

Lagets regler | 9 år uppåt



ÅLDER: Från 9 år och uppåt

TIDSÅTGÅNG: 30-60 minuter

I den här lektionen får ni jobba med lagets egna regler utifrån AIK Hockeys värdeord.

INLEDNING

☰ Introduktionsfilm

☰ UTVECKLA lagets regler

LAGETS REGLER

☰ LYFT lagets regler under säsong

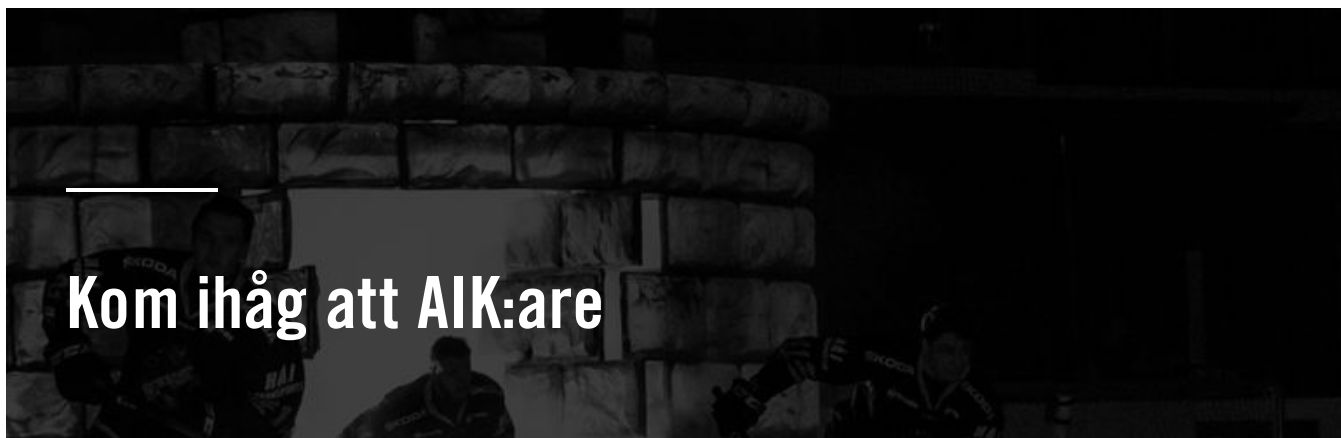
UTVECKLA lagets regler

Utveckla lagets egna regler utifrån våra värdeord med hela laget. Skriv ner tre regler som ALLA kan följa och förstå.

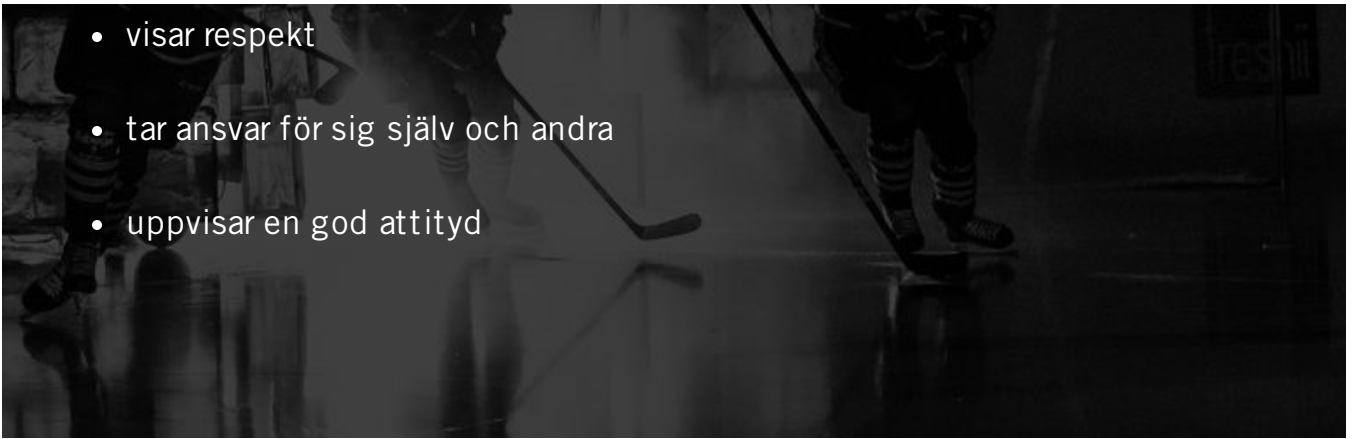
Utifrån värdeorden respekt, ansvar och attityd ska ledare/tränare leda en diskussion med spelarna i laget och enas kring vad de konkret innebär för laget i form av ett antal regler. Se separat dokument.

Om laget redan har utvecklat "Lagets regler" föregående säsong ska dessa ses över.

- Har vi följt alla regler?
- Vill vi ändra på något?
- Vill vi lägga till något?



- visar respekt
- tar ansvar för sig själv och andra
- uppvisar en god attityd



LYFT lagets regler under säsong

Under säsongen ska ledare/tränare lyfta varje regel med laget minst en gång vid separata tillfällen i samband med en träning eller match. Detta tar max 2-3 minuter.

INFÖR

Välj ut en av "Lagets regler" inför träning/match och diskutera

- Varför har vi denna regel i laget?
- Minns ni varför vi enades om den här

EFTER

Diskutera

- Hur väl följer vi denna regel?
- Hur kändes det?

- Vad kan vi göra bättre?