här har vi satt ihop lite material som ni kan använda när ni jobbar med och utbildar spelarna i BoIS-andan. Tanken är att materialet skall vara ett stöd och eller ge tips till er ledare i ert värdegrundsarbete.

Materialet kommer från Svenska Fotbollsförbundets utbildning om Fair Play utifrån Fotbollens Spela, Lek & Lär, SISU samt Svenska fotbollsförbundets värdegrundsprojekt ”Ett steg framåt”.

Utöver dessa övningar finns två teoridelar värdegrundsmaterial att jobba med utifrån Fair Play samt Idrotten Vill.





ÖVNINGAR PÅ PLANEN

Ledarskapet

För att kunna jobba med värderingsövningar inom en grupp eller ett lag är det viktigt att jobba med att skapa ett tryggt och positivt klimat i gruppen. Alla deltagarna måste få känna sig sedda inom gruppen samtidigt som de utvecklar en känsla av trygghet och tillit, dels inom gruppen, dels med ledaren. När trygghet och tillit har skapats går det att bygga på med annat innehåll och gruppen kommer då våga testa nya saker och göra mer ovana och obekväma saker. Försök skapa en miljö för diskussioner där deltagarna känner sig trygga, att alla får komma till tals och att det är ett öppet och tillåtande samtalsklimat.

VID ARBETE MED värderingsövningar är det viktigt att tänka på att det inte finns något rätt eller fel, utan allas åsikter är okej. Om däremot någon i gruppen, under en träning eller under värderingsövningar, uttrycker något kränkande eller opassande är det viktigt att du som ledare markerar det tydligt. Reflektera en stund över hur du konkret kan agera för att deltagarna ska få uppleva att klimatet i gruppen är tryggt, att samtalsklimatet är tillåtande och att alla känner sig sedda och respekterade. Tänk gärna på personer som du har träffat tidigare och som skapat just ett sådant klimat i grupper som du varit med i. Troligtvis tänker du på hur de personerna byggde positiva relationer med deltagarna, genom sitt kroppsspråk och kommunikation. Kanske gjorde de något av punkterna du ser i rutan. Ledarskapet

DET KAN VARA bra att du som ledare reflekterar och analyserar ditt eget ledarskap efter varje pass: Vad och hur gjorde jag, hur gick det och vad lärde jag mig av det? Utgå från hur du kan skapa ett tryggt och positivt klimat samt hur du vill bli uppfattad som ledare. Tydliggör sedan konkreta ledarbeteenden som du kan använda dig av, för att kunna uppfattas på detta sätt av dina deltagare.



Lek- och samarbetsövningar

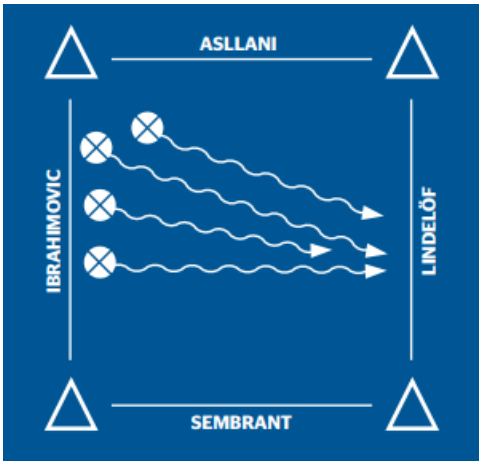
Nedan hittar du ett antal övningar som kan användas som uppvärmning eller lek under en fotbollsträning, eller helt enkelt för att bryta isen mellan individer och framkalla ett gott skratt. Dessa övningar kan göras i alla åldrar, från barn till vuxna, både inom- och utomhus.

Övning: Jorden runt

Syftet med denna övning är att träna på att driva boll och vara uppmärksam.

PLATS: Fotbollsplan

UTFÖRANDE: Avgränsa en kvadratisk yta. Låt fyra deltagare välja varsin fotbollsspelare, där varje linje representerar en spelare. När ledaren säger ett av namnen ska deltagarna så fort som möjligt driva sin boll till den linjen. Här gäller det för deltagarna att titta upp och undvika att krocka med varandra, något som är bra att poängtera redan innan övningen startar. Utmana deltagarna genom att säga en ny person innan deltagarna hunnit fram till linjen de var på väg till. På det sättet får deltagarna träna på att snabbt riktningsförändra med bollen. Temana kan ändras från namnen på fotbollsspelare till exempelvis fotbollsföreningar, fotbollsarenor eller städer i världen. Tips på teknikövningar som deltagarna kan utföra på väg till en linje: Dribbla bollen med vänster fot, höger fot, utsidan, insidan, vristen, osv



Ovning: Hinner du före?

En övning som syftar till att, med hjälp av en boll, träna på samarbetet i gruppen.

PLATS: Fotbollsplan

UTFÖRANDE: Organisera alla deltagare i en ring med ungefär en meter mellan varandra. Ge en person i ringen en boll, den personen blir därmed ”löparen”. Löparen passar bollen till personen som är till vänster och börjar sedan springa runt utsidan av ringen. Deltagarna i ringen ska samtidigt försöka att lämna över bollen till varandra innan löparen nått fram till sin ursprungliga plats i ringen. När löparen kommit tillbaka till sin plats och fått bollen i sina händer igen, springer deltagaren som överlämnade bollen, deltagaren till höger, runt utsidan av ringen. Upprepningen fortsätter tills alla deltagare har sprungit runt ringen. Utmana gruppen genom att ta tid och ge dem sedan chansen att slå den tiden. Är det många deltagare går det att dela upp i två grupper och ringarna får tävla mot varandra.





Övning: Tävling - Passa och spring

En övning som syftar till att träna på bollbehandling plus samarbete i gruppen.

PLATS: Fotbollsplan

UTFÖRANDE: Kona upp en fyrkant, ca 10 m/sida. Dela in gruppen i två lag, med lika många i varje lag. Det ena laget befinner sig inne i ytan med en boll. Laget utanför fyrkanten ställer upp på ett led vid en kon med en boll. Första personen driver bollen runt fyrkanten, så fort som möjligt. Bollen lämnas sedan över till person nummer två, som gör samma sak. Under tiden detta sker ska innelaget passa bollen mellan sig, så snabbt som möjligt och i en förutbestämd ordning. Räkna antalet passningar. När alla i utelaget sprungit ett varv runt fyrkanten, sätter de sig ner och innelaget slutar då passa bollen och berättar hur många passningar de gjorde. Byt sedan uppgifter och utmana det andra laget.





Övning: Presentation med boll

Syftet med denna övning är att, med hjälp av en boll, lära sig varandras namn.

PLATS: Fotbollsplan

UTFÖRANDE: Alla deltagarna ställer sig i en ring och någon i ringen tilldelas en boll. Deltagaren som börjar med boll, passar bollen med foten till en annan deltagare i ringen, samtidigt som hen säger sitt namn. Utveckla övningen genom att deltagarna säger namnet på den personen hen passar bollen till. Om deltagarna är många i ringen kan flera bollar hållas igång, alternativt göra flera ringar.



”Vänskap & Gemenskap – Övningar

En kompis kan du göra roliga saker tillsammans med och ni kan må riktigt bra tillsammans. Men en kompis kan ibland göra att du blir ledsen eller sårad. Alla människor har inte kompisar, en del kanske för att de inte tycker att det är så viktigt och andra för att de kanske inte vet hur de ska göra för att få kompisar.

RIKTIG VÄNSKAP INNEBÄR att vara öppen och ärlig mot varandra och att ni har förståelse och förtroende för varandra. Ni känner sympati och empati med varandra och ni både ger och tar. Respekt och tillit, som är ett annat tema i detta material, är grunden för bra vänskap.

GEMENSKAP INNEBÄR ATT känna sig delaktig i till exempel en klass, ett lag eller någon annan typ av grupp. Ni arbetar tillsammans för att nå gemensamma mål och ni lyssnar på och respekterar varandra. Att vara en del av någonting större är viktigt för en människas utveckling och att hjälpa

Övning: Hjälp – Vad heter jag?

En rolig övning som syftar till att deltagarna får hälsa och bekanta sig med varandra, skapa förvirring och samtidigt ha roligt.

PLATS: Fotbollsplan – omklädningsrum - teorisal

UTFÖRANDE: Deltagarna går runt i en begränsad yta. Är man på fotbollsplanen så ha gärna en boll vid fötterna. De ska skaka hand med någon och presentera sig med sitt namn. Nu byter de namn med varandra. De skakar sedan hand med en ny deltagare och presenterar sig med sitt nya namn. När en deltagare fått tillbaka sitt riktiga namn går hen och sätter sig. Övningen går ut på att alla ska få tillbaka sitt riktiga namn, men det lyckas sällan och inbjuder till att göra nya försök.

Övning: Knuten

Syftet med denna övning är att deltagarna kommunicerar och samarbetar för att lösa det gemensamma problemet.

PLATS: Fotbollsplan – omklädningsrum - teorisal

UTFÖRANDE: Alla deltagare står i en ring och blundar och sträcker ut armarna och går inåt. Sedan fattar de tag i två händer. När alla fattat tag om två händer öppnar deltagarna ögonen. Nu gäller det att trassla ut knuten utan att släppa taget om varandra. Om gruppen är stor kan den delas in i mindre grupper och låta dem tävla mot varandra.



Övning: Fotbollsön

Syftet med denna övning är att få deltagarna att vara uppmärksamma på omgivningen och samtidigt samarbeta med varandra så alla får en plats på en ”ö”.

PLATS: Fotbollsplan

MATERIAL: Rep eller rockringar

UTFÖRANDE: Dela ut ett rep eller en rockring till varje deltagare, som de placerar ut i en cirkel. Cirkeln ska föreställa en ö, som de själva ställer sig i. Anpassa antalet rep/rockringar till gruppens storlek och syftet med övningen. Alla ska ha en varsin boll. På en given signal från ledaren ska alla lämna sin egen ö och fritt röra sig runt med boll. Under tiden deltagarna förflyttar sig plockar ledaren bort några öar. Vid ny signal ska deltagarna placera sig på en ö, vilket innebär att deltagarna måste vara flera stycken på en ö för att inte hamna i “vattnet”. Deltagarna får själva hitta på kreativa sätt att få plats med så många som möjligt på en ö. Ledaren plockar sedan bort fler och fler öar, så att antalet deltagare på varje ö blir fler för varje gång. Hur många öar kan plockas bort utan att deltagare hamnar i vattnet?

Variant: Du som ledare kan även ropa upp en siffra som deltagarna ska gruppera sig efter på öarna. Exempel om en ledare ropar ut siffran tre skall deltagarna snabbt placera sig tre och tre på öarna. Tänk på att siffran ska stämma överens med antalet deltagare

Bild: Fotbollsön (se beskrivning ovan)



Bild: Kedjan (se beskrivning nedan)



Övning: Kedjan

Syftet med denna övning är att genom rörelse träna samarbete.

PLATS: Fotbollsplan

UTFÖRANDE: Utse en deltagare som börjar som ”kedja”. De övriga, ”fria”, deltagarna rör sig fritt inom en avgränsad yta. Kedjan ska nu försöka få tag på de fria deltagarna, genom att nudda vid dem med handen. Har en deltagare blivit tagen blir även hen en del av kedjan, genom att kedjorna håller varandra i handen. Nu ska de fortsätta ta andra fria deltagare och så fortsätter det tills det endast är en kvar. En fri deltagare kan endast bli tagen av de deltagarna som står längst ut i kedjan. Däremot kan de i mitten av kedjan försöka stoppa de fria deltagarna genom att blockera ytan så att kedjanskanter kan fånga dem. Variant: Utmana och håll leken vid liv längre genom att begränsa så att det max är två i kedjan. Det vill säga när den tredje deltagaren fångas får den som först var i kedjan bli fri.

”Respekt & Tillit” – Övningar

RESPEKT handlar om att vara vänlig mot andra människor. Respekt innebär även att tänka på hur någon annan känner och att behandla en annan människa på samma sätt som du själv vill bli behandlad. Du kan ha respekt för någon annan eller dig själv. Att visa respekt för någon visar att du bryr dig om någons känslor och välmående.

TILLIT HANDLAR OM att lita på någon och att ha förtroende för någon. Det kan till exempel vara en kompis, en lärare eller en tränare.

ATT RESPEKTERA VARANDRA och att lita på varandra är grunderna till en bra vänskap, en bra relation eller en bra gemenskap i en grupp. Inom ett lag är det också mycket viktigt att visa respekt och att kunna lita på varandra. Detta är ingenting som bara kommer av sig självt, utan det krävs att jobba aktivt med det och prata om hur det ska vara i gruppen.

Övning: Lutningen

En aktiveringsövning som syftar till att deltagarna ska känna sig trygga med varandra och skapa tillit.

PLATS: Fotbollsplan - teorisal



UTFÖRANDE: Deltagarna ställer sig två och två lite bredbenta, med sina tår nuddande mot varandra och håller om varandras händer i ett fast och tydligt grepp. De ska sedan sakta luta sig bakåt med raka kroppar tills armarna är fullt utsträckta. Det viktigaste är att paret har jämvikt hela tiden, och att båda upplever att de har balans i rörelsen. Därefter ska de båda lika sakta dra sig upp till utgångsläget igen. Övningen är avslutad när båda har funnit sin egen balans och gemensamt kommit överens om att de ska släppa varandras händer.

Variant: När paret klarar av ovanstående instruktioner kan övningen byggas på med att paret gör en ben-böj när de är i det utsträckta läget.

Övning: Fånga eller nicka

Syftet med den här övningen är att träna på samarbete och reaktionsförmåga.

PLATS: Fotbollsplan

UTFÖRANDE: Börja med att para ihop deltagarna två och två (deltagare 1 och deltagare 2). Deltagare 1 (eller tränare) kastar en boll i huvudhöjd till deltagare 2. Under tiden bollen är i luften säger kastaren högt ”fånga” eller ”nicka”. Om kastaren säger fånga ska deltagare 2 fånga bollen med händerna och om kastaren säger nicka ska bollen nickas. Efter några kast byter paret uppgifter med varandra. Stegra övningen till att spela bollen på marken och då säga ”vrist” eller ”bredsida”. Stegra övningen genom att antingen ”fånga” eller gå på ”volley” med foten, där kastaren då måste kasta lägre.

Stegra övningen ytterligare genom att deltagaren som tar emot bollen, gör tvärtom mot vad ledaren säger, till exempel: Om deltagare 1 kastar bollen och säger “nicka” så ska deltagare 2 “fånga” bollen istället.