

## LÄRGRUPPSPLAN

## Idrottssnacket del 2 – Tim Rönning

### Om lärgruppsplanen

Denna lärgruppsplan vänder sig till dig som är aktiv inom en idrottsförening och som vill diskutera mer kring frågor kopplat till den aktivas idrottsliga utveckling. Materialet tillämpar bland annat frågor kopplat till självförtroende och självkänsla, välmående inom idrotten samt sammanhållningens betydelse inom föreningslivet. Frågorna passar främst bra att diskutera inom träningsgrupper.

### Lärgrupp

En lärgrupp pågår under minst 3 utbildningstimmar eller tre tillfällen (å 45 minuter) och består av minst 3 deltagare inklusive lärgruppsledaren. Erfarenhetsmässigt rekommenderar vi att lärgruppen har 6–9 deltagare och att varje träff är 1–3 timmar lång. Ni planerar själva hur ofta, hur länge och när ni ska träffas och vad ni vill fokusera mer på och samtala om.

### Upplägg för tre träffar

Nedan följer ett förslag på upplägg av tre träffar för er lärgrupp. Lärgruppen kan välja att ha fler än tre träffar om så önskas och göra ett större arbete inom föreningen. Samtidigt kan samtliga tre förslagen nedan genomföras på ett och samma tillfälle beroende på vad som passar bäst för gruppen.

---

### Inför lärgrupps träff

Titta på **Idrottssnacket avsnitt 2 – Tim Rönning** och diskussionsfrågorna som medföljer till avsnittet.

#### Träff 1

Börja med att lyfta upp era första tankar kring temat i avsnittet. Därefter diskutera tillsammans med hjälp av diskussionsfrågorna som medföljer avsnittet.

#### Träff 2

Återkoppla vad som togs upp i träff 1.

Diskutera i er lärgrupp: *Hur jobbar ni kring att alla ska må bra och trivas inom er träningsgrupp?*

*Finns det något som ni hade kunnat utveckla för att så många som möjligt ska kunna trivas, så länge som möjligt i er träningsgrupp?*

#### Träff 3

Diskutera och planera i er lärgrupp vad som blir nästa steg för er förening.

**Tips:** Använd gärna något utav (eller båda) följande samtalsdukar som underlag:

- 1) *Samtalsduk Fyrfältaren*
- 2) *Samtalsduk Idrott i förening – hela livet.*