

Fasta och skiftande grupper – olika sätt att arbeta

När du arbetar med samspelsövningar kan du välja att dela in deltagarna i antingen fasta grupper eller skiftande grupper. Det bästa är dock en kombination.

Skiftande grupper

I pass med skiftande grupper ändrar du hela tiden såväl storleken på gruppen som grupsammansättningen. Det kan vara allt från att övningarna görs parvis eller i storgrupp. När övningarna görs parvis upprepas övningen flera gånger, varje gång med nya par. Fördelen med skiftande grupper är att deltagarna får lära sig samarbeta och interagera med många av sina kamrater, och det ökar känslan av samhörighet i gruppen. Att arbeta övervägande med skiftande grupper passar särskilt bra när personerna i laget/gruppen inte känner varandra så väl.

Fasta grupper

I pass med fasta grupper arbetar du hela tiden med samma grupsammansättningar och med en gruppstorlek på 4–6 personer. Fördelen med fasta grupper är bland annat att det är lättare att arbeta med ledarskap och reflektionsmoment, och att den lilla gruppen får mer tid att utveckla sitt samarbete.

I fasta grupper numrerar sig gruppmedlemmarna: 1, 2, 3 och så vidare. Nummer 1 blir ledare i övning 1, nummer 2 blir ledare i övning 2 och så vidare. Följ gärna steg för steg-modellen (se nedan), men tänk på att om det är första gången du använder dig av steg för steg-modellen (med en ny grupp) måste du först gå igenom och visa hur övningarna Kamratringen (se s. 21) och Tummen (se s. 22) går till, och berätta vad som är ledarens uppgifter (Ledarskapsträning s. 22).

Steg för steg-modellen

Steg 1: Handledaren (du) presenterar och instruerar övningen.

Steg 2: Ledaren ser till att gruppen gör Kamratringen.

Steg 3: Ledaren frågar om alla har förstått vad övningen går ut på.

Steg 4: Gruppen gör uppgiften.

Steg 5: Ledaren ser till att gruppen gör en reflektion, exempelvis Tummen.

Kamratringen

Kamratringen (The Power Circle) är ett centralt begrepp när man arbetar med grupputveckling. Det finns många olika varianter av Kamratringen, men det viktiga är att alla står i en cirkel, och att ingen ställer sig utanför. Att samlas i en cirkel har en demokratisk innebörd – alla syns lika mycket och tar lika stor plats. Det underlättar också kommunikationen i gruppen när deltagarna står vända mot varandra i motsats till när de står huller om buller.

Förslag på genomförande av Kamratringen

Alla står i en ring med vänster arm runt skuldran på kamraten till vänster och med höger hand pekandes framåt-nedåt mot marken. Det ska vara en obruten kedja i cirkeln. Alla i ringen drar på samma gång sin högerarm uppåt samtidigt som de utropar: "Ååå... hej!" eller något annat nyckelord. Om du tittar på lagidrottsmatcher är detta troligen något du känner igen, exempelvis volleyboll och basketboll använder sig av detta då de samlas en sista gång innan matchen blåses igång.



Tips!

Kamratringen fungerar bra när du arbetar med fasta grupper. Det går också bra att använda Kamratringen när du arbetar med skiftande grupper, inte minst som inledning och avslutning på ett pass med hela laget/gruppen.

Kamratringen kan med fördel ingå i vilket träningspass som helst, det behöver inte nödvändigtvis vara i samband med samspelsövningar.