

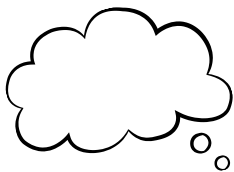


SPELA FRITT

ÖVNINGSBANK

DESSA ÖVNINGAR SYFTAR TILL
ATT SKAPA EN STÖRRE
TRYGGHET, BYGGA
GEMENSKAP OCH GE BARN,
UNGDOMAR OCH LEDARE
VERKTYG FÖR HUR DE KAN
HANTERA UTMANINGAR.

Susanna Nyman



Reflektion

När ni genomför övningar, oavsett om det är övningarna i denna övningsbank eller andra övningar är det viktigt att komma ihåg att reflektera.

Här kommer tips på olika reflektionsfrågor, alla frågor passar inte till alla övningar så ni får välja själv vilka som passar bäst till eran övning.

Tips på frågor :

- ☐ Vad lärde ni er om varandra?
- ☐ Hur var det att berätta om sig själv?
- ☐ Vad hände till en början och varför?
- ☐ Tog någon kommandot?
- ☐ Hur var samarbetet?
- ☐ Hur kommunicerade ni?
- ☐ Vad hände andra gången ni gjorde övningen?
- ☐ Vilka lärdomar tar ni med er?
- ☐ Hur hjälptes ni åt att lösa uppgiften?
- ☐ Vad var enkelt och vad var svårt?
- ☐ Vad kan ni utveckla för att få till samarbetet ännu bättre?
- ☐ Vilka problem uppstod och hur löste ni dem?
- ☐ Hur var det att göra övningen i par?
- ☐ När samarbetar ni som bäst i er grupp?
- ☐ Vad hände när ni inte fick prata med varandra?
- ☐ Hur känns det i kroppen?
- ☐ Hur påverkar detta vår grupp?



Spelregler

Syfte med övningen är att skapa tillhörighet och samsyn i hur man agerar genom att ta fram spelregler för er träningsgrupp

Så här gör du : Välj en eller flera frågeställningar som deltagarna diskuterar och pratar om. Antingen från förslagen nedan eller kom på frågor själv.

Antingen pratar deltagarna i par eller i helgrupp, det bestämmer du som tränare vad som fungerar bäst i din grupp.

Lyft fram ca fem punkter som ni väljer att prata om och sedan skriva ned som spelregler i erat lag.

Exempel på frågor :

- Hur är vi en bra kompis på träningarna?
- Hur vill vi agera och bete oss mot varandra för att vi ska må bra tillsammans? Innan, under, efter och mellan träningstillfällen/tävlingstillfällen.
- Om någon mår dåligt eller är ledsen, hur vill vi agera mot den personen då?
- Vem kan jag prata med om jag är ledsen eller nere?
- Hur peppar vi varandra i träningsgruppen?
- Hur agerar vi mot domare, publik, motståndare och andra personer runt idrotten?

Tips :

- Skapa gemensam hejaramsa i laget som deltagarna kan använda i olika sammanhang. Detta för att ha något som är kopplat till sitt lag för att ge energi och pepp.

In och Utcheckning

Syftet med övningen är att genom incheckning kunna släppa saker som varit, kunna fokusera på dagens träning och våga prata om känslor och tankar. Utcheckning hjälper deltagarna att se vad de får med sig från träningen, lyfta positiva delar och prata om mer utmanande situationer.

Förslag på incheckningsfrågor

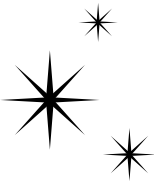
- Hur vill du agera på dagens träning?
- Hur mår du idag?
- Vilken känsla har du känt av mest idag?
- Vad är det bästa som har hänt dig sedan förra träningen?
- Vad är det svåraste som har hänt dig sedan förra träningen?

Förslag på utcheckningsfrågor

- Vad har du lärt dig idag?
- Vilken övning var roligast/svårast/jobbigast?
- Vilken var din favoritdel av träningen idag?
- Vad skulle du kunna göra bättre på nästa träning?
- Vad skulle jag som tränare kunna göra bättre nästa gång?
- Om du fick välja en övning som vi skulle göra på nästa träning, vad skulle du välja då?
- Om en lagkamrat / någon i din grupp missade dagens träning, hur skulle du förklara för dem vad vi gjorde?
- Vad var mest värdefullt för dig på dagens träning?
- Vad var svårt för dig på dagens träning?
- Var det något som störde din koncentration och uppmärksamhet på dagens träning? Vad var det och hur hanterade du det?

Självförtroende & Självkänsla

Syftet med övning är att stärka självkänslan och skapa förståelse för att vi inte är vår prestation. Övningen lyfter självförtroende, som är kopplat till prestation och det vi gör och självkänsla, som innebär en förståelse för sitt eget värde och att en är bra som individ oavsett om man lyckas eller inte i det man gör.



Så här gör du : Dela in deltagarna i par.

Berätta om skillnaden mellan självförtroende och självkänsla.

- Självförtroendet är kopplat till prestation och det vi gör.
- Självkänslan innebär en förståelse för sitt eget värde och att en är bra som individ oavsett om man lyckas eller inte i det man gör.

Be deltagarna berätta tre saker som de är bra på att göra inom sin idrott. Be dem börja meningen med "Jag är bra på..."

Be deltagarna berätta tre positiva saker om hur de är som person. Be dem börja meningen med "Jag är..."

Exempel på att bygga självförtroende:

- Jag är bra på starter.
- Jag är bra på att hoppa högt.
- Jag är bra på att ta i och göra mitt bästa.

Exempel på att bygga självkänsla:

- Jag är omtänksam.
- Jag är snäll.
- Jag är enviss.



Falla Bakåt

Syftet med denna övning är att skapa tillit och trygghet i gruppen. Att få hjälpa andra, våga lita på andra och veta att man blir hjälpt.

Så här gör du :

- Övningen kan göras i par två och två eller i grupp.
- Gör övningen 3-4 gånger per person och börjar med att ta emot högt upp för att sedan ta emot längre ner i fallet bakåt.
- En individ står upp med ryggen mot den andra personen, som då står bakom.
- Personen som står med ryggen mot faller bakåt och tas emot av personen bakom.
- Börja med att ta emot högt upp för att sedan göra övningen igen och ta emot lite längre ner i fallet.

I grupp så står en person i mitten och dom andra i ring runtomkring. Personen i mitten börjar falla åt ett håll och gruppen tar emot och lätt puttar personen åt annat håll.



Kroppsspråk

Syftet med denna övning är att bli medveten om hur kroppsspråket påverkar dig själv och andra. När vi sträcker på kroppen känner vi oss säkrare – det lyfter självförtroendet. Kroppshållningen påverkar även sinnesstämning och välmående. Visar du utåt att du är fylld av energi smittar detta ofta av sig inåt och till andra.

Så här gör du :

- Gå igenom på träningen hur kroppsspråket fungerar och påverkar. Gör en snabb övning med deltagarna där dom får ställa sig med kroppen på ett sätt tex huvudet hänger, kroppen faller ihop osv och att spelarna ska ropa eller säga bra jobbat, där deltagarna får reflektera hur det kändes.
- Under träningens gång påminn spelarna vid tillfälle hur dom använder kroppsspråket. Eller vid matcher, hur firar dom poäng, är det med rak rygg och händerna uppåt, eller faller dom ihop och visar sig små.

Ni kan utveckla övningen med att köra Powerposen, det kan exempelvis vara upp med armarna i luften, en dans, ett leende, en knuten näve. Ni kan även lägga till ett ljud eller jubel, deltagarna gör det som är viktigt för dem. Som tränare räknar du ner 3, 2, 1 och på 0 ska alla uttrycka sin powerpose. Detta för att skapa lättsamhet och att alla får uttrycka det dom känner

Ledet

Syftet med övningen är att skapa förståelse för att saker ändras på vägen i vår kommunikation. Vad tolkas in, vad kommer vi ihåg och vad förmedlas vidare?

Så här gör du :

- Deltagarna ställer sig på ett led. Alla med ryggen mot den som är först i ledet dvs person nummer 1.
- Person nummer 1 knackar den som står först i ledet på axeln och personen vänder sig om och person nummer 1 visar en kombination av fyra rörelser. Exempelvis upp med armarna, armarna i kors, snurrar ett varv och ut med armarna i sidorna.
- Personen som du visat detta för (person 2) ska nu visa samma kombination av rörelser till personen som står närmst i ledet med ryggen mot, person 3. Person 2 knackar person 3 på axeln och personen vänder sig om. Samma procedur görs genom hela ledet.
- Sista personen visar kombinationen och person 1 visar hur den gjorde.
- Nu får alla deltagare se hur kommunikationen flödade genom ledet.

Spagetti

Syftet med övningen är att känna skillnaden i kroppen när den är spänd och avslappnad. Genom övningen övar ni på att känna skillnad på att slappna av och spänna kroppen, och kan på så sätt lära er att hitta ett avspänt läge.

Så här gör du :

- Välj om deltagarna ska stå upp eller ligga ner på golvet/matta.
- Be deltagarna att spänna hela kroppen så mycket de kan, håll i 10 sekunder.
- Släpp spänningen, slappna av, ner med axlarna, skaka loss ben och armar, kom ihåg att andas.
- Upprepa tre gånger.

Reflektion

- Vad händer när vi spänner oss?
- Kan vi utföra vår idrott när vi är spända?
- Hur känns det i kroppen när du släpper spänningen?
- Kan lite anspänning påverka prestationen positivt? I så fall hur?

Floden

Syftet med övningen är att utveckla samarbetet. För att samarbeta är god kommunikation en viktig faktor. Övningen kan användas som uppvärmning eller del i träningen.

Så här gör du :

- Dela in deltagarna i grupper om ca 3-5 personer per grupp.
- Varje grupp får två mattor som de ska förflytta från punkt A till punkt B. Avstånden mellan A och B kan variera beroende på svårighetsgrad och hur mycket utrymme det finns.
- Den första mattan ligger på golvet och alla deltagare i gruppen ställer sig på mattan. Den andra mattan ligger på golvet framför.
- Deltagarna får inte röra eller beträda golvet, utan ska nu ta sig från den ena mattan till den andra från punkt A till punkt B.

Tips!

- Övningen kan göras som tävling mot andra eller att förbättra sin tid från en punkt till en annan.
- Prova att göra samma övning utan att prata.
- Utmana genom att använda annat material ,
ex bänkar

Kedjan

Syftet med övningen är att stärka samarbetet. Genom övningen kommer deltagarna att öva på att kommunicera, ge och ta instruktioner och våga utmanas. Även kroppskontroll och koordination utvecklas.

Så här gör du :

- Dela in deltagarna i par och ställ upp alla par på en linje, paren har en boll eller ballong. Paren ska ta sig från punkt A till punkt B, med föremålet mellan varandras kroppar. Exempelvis rygg mot rygg, mage mot mage, axel mot axel, rygg mot mage. Händerna får inte användas.
- Tappas föremålet till marken får man ta upp den igen med händerna och fortsätta.
- Du som ledare kan bestämma hur deltagarna ska ha föremålet eller låter du deltagarna själva bestämma.
- Övningen kan göras flera gånger med olika sätt att transportera föremålet.

Utveckling!

- Deltagarna ska bilda en enda lång kedja med alla deltagare och mellan varje person ska det vara en boll eller ballong.
- Hela kedjan ska tillsammans ta sig från punkt A till punkt B, utan att tappa ballongerna eller bollarna. Tappas en eller flera bollar får kedjan stanna, ta upp bollen med händerna och fortsätta

Rockringen

Syftet med övningen är att samarbeta och utveckla kroppskontroll.

Så här gör du :

- Be alla i gruppen att hålla varandra i händerna, och låt rockringen hänga på händerna mellan två personer.
- Ingen i gruppen får släppa händerna.
- Berätta att deltagarna ska få rockringen att vandra genom gruppen och att de ska hålla reda på hur många varv rockringen vandrar mellan dem innan tiden är slut.
- Tiden beror på antalet deltagare, ca 1-2 minuter.
- Du startar tiden och ber dem börja övningen.
- Övningen kan göras flera gånger för att se om antal varv kan ökas och om deltagarna kan utveckla samarbetet.

Knuten

Syftet med övningen är samarbete och problemlösning. Det är en övning där deltagarna är nära varandra.

Så här gör du :

- Be alla i gruppen stå i en tät cirkel och sträcka in händerna och ta tag i två olika personers händer.
- Nu har gruppen bildat en knut.
- Nästa steg är att gruppen nu ska reda ut knuten utan att släppa händerna.

Sortering

Syftet med övningen är samarbete, lära känna varandra, skapa rörelse för stärkt trygghet.

Så här gör du :

- Ställ deltagarna på ett led.
- Du som ledare ber gruppen ställa sig i rätt ordning utifrån det du ber dem om. Välj tema som du tror gruppen är bekväm med.
- När de är klara kan du låta var och en säga svaret på påståendet, då får alla säga något och samtidigt få kunskap om varandra.

Förslag på ämnen :

- Födelsedag
- Skostorlek
- Antal syskon
- Antal klädesplagg
- Bokstavsordning på för- eller efternamn
- Avstånd från ert boende till där ni befinner er
- När de steg upp på morgonen

Utveckla :

- Övningen kan göras mer utmanande genom att alla deltagare står på en och samma bänk. All förflyttning måste ske uppe på bänken. Det är viktigt att alla tar ansvar att ingen ramlar ner på golvet.
- Alternativ till övningen är att deltagarna inte får prata, de får bara använda sitt kroppsspråk.

Pinnen

Syftet med övningen är att öva på samarbetet och lösa en uppgift tillsammans samt att skapa förståelse för att alla deltagare i gruppen har betydelse för att gruppen ska klara övningen. Uppgiften låter enkel, men det är den inte. Deltagarna tränas i kommunikation, ta olika roller och att våga ge och ta emot instruktioner.

Så här gör du :

- Dela in i grupper om ca 4-7 personer.
- Varje grupp får en pinne. Eller en rockring.
- Be deltagarna ställa sig i två rader vända mot varandra.
- Armarna sträcks ut framför dem i 90 graders vinkel i armbågen (överarmen intill kroppen och underarmen rakt fram).
- Be deltagarna ta fram deras pekfinger och berätta att pinnen kommer läggas på deltagarnas pekfinger, så att pinnen vilar på pekfingerarna och att de tillsammans ska få ner pinnen till golvet.
- ALLA fingrar måste hela tiden ha kontakt med pinnen, pinnen ska hela tiden ligga på pekfingerarna. Man får alltså inte knipa runt pinnen.
- Nu ska deltagarna tillsammans lägga ner pinnen på golvet.

Utveckling :

- Alternativ till övningen är att deltagarna inte får prata, de får bara använda sitt kroppsspråk.

Gemensam Nämnare

Syftet med övningen är lära känna varandra, våga berätta och prata inför varandra och få en känsla av/skapa samhörighet.

Så här gör du :

- Dela in i grupper mellan 2–5 personer.
- Be grupperna hitta den mest spektakulära gemensamma nämnaren som deltagarna i gruppen har.
- Sätt en tid som deltagarna har på sig där de pratar och diskuterar, mellan 5–10 minuter.
- Be grupperna berätta den mest spektakulära nämnaren för hela gruppen.

Tips :

- Ni kan utveckla genom att ta fram fler gemensamma nämnare

Blind Labyrint

Syftet med övningen är att våga lita på varandra och att träna på att leda och ge instruktioner.

Så här gör du :

- Skapa en labyrint med koner på golvet. Lägg ut ärtpåsar runt banan.
- Dela in deltagarna i par, två och två.
- Den ena får en ögonbindel.
- Den andra personen ska leda den blinda personen genom labyrinten med hjälp av röstkommandon. Samt plocka upp ärtpåsar efter vägens gång.
- Målet är att plocka upp alla ärtpåsar.
- Byt roller efter att de klarat labyrinten.

Tips :

- Ni kan skapa labyrinten hur stor eller liten ni vill.

Bryggan

Syftet med övningen är att våga lita på varandra och att lösa situationer med hjälp av samarbete.

Så här gör du :

- Dela in deltagarna i mindre grupper, ca 5-8.
- Markera ut start och mål för övningen, ca 5 meter.
- Övningen går till så att lagen ska transportera varandra från start till mål utan att personen som transporteras nuddar marken.
- Varje deltagare transporteras en gång, dom som inte blir transporterad, förflyttar personen.
- Förflyttarna får endast nudda personen som transporteras i tre fotsteg. Har man tagit tre fotsteg måste någon annan i laget byta av.
- När alla i laget har transporterats en gång är laget färdig.

Tips :

- Denna övning kan man göra flera varv och utmana lagen att inte använda varandras transport teknik och hitta på nya sett att transportera varandra.

Spindelnätet

Syftet med övningen är att lösa situationer med hjälp av samarbete.

Så här gör du :

- Dela in deltagarna i mindre grupper, ca 5-8.
- På ett bord eller golv ligger det ett papper.
- Övningen går till så att deltagarna håller i varsitt snöre. I mitten sitter snöret fast i en penna. När alla håller i sin del ser det ut som ett spindelnät men en penna i mitten.
- Gruppen får nu i uppgift att dom ska stå runt pappret på golvet och tillsammans rita ett föremål på pappret, bara genom att hålla i sitt snöre och föra pennan runt på pappret.
- Gruppen bestämmer själv när dom har ritat färdigt.
- Övningen visar på hur viktigt det är att samarbeta för att lösa en uppgift.

Tips :

- Denna övning kan man göra mer utmanande genom att rita föremålet på tid.

Bilden

Syftet med övningen är att visa hur viktigt det är med kommunikation och att vi kan tolka instruktioner på olika sätt.

Så här gör du :

- Dela in deltagarna två och två.
- Paret sitter sig rygga mot rygga.
- Ena personen får ett blankt papper och en penna.
- Person 2 får ett papper med en bild på.
- Person 2 ska nu förklara för person 1 hur bilden ser ut och ge instruktioner om bilden, medan person 1 ska rita bilden utan att få se. Endast genom person 2 instruktioner.
- När paret är färdig får de se hur lätt/svårt det är att rita genom att endast få lyssna och ej se bilden.

Tips :

- Denna övning kan man utveckla genom att person 1 som ritar får ställa frågor till instruktören.
- Ja och nej frågor eller fråga fritt med fria svar.
- Eller att den som ritar endast får rita utan att fråga.

