# **Idrætspsykologi og teamudvikling i Ultimate 3 - Teamets udvikling og kohæsion**

1. **Grupper og Teams**
   1. Kom med eksempler
   2. Synergi-effekten
   3. Ringelmann-effekten
2. **Teamets udvikling**
   1. Teamets udvikling – De fem faser
   2. Gå ud og tag fem billeder, der hver repræsenterer en fase i teamet udvikling. Kom tilbage og vis billederne til en anden gruppe. Gruppen skal nu gætte, hvilken fase de hver især repræsenterer
3. **Kohæsion**
   1. Læs s. 159-163 i B – for bedre idræt
      1. Hvad er hhv. social kohæsion og opgavekohæsion?
      2. Hvilken rolle spiller kohæsionen for idrætsudøveres præstationer?
      3. Hvad er hhv. Uafhængige hold, Co-aktive hold, og interaktive hold?
      4. Hvilken rolle spiller kohæsion på disse?
      5. Kig på tabel 9.1 s. 162.
         1. Hvilke(t) hold arbejder i hhv. et mestrings- og konkurrenceklima?
         2. Vurdér hvordan den omvendte U-kurve vil se ud på de enkelte hold.
4. **Hjælp to fusionerede klubber**
   1. To klubber fusionerer i pausen mellem to sæsoner i håbet om at gøre sig i toppen af den bedste danske række samt internationalt. De to klubber har altid ’bekæmpet’ hinanden i forhold til tilskuere og sponsorer. Når de to hold har spillet lokalopgør, har der altid været stor intensitet og mange følelser involveret. Du står som træneren, der skal føre de to førsteholdstrupper sammen. I begge trupper har der været modstand mod sammenlægningen, og begge hold mener, at de var gode nok. Enkelte spillere har søgt andre steder hen, men der er stadig mange spillere tilbage, og der er pt. Tre-fire dygtige spillere på alle pladser, som har spillet i den bedste række i den foregående sæson. Sammenlægningen er trumfet i gennem af klubledelserne.
      1. Hvilke udfordringer forudser du, I står overfor?
      2. Hvad vil du gøre for at udvikle et godt team?