

DET SCHYSSTA LAGET

• ETT INSPIRATIONSMATERIAL FRÅN PANTAMERA OCH SVENSK INNEBANDY •

HUR FORMAR MAN DET SCHYSSTA LAGET?

Att upprätthålla en schysst stämning i laget eller föreningen kan vara en stor utmaning, som kräver både engagemang och bra verktyg – och några av dem ska vi bjuda på här.

Vår förhoppning är att ge tips och inspiration till alla er som engagerar er i innebandyn som folkrörelse, glädjespridare och sport. Just den här delen vänder sig främst till er som är tränare, ledare och aktiva inom föreningslivet på barn- och ungdomsnivå.

Vi är nämligen fullt medvetna om att det kan vara svårt att få tiden att räcka till att leta nya schysta metoder eller söka inspiration och utbildning. Inte minst eftersom så många av er är ideella krafter. Genom att samla några goda exempel och en hel radda schysta tips, så hoppas vi ge en snabb överblick över hur ni kan vara med och göra innebandyn schysstare.

Värt att ha med genom hela det här materialet är, att det stora ideella engagemanget innebär att även de (andra) vuxna är i lärande. Det är alltså inte bara spelarna som lär sig hela tiden, utan även ni tränare, ledare och även domare. Det är värt att komma ihåg och är något alla i föreningslivet bör vara ödmjuka inför. Alla kan behöva stöd och vägledning då och då, för att lyckas hålla idrotten schysst. Att du håller i den här foldern visar att den viljan finns i din förening.

TILLSAMMANS GÖR VI
INNEBANDYN SCHYSSTARE.

PANTAMERA

Svensk Innebandy



INNEHÅLL

/ 04-05 MED SPELARNAS UTVECKLING I FOKUS / 06 SÅ KAN NI STÄRKA GEMENSKAPEN I LAGET / 07 EN SCHYSST FÖREBILD / 08 HAR ALLA ROLIGT? / 10-11 SNABBA FAKTA OM MOBBNING / 12 SNACKA OM SNACKET! / 13-15 DELA UPP LAGET / 16-17 DAGS FÖR NYTT PROJEKT? / 18 FRÅGOR ATT REFLEKTERA ÖVER / 19 MER UTBILDNINGSMATERIAL

Foto: Per Wiklund

MED SPELARNAS UTVECKLING I FOKUS

Efter fyra år som förbundskapten för damlandslaget gick Andreas Lundmark i februari 2018 över till herrsidan och rollen som assisterande förbundskapten. Det vet du säkert. Vad som kanske inte är lika känt är att han samtidigt är tillbaka i moderklubben Borlänge IBF, där han tränar F03, F07 och damlaget som spelar i division 1. Han må vara en vinnarskalle i grunden, men Andreas har sitt fokus helt och hållet på att utveckla spelare på individuell nivå. Vi bad honom dela med sig av sina tankar och erfarenheter som tränare.

VAD SKULLE DU SÄGA ÄR DEN STÖRSTA SKILLNADEN MELLAN ATT TRÄNA UNGDOMAR OCH ATT TRÄNA ELITSPELARE?

– På ett sätt är det ingen skillnad alls eftersom jag alltid tittar på individen. Det är mitt fokus oavsett nivå. Sen är det en skillnad i att jag på högre nivå också tänker på hur spelarna ska utvecklas för att kunna prestera, till exempel för att vinna matcher. Det tänket har jag aldrig på ungdomssidan. Inte ens när det gäller juniorallsvenskan eller med Borlänges damer i division 1. Även där fokuserar vi helt på individens utveckling.

VAD STÄLLER DU FÖR KRAV PÅ DINA SPELARE?

– Jag vill att de ska vilja utvecklas. Även på landslagsnivå är det viktigt att de är mottagliga för utveckling. Det är viktigt att förstå att inte ens landslagsspelarna är färdiga, alla kan fortfarande utvecklas. När det gäller ungdomarna ställer jag inga krav alls. Inte ens att de ska vara närvarande på träningen. Det måste vara helt okej att de väljer att vara på konståkning en dag, eller att göra något annat bara.

DU ÅTERKOMMER TILL ATT DU HAR FOKUS PÅ INDIVIDEN – VAD MENAR DU MED DET?

– Jag tittar hela tiden på vad individen behöver för att ta nästa steg i sin utveckling. Det är väldigt olika förstås. Det kan ju handla om speltekniska saker men det kan också handla om att hitta glädjen eller att jobba med det mentala. Jag tränar aldrig laget i första hand, utan individerna. Om individen utvecklas så kommer laget göra det. Det jobbar jag med även på landslagsnivå. Om jag skulle fokusera på att träna laget för att vinna matcher skulle spelarna tröttna.

VAD VILL DU ATT SPELARNA SKA FÅ MED SIG FRÅN DIG?

– Jag vill att de ska få känna glädjen i att utvecklas. Det gäller alla spelare på alla nivåer. Det kanske låter flummigt. Jag upplever ibland att folk tror att man inte har vinnarskalle när man pratar om sånt här, men så är det ju inte. Man vill ju vinna, men inte på bekostnad av utvecklingen. När det gäller de yngre spelarna är det kul om de fortsätter med sitt idrottande, men det är inte viktigt för mig om det är fotboll, konståkning eller innebandy. Det valet måste vara upp till individen. Har de fått känna glädjen i att utvecklas har jag gett dem något som de har nytta av, både i matte och inom idrotten. När de känner att, nu kan jag det här, den glädjen brinner jag för.

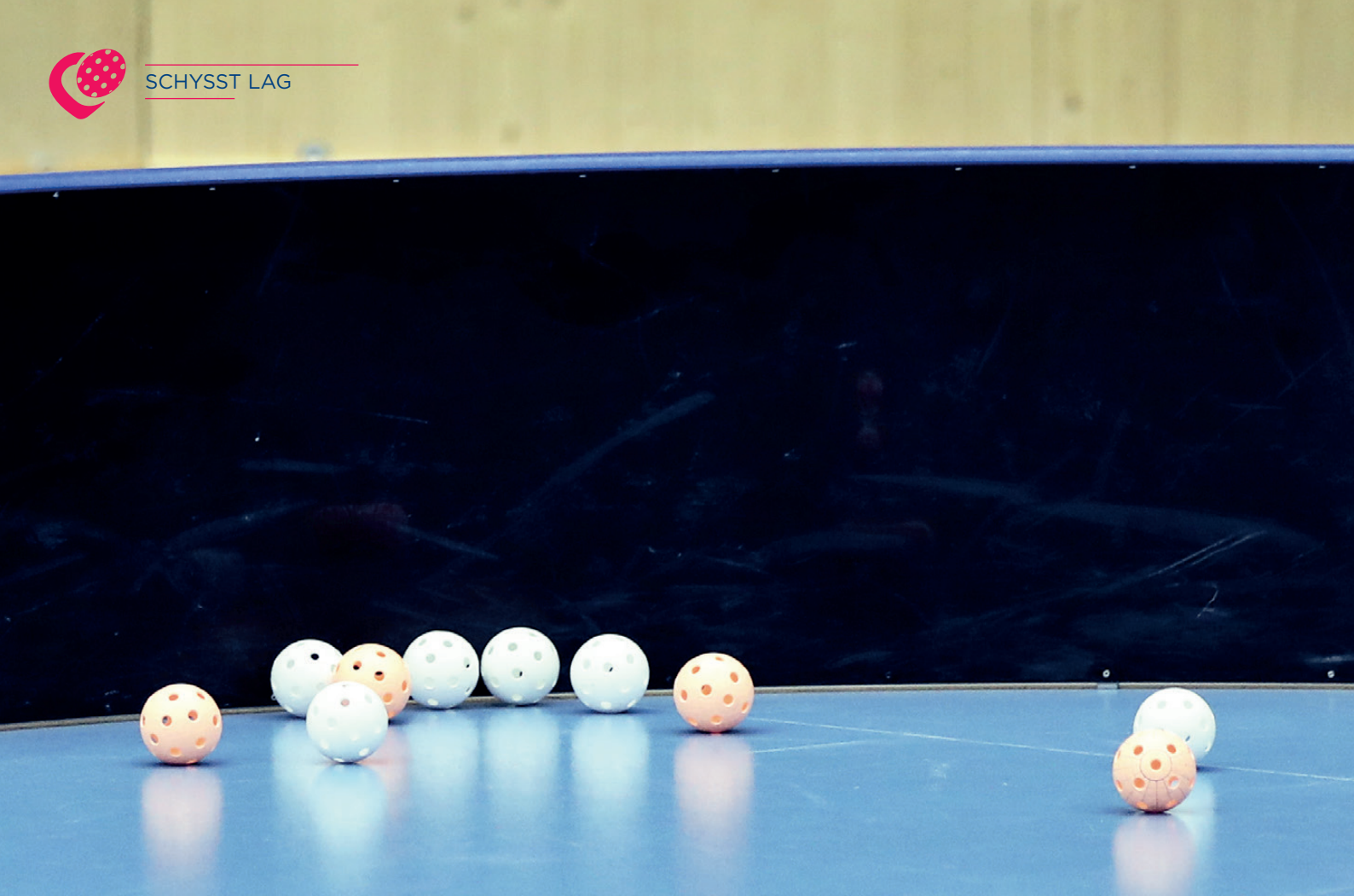


ANDREAS TRÄNARTIPS

JOBBA LÅNGSIKTIGT – INTE FÖR ATT VINNA MATCHER NU

Trots att man är mer medveten idag jobbar många fortfarande kortsiktigt och med för stort fokus på att vinna matcher, redan i unga år. Man ser toppning och specialisering alldeles för tidigt. Fokusera på att utveckla spelarna individuellt, det gynnar även laget och resultaten på lång sikt.

Foto: Per Wiklund



SÅ KAN NI STÄRKA GEMENSKAPEN I LAGET

SE VARJE ENSKILD INDIVID

Se till att varje deltagare förstår att hen är viktig för gruppen. Se och uppmärksamma alla vid varje tillfälle ni ses.

SÄTT UPP MÅL TILLSAMMANS MED DIN GRUPP SOM FOKUSERAR PÅ ANNAT ÄN IDROTTSLIGA RESULTAT

Din grupp bör ha mål som inte är direkt kopplade till resultaten. Målen kan vara kopplade till trygghetsreglerna för hela gruppen. Ett mål under en träning kan till exempel vara att alla ska ge beröm till någon man inte brukar prata med så mycket.

SE TILL ATT LEDAREN DELAR IN GRUPPEN

Ledare ska alltid vara den som delar in gruppen vid övningar. På så vis undviker du att någon känner sig bortvald och utanför. Var även uppmärksam på spelarnas reaktioner vid indelningen så att ingen blir utsatt i det skedet.

AVSÄTT TID FÖR AKTIVITETER UTANFÖR IDROTTEN

Arrangera saker som för er samman utanför idrotten. Då kommer egenskaper fram hos spelarna som inte alltid syns i idrotten. Skapa även tillfällen där spelare och ledare från olika grupper möts och gör saker tillsammans. Då stärker ni samhörigheten och skapar en ”vi-känsla” i föreningen.

SKAPA POSITIVA RUTINER I GRUPPEN

Arbeta in positiva rutiner i din grupp. Till exempel kanske spelarna alltid ska hälsa på varandra när de kommer till aktiviteten. Du kan också avsluta aktiviteten genom att samla alla för att gemensamt lyfta några positiva saker från dagen.

Foto: Per Wiklund

IDA SUNDBERG

"REAGERA OCH SÄG IFRÅN DIREKT"



Foto: Idrottsfoto

Ida Sundberg har tagit SM-guld med sitt Pixbo och VM-guld 2017. Säsongen 17/18 blev hon dessutom årets Fair Play-spelare. Motiveringen beskriver hennes spelstil som respektfull och framhäver hennes goda dialog med såväl domare som motståndare som en av hennes styrkor. Vi ringde upp för att höra hur hon ser på schysstheten inom innebandy och vad som skulle kunna bli bättre.

FÖRSTÅR DU SJÄLV VAD DET VAR SOM GJORDE ATT DU VANN FAIR PLAY?

– Ja, men det gör jag. Jag vill ju göra mitt bästa och kan absolut spela tufft, men jag är inte den som hetsar upp mig och blir arg.

HUR TYCKER DU ATT DET ÄR MED SCHYSSTHETEN I INNEBANDYN IDAG?

– Det är väl helt ok, även om det förekommer både fult spel och trash talk. I grunden bottnar det sig i frustration, tror jag, att man blir frustrerad och så när det går dåligt. Och det kan jag förstå. Men jag tycker det är skillnad på när man säger nåt i stil med ”nu ska jag plocka av dig bollen” och rena personangrepp eller kommentarer om folks utseende. Man vet inte vad folk har för bakgrund, såna kommentarer kan sitta kvar länge.

OM DU TITTAR BAKÅT, ÄR DET VANLIGARE MED SÅNT INOM UNGDOMSINNEBANDYN TROR DU?

– Ja, det var nog vanligare med fult spel när man var yngre. Man visste nog inte hur man skulle agera. Man kanske inte har lärt sig ännu hur hårt man kan gå in i en situation eller vad som är ok. Men frustrationen man ser på plan kan jag uppleva växer i takt med att det blir allt viktigare att vinna när man blir äldre.

VAD TROR DU ATT TRÄNARE OCH LEDARE SKULLE KUNNA GÖRA FÖR ATT INNEBANDYN SKA BLI SCHYSSTARE PÅ SIKT?

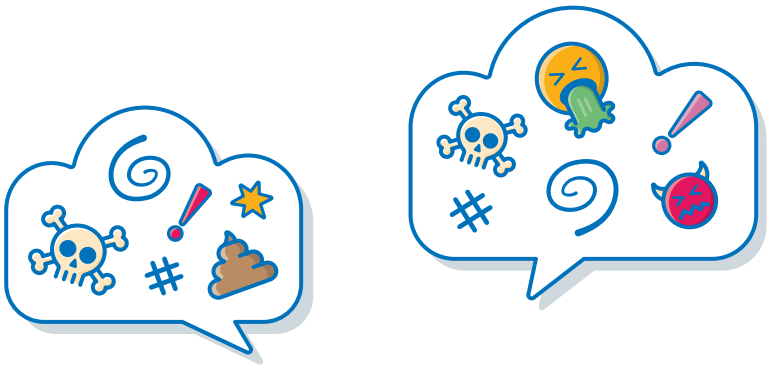
– Det är väl att reagera och säga ifrån direkt när man ser att det spelas fult eller snackas på plan. Och också att man behöver vara goda förebilder själva. Både ledare och föräldrar. Det är inte helt ovanligt att man hör folk ropa grejer till domaren eller så när det går dåligt för laget. Det är klart att man kan bli frustrerad även när man sitter vid sidan om, men det är inte ok att ta ut det på plan.

HAR DU NÅGOT MOTTO?

– Inte motto direkt. Men jag tänker alltid att jag vill satsa 100%, men det måste vara på ett schysst sätt.



Foto: Per Wiklund



HAR ALLA ROLIGT?

Det som uppfattas som en jargong eller skämt kan över tid utvecklas till utfrysning eller mobbning – och det kan vara svårt att upptäcka när det händer. I organisationen Friends rapport Mobbning inom idrotten såg man att det ofta är subtila saker som upprepas som leder till att unga känner sig utanför eller utsatta. I rapporten ges några exempel på hur unga kommenterat när de känt sig utsatta av lagkamrater:

”Man pratade om mig, inte till mig”
”Blev sist vald”
”Ny i gruppen och många har redan bästisar”
”Alla gick och snackade med varandra och jag var själv”

På samma sätt kan slarvigt ledarskap och slarviga kommentarer från tränare och ledare uppfattas kränkande, även om det inte varit avsikten.

GÖR:

Bemöt jargonger tidigt, det är betydligt lättare än när det är fullt utvecklade kulturer. Och se till att inte de vuxna faller in i och förstärker jargongerna – det kan upplevas extra kränkande. Inkludera istället spelarna i att sätta ramarna för vad som är schysst – och gör en gemensam handlingsplan för hur ni ska vara mot varandra.

Snabba fakta om mobbning

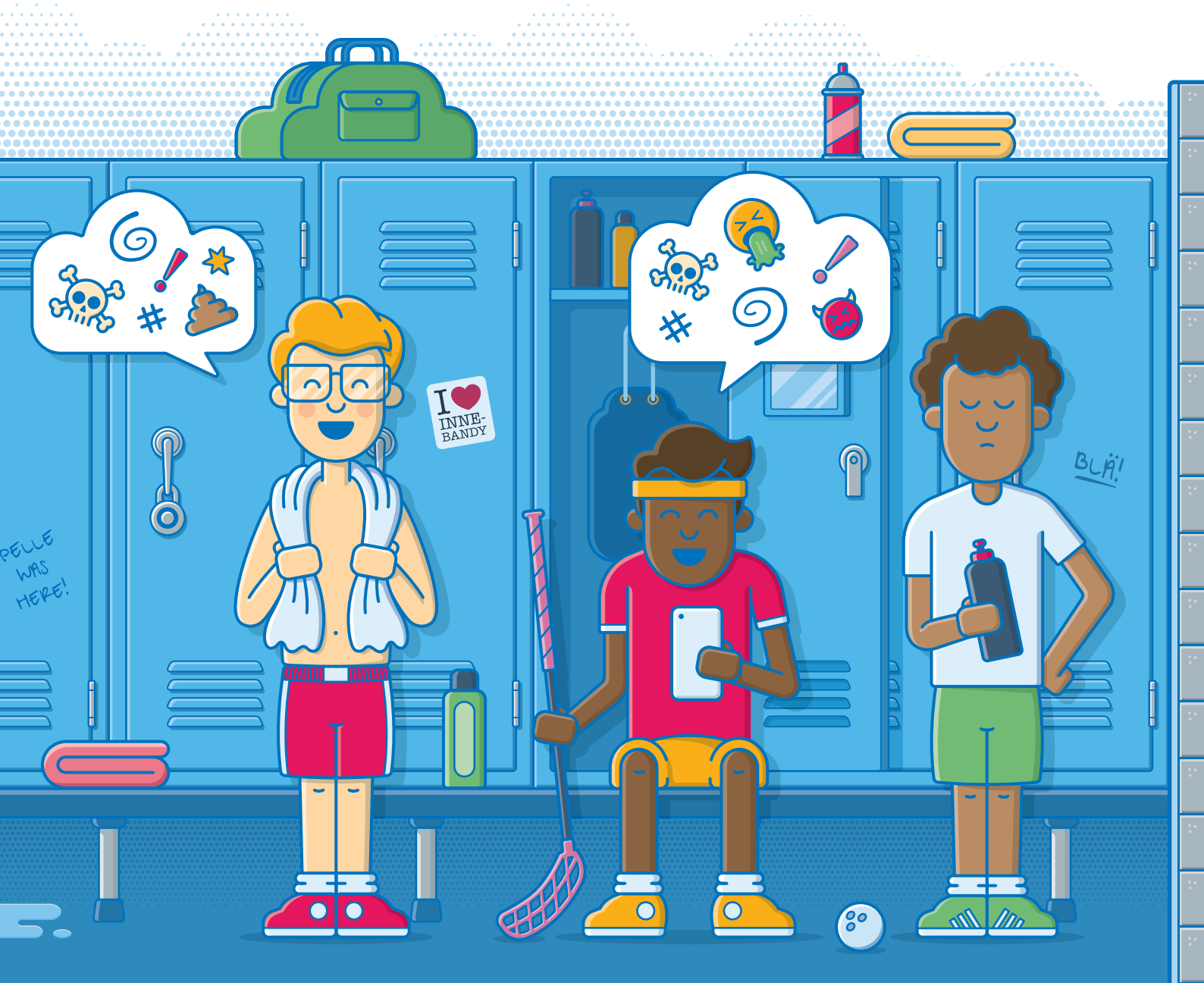
DE 3 MEST UTSATTA PLATSERNA

1. Toaletter
2. Omklädningsrum
3. Nätet

DE VANLIGASTE TYPERNA AV KRÄNKNINGAR

1. Taskiga kommentarer
2. Elaka blickar eller miner
3. Fysiska kränkningar

Omklädningsrummet är en av de mest utsatta platserna i samhället. Gör era omklädningsrum tryggare genom att ha flera vuxna närvarande, naturligtvis av samma kön som spelarna själva. Så kallade duschföräldrar kan vara ett sätt att öka närvaron, men kom ihåg att det kan behöva vara flera vuxna närvarande för att det ska kännas tryggt.



VANLIGA ANLEDNINGAR TILL DISKRIMINERING

- Kön och könsidentitet
- Etnisk tillhörighet
- Religion / trosuppfattning
- Funktionsnedsättning
- Sexuell läggning
- Ålder

25% uppger att de har utsatts för kränkingar av andra barn under det senaste året.

10% uppger att de har blivit utsatta för kränkingar av en tränare.

200% Kränkningarna är dubbelt så många inom lagsporten som inom individuella sporter.
I rapporten framkommer också att barnen trivs bättre i föreningar som pratar om trygghetsfrågor.

Källa till siffor och statistik: Friends rapport Mobbning inom idrotten

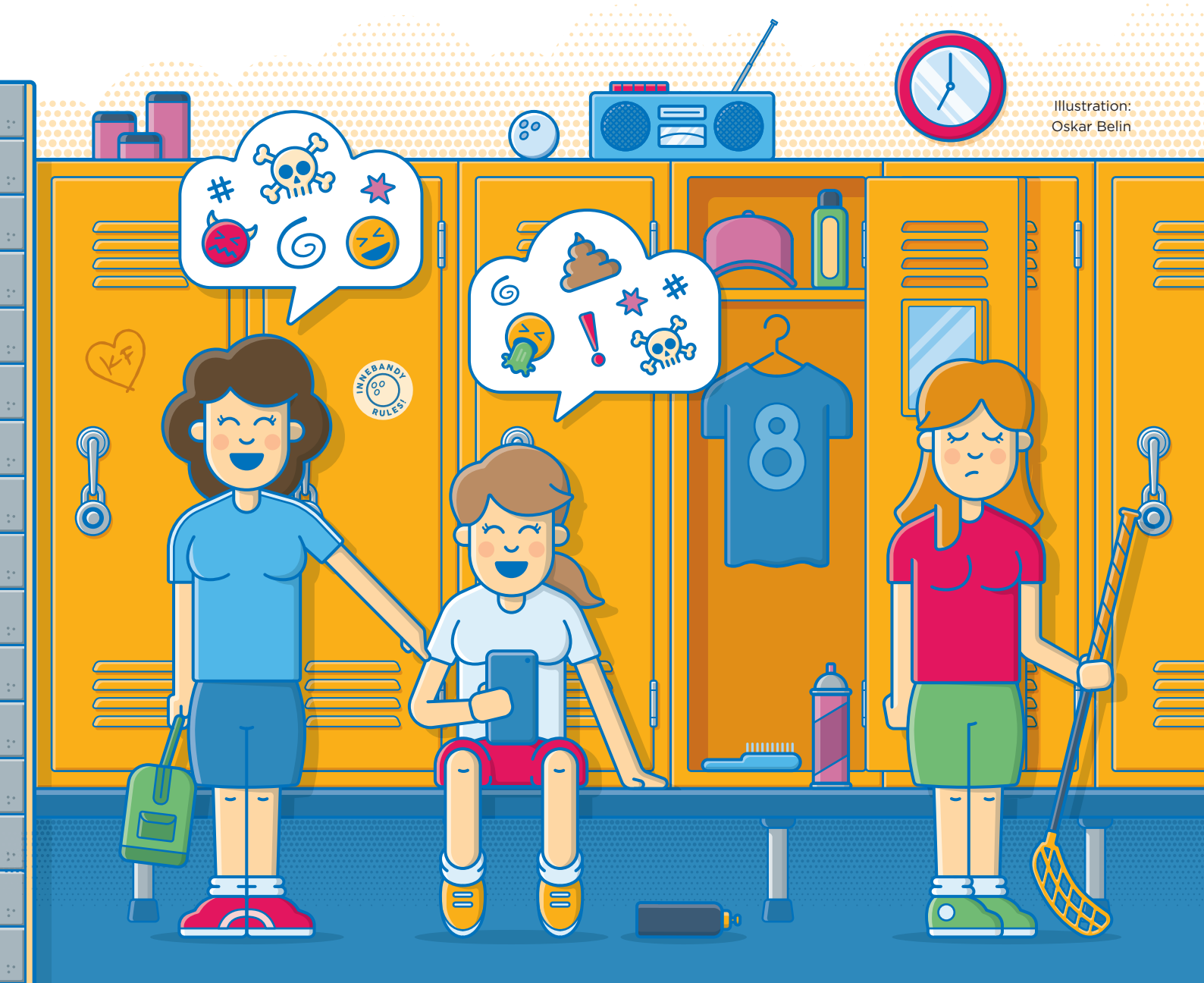


Illustration:
Oskar Belin

SNACKA OM SNACKET!

Att prata om vilken stämning ni vill ha i gruppen är en bra början för att skapa ett bra och inkluderande klimat i laget och föreningen. Då får alla som deltar en chans att reflektera kring hur man själv vill bli behandlad. Acceptera inte glåpord eller liknande – dra en gräns tidigt – det är betydligt lättare än att hantera en utblommad kultur eller jargong som satt sig. Om du upplever att en särskild person ofta är utsatt, eller att någon ofta är den som säger taskiga saker – hitta ett tillfälle att prata enskilt med de inblandade om det som händer.

DELA UPP LAGET

SÅ KÖERNA BLIR KORTA

Schysst träning för alla i laget – uppnår du det? En grundregel är att se till att alla hinner göra övningarna ordentligt – och alltså flera gånger. Ett konkret sätt att uppnå det är att dela upp laget i olika stationer så att köerna blir korta. Då får spelarna ägna mer tid åt den faktiska träningen och mindre tid åt att vänta.

SÄTT REGLERNA TILLSAMMANS!

Motivationen att följa reglerna är högre om spelarna varit med och tagit fram dem.

VÄXLA POSITIONER

Lås inte fast spelarna i positioner för tidigt. Se istället till att alla har möjlighet att prova olika positioner och växla gärna positioner under träningarna. Det ger spelarna ökad förståelse för andras utmaningar och ger en ökad spelförståelse överlag.

GRUPPERA SCHYSST

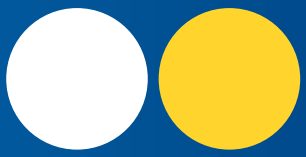
När du ska dela upp laget, gör det på ett schysst sätt. Att dela upp laget efter fysiska förmågor eller prestation kan skapa negativa upplevelser. Hur du uttrycker dig som ledare gör stor skillnad. Här är några konkreta tips på hur du kan gruppera på ett schysst sätt:

SIFFROR



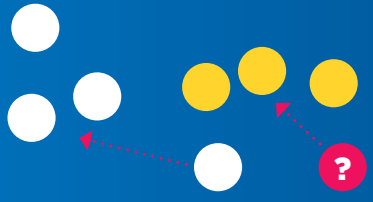
Ge spelarna slumpmässigt varsin siffra (antalet siffror ska motsvara antalet stationer du förberett).

FÄRGER



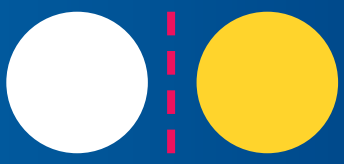
Fungerar om spelarna har sina egna kläder.

MEDVETET



Dela in spelarna i grupper så att de hamnar i bra blandningar.

SOM DE STÅR



Dra en linje rakt igenom gruppen – ena halvan går åt ena sidan, andra halvan åt den andra.

Låt spelarna analysera mera!

Lämna över analysen till spelarna. Vad gick bra och vad gick mindre bra? Hur kan vi bli bättre? När spelarna själva får analysera sin insats kommer de ihåg den bättre och de behöver inte höra om sina svårigheter från någon annan.

Skaffa pepprutiner

Sätt en gemensam rutin, som till exempel att peppa varann inför varje träning. En positiv rutin för hur ni startar upp eller avrundar varje träning kan göra susen för gemenskapen. Se bara till att det inte är baserat på resultat!

Var öppen mot andra sporter

Uppmuntra spelare som håller på med fler idrotter. I det långa loppet utvecklar spelare som tränar fler sporter ofta fina spelaregenskaper – och oavsett vad spelaren satsar på i slutändan är det viktigt att innebandyn förknippas med att ha roligt.

Jobba för ett schysst klimat

Var tydlig med att det är ok att misslyckas. Det är inte meningen att vi ska kunna allt vi gör. Vi tränar för att ha roligt, bli bättre och utvecklas. Då måste vi också våga utmana oss själva och göra saker vi inte kan.

Låt spelarna hjälpa varandra

När det kommer nya spelare i laget – ge någon av de som spelat länge en fadderroll, det gör att den nya kommer in snabbare i gemenskapen. Och prata gärna innan den nya börjar om hur det känns att vara ny och vad de andra kan göra för att underlätta.

Ge alternativ

Låt spelarna vara med och påverka innehållet i träningen. T ex kan ni tillsammans planera vad ni ska göra nästa träning. Det underlättar för dig och gör spelarna mer motiverade och fokuserade.

Gilla olika – prata om normer

Vilka normer råder i ert lag? Vad är det som styr dem? Se till att det finns plats för att vara olika. Det vinner alla på!

Ha kul!

Kom ihåg att idrott är inte på blodigt allvar. Se till att träningen är rolig – för alla – här och nu. Inte för att ni ska vinna matchen eller bli bättre inför nästa år. Spela för att ha roligt tillsammans!

DAGS FÖR ETT NYTT PROJEKT?

SÅ KAN ER FÖRENING BIDRA TILL SCHYSSTARE OCH ÖPPNARE INNEBANDY!

Som vi redan varit inne på är idrotten ett samhälle i miniatyr. Det gör att det också behöver finnas plats för olikheter. Fundera på vad ni kan göra i er förening för att öka toleransen och få fler att känna sig välkomna till innebandyn. Här är några tips på vad några föreningar gjort:

INTEGRATIONSINNEBANDY

Genom olika projekt kan ni bidra till integration av nyanlända och nysvenskar. Visa upp sporten och ta chansen att skaffa nya vänner. Och medlemmar för den delen!

INNEBANDY FÖR SPELARE MED FUNKTIONSVARIATIONER

Har ni möjlighet att hålla träningar för funktionsvariationer? Eller att inkludera funktionsvarierade i er ordinarie verksamhet? Att öppna dörren för olikheter är ett sätt att öka toleransen, så väl i samhället som i föreningen.

MÅNGFALD PÅ FUNKTIONÄRSIDAN

Vilka som ges möjlighet att engagera sig i föreningen skickar viktiga signaler till barn och unga. Tänk brett och håll dörren öppen för fler att ta plats såväl på som bredvid planen.



Foto: Per Wiklund

Frågor att reflektera över

SKAPAR NI SCHYSSTA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ALLA?

GYNNAR VÅRA REGLER OCH RUTINER SCHYSST SPEL INOM LAGET?

VAD FOKUSERAR VI PÅ? VAD BERÖMMER VI?

KAN VI HJÄLPA SPELARNA GÖRA MER FÖR ATT MOTIVERA VARANDRA? HUR?

MÖTER VI VARJE SPELARE UTIFRÅN INDIVIDEN?

HUR SER NORMEN UT I VÅRT LAG – OCH HUR KAN DEN PÅVERKA SPELARNA?

KAN VI FÅ FLER ATT KÄNNA SIG VÄLKOMNA?

FINNS DET JARGONGER I LAGET SOM VI BEHÖVER VARA VAKSAMMA PÅ?
I SÅ FALL, HUR KAN VI BEMÖTA DET?

VAD KAN VI GÖRA MER FÖR ATT FRÄMJA ETT SCHYSST OCH ÖPPET KLIMAT?

VEM SKA MAN VÄNDA SIG TILL OM MAN KÄNNER SIG OTRYGG ELLER UTSATT I VÅR FÖRENING?
HUR KOMMUNICERAR VI DETTA?



Foto: Per Wiklund

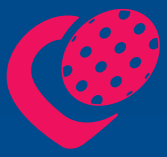
Här hittar ni mer schysst utbildningsmaterial!

SVENSK INNEBANDY
vill.innebandy.se

FRIENDS
friends.se

SVENSK IDROTT
svenskidrott.se

Källor: SISU – idrottsutbildarna, Friends, Svensk Innebandys utbildningsmaterial



HAR DU SETT NÅGOT OSCHYSST?

Prata i första hand med någon annan i föreningen som du har förtroende för. Att hantera konflikter och mobbning kan vara svårt – men det är allas vårt ansvar att reagera. Ta kontakt med en hjälp-organisation om problemet är för stort eller svårt att hantera inom föreningen.

HIT KAN DU VÄNDA DIG

BRIS STÖDLINJE FÖR BARN
116 111

BRIS STÖDLINJE FÖR LEDARE
077-44 000 42 (vardag 9-12)

BRIS VUXENTELEFON
0771-50 50 50

FRIENDS
Råd och stöd i föreningarbetet,
kontakta **radgivning@friends.se**

RIKSIDROTTSFÖRBUNDETS
IDROTTSOMBUDSMAN
08-627 40 10

PANTAMERA

Svensk Innebandy