

SCHYSST MATCH

• ETT INSPIRATIONSMATERIAL FRÅN PANTAMERA OCH SVENSK INNEBANDY •

VILJAN ATT VINNA – HUR STARK FÅR DEN BLI?

Ni ligger under och det är bara några minuter kvar av matchen.
Hur lockad blir du att sätta in din vassaste målskytt?

Att skapa ett schysst klimat runt matchen är lika viktigt som att ni är schyssta mot varann i laget. Inom ungdomsidrotten är det viktigt att komma ihåg att även matchen är träning. Det gäller inte bara spelarna, utan även för unga domare och för tränare, som ofta är där på ideell basis.

Publiken är också med och skapar klimatet runt matchen. Hur hejar man på ett schysst sätt? Vad kan ni i föreningen göra för att er publik stöttar spelarna på ett bra sätt? I det här kapitlet ska vi titta närmare på hur du kan vara med och göra matchtillfället schysstare – oavsett om du står på planen eller bredvid. Vi hoppas att du som är tränare eller ledare i en förening ska hitta inspiration att prata om hur ni kan bidra till en schysstare sport, och plocka upp materialet på en träning, på ett föräldramöte eller på nästa föreningsmöte.

VAR MED OCH GÖR INNEBANDYN TILL EN SPORT FÖR ALLA!

PANTAMERA

Svensk Innebandy



INNEHÅLL

04-05 SCHYSST HALLKLIMAT

06-07 SCHYSST PUBLIK

08-09 FRIENDS

10-11 SCHYSST MOTSTÅNDARE

12-13 TIPS

14-15 HUR KAN DITT LAG BIDRA TILL ATT GÖRA INNEBANDYN SCHYSSTARE?

16-17 SCHYSST-TESTET

18 MER UTBILDNINGSMATERIAL

19 HAR DU SETT NÅT OSCHYSST?

Foto (där inget annat anges): Per Wiklund

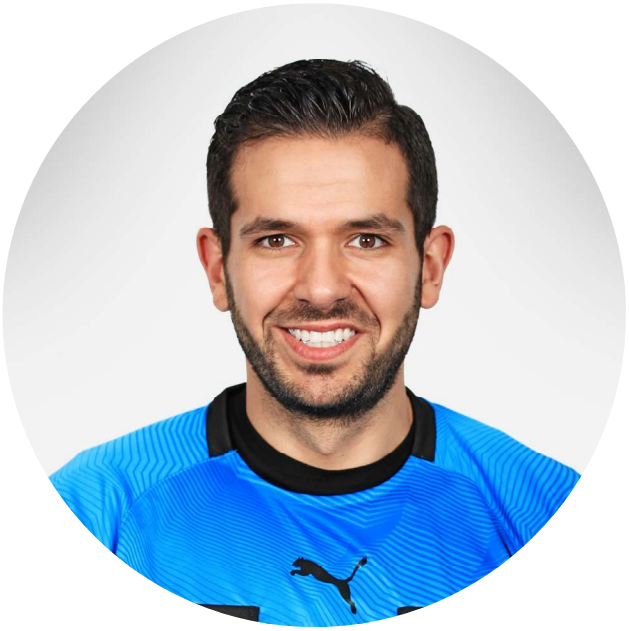




Foto: Lisa Dahl

HUR SCHYSST ÄR KLIMATET PÅ MATCHERNA?

När man vill få till ett schysst klimat kring matchen är spelet på planen bara en del. Publiken, tränare och andra funktionärer är minst lika viktiga. Några som vet det är de som väljer att lägga sin tid på att döma matcher, allas våra hjältar, domarna. Vi har pratat med två av dem, Martin Matti, domare i SSL och aktiv i Skånes Innebandyförbund och Lisa Dahl, ungdomsdomare för Stockholms Innebandyförbund och back i Hammarby IF IBF's damjuniorer.

Domarna är tränade att hantera det som händer på planen. Men ofta kommer sådant som händer vid sidan om som en överraskning. När man går från att vara spelare till att döma matcher ser man vad som händer både på planen och på sidan om med nya ögon. Lisa Dahl är en av dem som gjort den upptäckten.

– Som domare blir man ofta ifrågasatt av spelare, men också av tränare och föräldrar som suckar, viftar med armarna och kommenterar. Det tänkte jag inte riktigt på innan, att det är så mycket tyckande. När det gäller spelare och tränare kan jag hantera det. Jag går liksom in i en roll när jag dömer och jag har inga problem att ta en avstickare till tränaren och säga ifrån om jag tycker att det blir för mycket. Överlag tycker jag ändå att de flesta tränare har en väldigt bra attityd, åtminstone i vårt distrikt, men föräldrar och publik är svårare att kontrollera.

Martin Matti som även utbildar unga domare delar bilden att klimatet på planen inte är det svåraste. Istället är det klimatet på sidan om som blir den stora utmaningen, inte minst för unga domare.

Glåpord från läktaren och till och med uthängningar i sociala medier förekommer på alla nivåer. I Skåne inför man nu Matchvärdar, representanter från föreningarna som rör sig i hallarna och försöker se till att det är ett schysst klimat även runt planen.

– När vi utbildar unga domare lär vi dem regelboken och förbereder dem för alla möjliga situa-

DOMARNAS 3 tips till föräldrar



1. STÖTTA DITT LAG

Fokusera på det som är positivt, inte det som är negativt. Ge uppåtpuffar!

2. SE MATCHEN SOM TRÄNING

Domare på ungdomsnivå är också i lärande. Ha förståelse för att hela matchsituationen är ett lärande och visa respekt för alla inblandade.

3. AXLA LEDARROLLEN

Tänk på att du som är ledare kan välja att sätta ribban högt för vad som är ok. Du kan påverka hur ditt lag beter sig mot andra, inte bara på planen, utan även utanför.

tioner på planen. Vi lär dem också att de kommer att göra misstag, det gör man, för domare är också människor. Däremot blir många chockade när de kommer ut i verkligheten och möter pressen från publiken. Det är också den som får många domare att sluta eller aldrig riktigt börja.

HAR DET BLIVIT TUFFARE KLIMAT RUNT MATCHERNA?

– Jag upplever definitivt att föräldrar, och då främst pappor, tar sig större friheter idag än när jag började för 10-15 år sedan.

VAD KAN FÖRENINGARNA GÖRA?

– Man kan prata med föräldrar om hur man vill att de ska bete sig när de hejar och kanske påpeka att även domaren är nybörjare, för så är det ju i ungdomsidrotten. Domarna är ofta inte mycket äldre än spelarna i de matcher de dömer och lagen är ju beroende av att det finns domare som vill ställa upp, för att de överhuvudtaget ska få spela en match.

ELLER SOM LISA DAHL UTTRYCKTE DET:

– Vi är alla beroende av varandra för att vi ska få en schysst miljö.

VETT & ETIKETT I SOCIALA MEDIER

En sak som förändrats under senare år är att matchen inte stannar i hallen. Idag är det många som kommenterar både lagens och domarnas insatser i sociala medier. Sätt upp ramar för hur ni ska bete er i era sociala kanaler – då blir det lättare att prata om vad som inte är ok. Och förbehåll er rätten att ta bort inlägg i era egna kanaler som är oschyssta.

RIV UT OCH KOPIERA
UPP TILL FÖRÄLDRAMÖTET

HEJA SCHYSST!

Som förälder eller anhörig är det lätt att dras med i stämningen.
Kanske har du själv idrottat och tävlingsnerverna går igång?
Du vill förstås ditt barns bästa och vill både peppa och uppmuntra.
Kanske ger du till och med några tips?

För mycket pepp och goda råd kan sätta press på barnet istället för att uppmuntra. Kom ihåg att din uppgift är att stötta, inte att coacha.

HUR KAN DU GÖRA DET?

- Fokusera aldrig på resultatet eller antal mål ditt barn gjort – fokusera istället på barnets upplevelse. Du kan t ex ställa frågor som Var det roligt idag? Kändes det bra?
- Kom ihåg att alla spelare är barn – även motståndarna. Peppa och heja på alla, inte bara på ditt barn.
- Tänk igenom vilka frågor eller tips du ger efteråt – och hur det kan uppfattas från ditt barn.
- Respektera ledare och tränare och låt dem sköta coachningen.
- Respektera domaren och domarens beslut – och kom ihåg att även domare inom barn- och ungdomsidrott ofta är där på ideell basis.
- Respektera andra föräldrar – en självklarhet naturligtvis, men ändå förekommer hårda ord emellanåt på läktaren.





Foto: Jennifer Söderlund

Friends tips till föreningen

- Respektera de olika rollerna.
- Använd ett schysst och sportsligt språkbruk till och om varandra.
- Vid en barn- och ungdomsmatch är inte resultat och prestationer det viktiga utan att stärka individerna långsiktigt genom glädje och gemenskap. Detta skapas genom att välja vad vi ger feedback på, ge positiv energi och att alla får vara delaktiga.
- Motståndarna är förvisso motståndare i matchen men skapa rutiner och klimat som bjuder in till gemenskap mellan lagen. Motståndarna är utanför matchen andra barn och unga med samma intresse – alltså möjliga vänner!

ÄVEN TUFFA MOTSTÅNDARE KAN BLI VÄNNER

Den icke-vinstdrivande organisationen Friends har gjort en rapport om mobbning inom idrotten och har ofta samarbeten med idrotten både på organisationsnivå och i föreningslivet. Maria Persson är processledare och utbildare på Friends och har insyn både i innebandyn och i idrotten som helhet. Vi tog hjälp av henne att svara på några frågor som ofta dyker upp i samtalen om hur innebandyn kan bli schysstare.

FINNS DET STÖRRE PROBLEM INOM INNEBANDYN ÄN I ANDRA SPORTER?

– Det vet jag inte om det finns. Det är mycket fokus på prestationer inom lagidrotten generellt. Det finns utmaningar med saker som kultur och jargonger, som vi ser inom alla lagidrotter. Men kultur och jargonger är inte bestående, de går att förändra.

HUR VET MAN NÄR EN JARGONG GÅR ÖVER GRÄNSEN, NÄR BLIR DET OSCHYSST?

– Det är jättesvårt att veta när en jargong går över gränsen. Det är individens upplevelse som styr. Alla är inte lika, vi har olika smärtgräns och vi behöver få vara olika också. Det är ytterst upp till oss vuxna att sätta gränsen. Vilken typ av skämt släpper vi igenom? Det är ju samma diskrimineringsgrunder som gäller i idrotten som i samhället i stort.

VAD KAN FÖRENINGARNA GÖRA FÖR ATT BIDRA TILL ETT INKLUDERANDE SAMHÄLLE – OCH EN SCHYSST IDROTT?

– Man kan naturligtvis fundera på vad man visar i sociala kanaler och på bilder i sin kommunikation – och sikta på att visa en mångfald så att fler känner sig inkluderade och välkomna. Man kan också fundera på hur man kan få fler grupper i samhället att intressera sig för sporten, som ju sker med Integrationsinnebandyn till exempel.

ETT AV ERA TIPS ÄR ATT MAN SKA SKAPA GEMENSKAP MED MOTSTÅNDARLAGET, HUR GÖR MAN DET?

– Genom att till exempel tänka på att motståndarlaget bara är motståndare på planen. Utanför planen är de bara människor som har samma intresse – och alltså möjliga vänner. Sen är ett vanligt tips att fundera på hur vi bemöter varandra innan och efter match. Hälsar vi ordentligt? Tackar vi efteråt? Vilka gränser sätter vi under matchen? Vilka ord använder vi när vi blir frustrerade? Matchsituationen är ingen fredad zon där man får bete sig hur som helst. Det är viktigt att alla vuxna reflekterar över sitt eget beteende och föregår med gott exempel.

VAD KAN VUXNA GÖRA FÖR ATT MOTVERKA FOKUSET PÅ PRESTATION?

– En sak som är viktig att tänka på är vad och när vi berömmer. Vad pratar vi om efter matchen? Barn och unga ska inte behöva prestera för att få beröm.



SKULLE NI VILJA MÖTA ER SJÄLVA?

Även om det är tävling behöver inte motståndarna vara fiender. Se motståndarlaget som kompisar. Ni gillar samma sport, ni spelar bara i olika lag. I framtiden kanske ni spelar ihop någon annanstans. Behåll respekten och behandla dina motspelare som lagkamrater du inte känner än så blir spelet schysstare och roligare.

BEHÅLL BARNPERSPEKTIVET: ÄR DET HÄR ROLIGT – FÖR ALLA?

Fundera över varför du själv är tränare eller ledare. Vad är din drivkraft? När man jobbar med barn och unga är det viktigt att förstå att merparten av spelarna inte kommer att bli elitspelare. De spelar innebandy för att det är roligt, och ibland som en av många fritidsaktiviteter. Detta gäller även under match. Försök att inte fokusera på resultatet. Satsa istället på att låta alla spela lika mycket, och på det sättet få samma chans att utvecklas. Som tränare är det viktigt att få alla spelare att känna sig viktiga. Det kan du göra genom att ge personlig feedback om vad du tycker att spelaren bidrar med, oavsett om det är kämparglöd, snabbhet, spelförståelse eller att vara den som peppar bäst. Som ledare behöver du också ha förståelse för hur en spelare upplever det att t ex bli utbytt direkt efter ett misstag – och vara medveten om att det påverkar självförtroendet och motivationen negativt. Kom ihåg att det viktigaste är att alla har roligt!

VAD ÄR SCHYSST SPEL?

SCHYSST SPEL VS OSCHYSST SPEL

SCHYSST:



PEPPANDE



RESPEKTFULLT



PÅ LIKA VILLKOR



GLÄDJEFYLLD



VÄLKOMNANDE

OSCHYSST:



FULA ORD



RESPEKTLÖST



OJÄMLIKT



RESULTATINRIKTAT



TOPPNINGAR

TILL DIG SOM **SPELAR**

Heja schysst

Du som sitter vid sidan om, på bänken eller i publiken, är också viktig för laget. Se till att hålla en schysst och peppande ton, det påverkar stämningen för alla – både på och vid sidan av planen.

Börja själv

Vi kan inte alltid påverka andra, men genom att ta ansvar för hur du själv gör kan du vara med och göra innebandy schysstare på sikt. Börja idag!

Möt motståndarna

Tänk att spelarna i motståndarlaget är kompisar du inte känner än. Ni delar ett intresse – och en vacker dag kanske ni spelar tillsammans någon annanstans. Behandla dina motståndare som lagkamrater, även när matchen är tuff.

Spela schysst

Var den motståndare du själv vill möta. Alla på planen förtjänar din respekt – och det är mycket roligare att spela när det är skön stämning i hallen.

Tacka

Oavsett hur det går i matchen, kom ihåg att tacka för en god match. En fin gest kan vara att avsluta med en ramsa eller sång som tackar motståndarna, istället för en segersång till exempel.

Sätt egna mål

Tänk på matchen som ett tillfälle att träna. Vad ska du fokusera på den här matchen? Att du har roligt och lär dig saker är viktigare än vilka som har gjort flest mål när matchen är slut.

TILL DIG SOM **LEDER**

Match är också träning

I barn- och ungdomsidrott är matchtillfällena i allra högsta grad träning. Det gäller inte bara spelarna, utan kan också gälla både tränare, ledare, sekretariat och domare. Håll en ödmjuk inställning så blir det roligare för alla!

Kalla alla

Det är dags för match och hälften har inte varit med på träningen under veckan. Kalla alla ändå! Matchen är också en del av lärandet.

Sätt egna mål

Se till att antalet mål inte är det enda ni tar med er från en match. Välj istället ut en sak som ni ska fokusera på under matchen – att passa mycket, att vara snabba hem till försvar eller att peppa varandra. Det ger er något annat att bedöma efteråt än antalet mål eller vem som vann. Lyckades vi med vår uppgift? Gjorde vi det vi skulle?

Försök spela jämna matcher

Det blir inte nödvändigtvis roligare för att ni vinner med 13-0. Om ni har övertaget i en match, passa på att låta spelarna testa nya positioner. Det gör matchen jämnare och roligare för alla. Dessutom får ni chans att träna på nya saker!

Låt alla spela lika

Att toppa laget, alltså sätta in de bästa spelarna för att vinna matchen, gynnar inte laget i längden. Se till att alla kan känna sig delaktiga i både vinster och förluster. Det ger alla spelare förutsättningar att utvecklas – och stärker dessutom lagkänslan!

Hur kan ditt lag bidra till att göra innebandyn schysstare?

Här kommer några tips på saker att diskutera i föreningen eller laget.

SCHYSST MOTSTÅNDARE

BLI ETT BÄTTRE MOTSTÅNDARLAG MED POSITIVA RUTINER.
NÅGRA EXEMPEL PÅ VAD NI KAN FUNDERA KRING:

- Hur vill ni inleda en match? Kan ni välkomna motståndarlaget på något bra sätt?
- Hur ska ni bemöta motståndarlaget?
- Är det okej att bua under match och i så fall när?
- Hur beter vi oss när någon skadar sig i det andra laget?
- Hur avslutar vi en match – kan vi göra något för att skapa schysst stämning?
- Hur hanterar vi om det andra laget beter sig oschysst på en match?
- Hur gör vi om vi själva gjort något oschysst på en match?

SCHYSST MEDSPELARE

HUR SKA VI VARA MOT VARANDRA UNDER MATCH?

- Hur är vi mot varandra när vi gör misstag?
- Hur kan vi ge varandra feedback på ett schysst sätt?
- Hur kan vi fördela speltiden så att alla känner att de får ta plats?
- Hur kan vi peppa varandra på ett bra sätt?
- Hur kan vi heja schysst när vi sitter på bänken?
- Hur hejar vi schysst när vi sitter på läktaren?

NORMER – SCHYSST ELLER OSCHYSST?

NÅGRA EXEMPEL PÅ VAD NI KAN PRATA OM:

- Hur ser normen ut i vårt lag?
- Är det vanligt att kränkande uttryck som kan kopplas till exempelvis sexuell läggning, funktionsvariation, utseende eller utländsk bakgrund används i samband med match? Om ja, på vilket sätt kan vi bli bättre på att undvika det?
- Får spelare med mer "talang" spela fler matcher eller mer speltid per match jämfört med de spelare som inte utvecklats lika mycket spelmässigt?

JÄMSTÄLLDHET – PÅ ETT SCHYSST SÄTT

NÅGRA SAKER ATT FUNDERA ÖVER OCH DISKUTERA:

- Behandlar vi kvinnliga och manliga domare på ett likvärdigt sätt?
- Är hårdare språk och ett fysiskt spel mer eller mindre accepterat när killar/tjejer spelar match?
- Skiljer sig stämningen från publiken när killar eller tjejer spelar match?
- Marknadsför vi våra arrangemang på ett jämställt sätt?
- Arrangeras matcher på ett likvärdigt sätt för tjejer och killar?
- Hur ser rollfördelningen bland ledarna ut under match sett till kön och uppgift?

SCHYSST-TESTET

SPELARE

MATCH

1. I EN TAJT SITUATION UNDER MATCH BLIR EN AV DINA LAGKAMRATER KNUFFAD MEN DOMAREN SER DET INTE. VAD GÖR DU?

1. Kollar att spelaren är okej och spelar sen vidare

X. Trycker till den aktuella spelaren nästa gång du får chansen

2. Skriker på domaren

PÅ BÄNKEN

2. DU SITTER PÅ BÄNKEN OCH MATCHEN ÄR JÄMN. EN AV DINA LAGKAMRATER FÖRLORAR BOLLEN TILL MOTSTÅNDARNA. VAD GÖR DU?

1. Ropar något uppmuntrande, t ex *Ta tillbaka den bara!*

X. Blir förbannad

2. Säger åt tränaren att sätta in dig istället

DOMAR'N!

3. NI LIGGER UNDER MED ETT MÅL OCH DET ÄR BARA TVÅ MINUTER KVAR AV MATCHEN. DÅ DÖMER DOMAREN STRAFF TILL MOTSTÅNDARNA. DU HÅLLER INTE MED OM BESLUTET. VAD GÖR DU?

1. Skriker på domaren och lämnar planen

X. Frågar domaren vad som hände

2. Biter ihop och håller tummarna

De schysstaste svaren är: 1: 1, 2: 1, 3: 2

Domaren kanske inte ser allt, men försök ändå ha is i magen. Om det är riktigt fult spel på planen är det lätt att själv bli frustrerad, men låt dig inte dras ned själv. Håll istället huvudet högt och se till att spela schysst själv. Det kommer löna sig i längden.

SCHYSST-TESTET

LEDARE

MATCH

I EN TAJT SITUATION UNDER MATCH BLIR EN AV DINA SPELARE KNUFFAD MEN DOMAREN SER DET INTE. VAD GÖR DU?

1. Uppmärksammar domaren vid nästa avblåsning vad hen behöver hålla koll på

X. Knyter näven i fickan och hoppas domaren ser om det händer igen

2. Skriker på domaren

PÅ BÄNKEN

2. MATCHEN ÄR JÄMN NÄR EN AV DINA SPELARE FÖRLORAR BOLLEN TILL MOTSTÅNDARNA PÅ ETT ONÖDIGT SLARVIGT SÄTT. VAD GÖR DU?

1. Ropar något uppmuntrande, t ex *Ta tillbaka den bara!*

X. Blir förbannad och skriker något argt

2. Byter ut spelaren direkt

DOMAR'N!

3. NI LIGGER UNDER MED ETT MÅL OCH DET ÄR BARA TVÅ MINUTER KVAR AV MATCHEN. DÅ DÖMER DOMAREN STRAFF TILL MOTSTÅNDARNAS FÖRDEL. DU HÅLLER INTE MED OM BESLUTET. VAD GÖR DU?

1. Skriker på domaren

X. Frågar domaren vad som hände

2. Biter ihop och håller tummarna

De schysstaste svaren är: 1: 1 eller X, 2: 1, 3: X eller 2

Domaren kanske inte ser allt, men försök ändå ha is i magen. Om det är riktigt fult spel bakom domarens rygg upprepade gånger, kan det naturligtvis vara bra ibland att uppmärksamma hen på det. Men gör det vid en avblåsning och inte genom att ropa rätt ut.



Här kan du hitta mer innehåll, information och diskussionsunderlag

SVENSK INNEBANDY	FRIENDS	SVENSK IDROTT	INKLUDERANDE IDROTT
vill.innebandy.se	friends.se	svenskidrott.se	inkluderandeidrott.se

Källor: SISU – idrottsutbildarna, Friends, Svensk Innebandys utbildningsmaterial

HAR DU SETT NÅGOT OSCHYSST?

Om lag ni möter beter sig illa. Ta kontakt med föreningen och berätta hur ni upplever det – kanske är det helt omedvetet. Om det upprepade gånger är problem med samma lag eller tränare kan ni kontakta förbundet i ert distrikt.

Är det någon i er förening som gjort något oschysst? Att ta ett eget initiativ till att be om ursäkt eller på något annat sätt ta ansvar för vad som hänt upplevs inte bara som sympatiskt utan kan också bidra till att göra sporten schysstare, eftersom ni då är med och sätter ramen för vad som är schysst innebandy.

HIT KAN DU VÄNDA DIG

BRIS STÖDLINJE FÖR BARN
116 111

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

BRIS VUXENTELEFON
0771-50 50 50 (vardagar 9-12)

RIKSIDROTTSFÖRBUNDETS
ANONYMA VISSELBLÅSARTJÄNST:
https://www.rf.se/RFarbetarmed/Tryggidrott/

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

RIKSIDROTTSFÖRBUNDETS
IDROTTSOMBUDSMAN
08-627 40 10

PANTAMERA FAIR PLAY

Sedan 2016 delar Pantamera och Svensk Innebandy ut Fair Play-pris i SSL till Årets herrspelare, Årets damspelare, Årets Herrledare och Årets Damledare. Sedan 2017 delar vi även ut Fair Play-priser i Pantameraserierna, i kategorierna Årets Flicklag och Årets Pojklag. Juryn består av representanter från Pantamera och Svensk Innebandy.

PANTAMERA

Svensk Innebandy