

Värö United - ledarträff

26/1 – Värdefullt



Detta är Värdefullt:

- Syftet är att ha goda samtal och diskussioner i gruppen
- Syftet är att stärka laget/träningsgruppen och individen
- Vänder oss till barn och ungdomar samt ledare och föräldrar



Halland

Exempel på olika teman:

- Sociala medier
- Kamratskap
- Lagkultur
- Trivsel & välmående
- Självförtroende och Självkänsla
- Beteenden och attityder

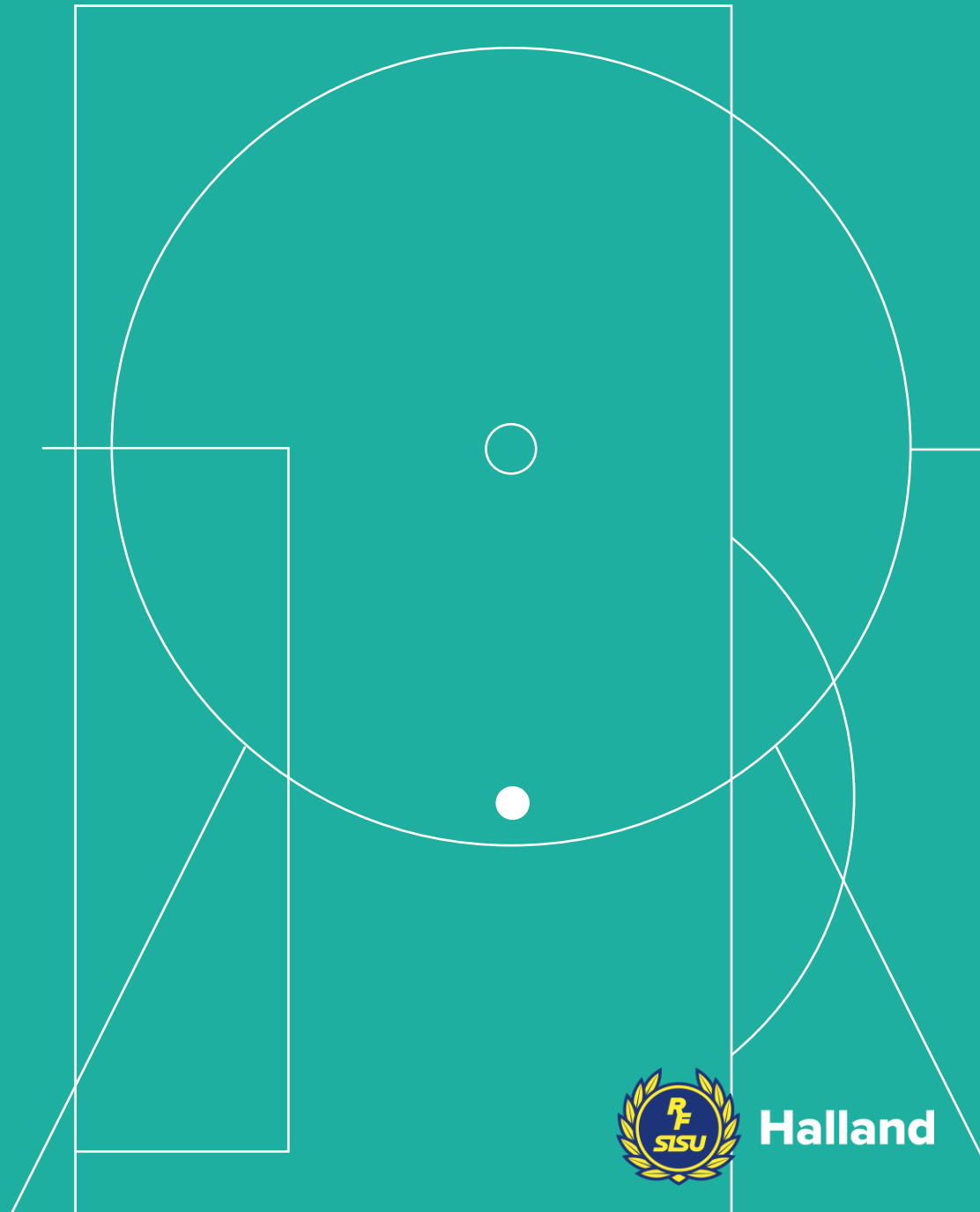


Så arbetar vi:

- Planerar ett upplägg tillsammans med föreningens representanter och ledare
- Övningar med rörelse, övningar där vi skriver/ och ritat: En kreativ miljö & verkstad.
- Deltagarna får reflektera för sig själva, i par, i grupper, alla gemensamt.
- Skapa lärgrupper, ger verktyg till lagen och träningsgrupperna vi besöker
- Föreläsning 1h - 2h inklusive workshop (Tid och innehåll anpassas efter målgrupp)
- Forumteater & fler metoder



Bilder från Värdefullt



Halland

Som spelare i vårt lag förväntas att följande följs

- I vårt lag stöttar, peppar och säger positiva saker till varandra.
- Vi välkomnar alltid varandra oavsett om man är ny spelare eller spelat länge
- När vi kommer till träning, match eller andra aktiviteter med laget hälsar man ALLTID på ALLA
- Vi RESPEKTERA varandra genom att låta alla vara med och få vara den man är
- Vi lyssnar på varandra – alla ska få säga sin åsikt utan att:
 - Vi pratar i mun på varandra
 - Skrattar eller gör gester
- Vi ger inga onödiga kommentarer som kan tolkas elakt eller negativt.
- Alla ska få vara med – är någon själv frågar vi om personen vill vara med
- Inga grupper i gruppen
- Svarar JA/NEJ på kallelser och kommer i tid till aktivitet. Blir man sen meddelar man det.
- På träning och match är vi fokuserade på det vi ska göra
- När man är på träningen kan man inte hoppa in och ut som man vill
- Efter träning samlas vi i helgrupp och avslutar tillsammans
- Har man haft en dålig dag kan man säga det och man försöker vara positiv ändå
- Tänk på språket och attityden mot varandra
- Det vi inte kan säga face to face säger vi inte heller via sociala medier eller till någon annan



Vad gör vi om någon inte följer de gemensamma reglerna

Prata först enskild med personen om det inte funkar gör ett möte med laget utan att peka ut någon.

Ta hjälp av ledare. Involvera föräldrar om man inte sköter sig.

Om man går av träningen eller matchen utan anledning kan man inte förvänta sig att man får hoppa in igen

Ge varningar – kan leda till att man inte får vara med på resten av träning eller match

Säga till varandra på ett snällt sätt – påminna varandra vad vi kommit överens som

”Halmstad bästa fotbollslag alla vill spela i”



Halland



Bra beteende:
Omtänksam
Positiv
Schysst

Dåligt beteende:
Klagar
Otrevlig
Elak
Tjafsigt
Tramsigt

Positiv attityd:
Säga bra saker
Peppa
Snäll, trevlig

Negativ attityd:
Dryg
Tycken
Klaga

Övning# 1 Vad är attityd och beteenden för dig?

- Helgrupp: Vad är attityd & beteenden? Vad betyder begreppen för er? Hör vad ungdomarna säger och reflekterar kring begreppen
- Mindre grupp: Vad är positiv attityd? Vad är negativ attityd? Ge exempel till varandra i gruppen
- Mindre grupp: Vad är ett bra beteende? Vad är ett dåligt beteende? Ge exempel till varandra i grupp
- Skriv upp på större papper schyssta och positiva attityder & beteenden
- Tidsåtgång: Ungefär 20 minuter

Halland



Exempel på upplägg

Övning: Knuten

- Syftet med denna övning är att deltagarna kommunicerar och samarbetar för att lösa det gemensamma problemet.
- PLATS: Idrottsplan/anläggning – 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
- Tidsåtgång: 5-10 minuter



Övning: Påståenden Vänskap & Gemenskap

- Det är viktigt att ha vänner
- Du kan ha flera bästa vänner
- Du kan bara vara vän med någon som har samma intressen
- Det finns grupperingar i vår träningsgrupp
- Vänner skyddar varandra om det blir bråk
- Det är viktigt att respektera sina vänner
- Killar/Män/Tjejer/Kvinnor är ofta taskiga mot varandra
- Killar/Män/Tjejer/Kvinnor ställer alltid upp för varandra
- Det är viktigt att vara en kille/tjej/man/kvinna som passar in i förväntningarna
- Förväntningar på tjejer och killar är tydliga i gruppen
- Det är inte okej att göra misstag i vår grupp när vi tränar/tävlar
- Du kan hjälpa någon som du inte känner så bra
- Du känner dig ensam ibland
- Idrott kan bygga gemenskap
- Gemenskap handlar om att lita på varandra
- Gemenskap skapar trygghet



Vad är schyst kamratskap för dig?

- Vad tänker ni på när ni hör orden schyst kamratskap? Vad får ni för känsla i kroppen?
- Mindre grupper: Vad är motsatsen till schyst kamrat? Och vad kan det leda till?
- Tidsåtgång: Ungefär 10 minuter



Schyst kamratskap för oss är:



Halland

Övning: Oavslutade meningar om respekt

UTFÖRANDE: Genomför en övning, t ex en uppvärmning eller färdighetsövning med mindre grupper. Stanna upp övningen emellanåt och låt deltagarna avsluta de meningar som du läser upp.

Välj oavslutade meningar utifrån ålder och mognad på deltagarna. Det är viktigt att poängtera att det inte finns något rätt eller fel svar.

Deltagarna ska snabbt avsluta en mening utifrån vad som först kommer till hens tankar.

- Det bästa med att vara kille/man/tjej/kvinna är...
- Det sämsta med att vara kille/man/tjej/kvinna är...
- Något jag skulle vilja ändra på när det gäller tjejs/killars situation är...
- Killar kan ibland vara respektlösa mot tjejer, t ex genom att...
- Tjejer kan ibland vara respektlösa mot killar, t ex genom att...
- För att vara mer respektfulla mot varandra kan vi t ex...
- Om jag blir respektlöst bemött kan jag...

