

GOAL.

Fair Play



12 punkter till Fair Play

friends

laget.se

GOAL



Fotboll handlar om glädje! Det ska vara delad glädje – alla ska få vara med på lika villkor. GOAL Fair Play handlar om hur man behandlar sina idrottskompisar så att alla ska känna sig välkomna till fotbollens underbara värld. GOAL Fair Play handlar också om att du som spelare ska känna dig tryggare i hur du ska bete dig på och utanför fotbollsplanen, och hur du kan bli en riktigt bra fotbollskompis.

GOAL och Friends anser att fair play är en av de viktigaste frågorna för fotbollen. Att alla ska ha möjlighet att vara del av fotbollsfamiljen och trivas där. När man minns sin tid som fotbollsspelare, ska man alltid minnas den med glädje. GOAL Fair Play kan användas för att skapa ett bra klimat för alla som spelar och är aktiva inom fotbollen.

Daniel Carlsson

Ansvarig utgivare, GOAL och GOAL Junior

GOAL Fair Play handlar om hur man behandlar sina idrottskompisar så att alla ska känna sig välkomna till fotbollens underbara värld.



GOAL Fair Play i samarbete med:

friends

laget.se

GOAL

Så använder du GOAL Fair Play

GOAL Fair Play – 12 punkter till Fair Play

Börja med att läsa detta häfte. GOAL Fair Play är uppdelad i tolv punkter – sex punkter som beskriver hur man ska bete sig och sex punkter som tar upp vad man inte ska göra. Under varje punkt finns också en förklaring till varför man ska följa den aktuella punkten och vad man kan göra om man märker att någon i ens lag inte följer den. Det finns också några frågor som du kan fundera kring, ensam eller tillsammans med någon kompis. Slutligen finns ett citat från en spelare som funderat kring just denna punkt.



goalfairplay.se

På goalfairplay.se kan du hitta det här häftet i digital form, om du behöver fler exemplar. På sajten finns också artiklar, filmer och bilder som handlar om fair play. Om du vill berätta om dina erfarenheter av fair play, eller vad du tycker om det, så kan du bli publicerad på sajten.

Testa hur fair play du är

På goalfairplay.se kan du testa hur fair play du är. Frågorna är också spännande att diskutera tillsammans med en kompis eller med ditt lag. I slutet av det här häftet hittar du några exempel på frågor från testet.

Tidningarna

I GOAL och GOAL Junior kommer det finnas artiklar och intervjuer som handlar om fair play.



Diskutera

Håll diskussionen om fair play levande genom att prata om det med dina vänner och lagkompisar. Om du inte har någon att prata med detta om, finns det kontaktuppgifter till organisationer som du kan prata med på sidan 18 i detta häfte.

Du är en **GOAL** Fair Play spelare

Genom att:

- 1 Följa reglerna** sid. 5
- 2 Vara en bra vinnare och förlorare** sid. 6
- 3 Bidra till positiv stämning** sid. 7
- 4 Ha ett uppmuntrande språk** sid. 8
- 5 Låta alla vara med** sid. 9
- 6 Respektera olikheter** sid. 10

Genom att:

- 7 Inte fuska** sid. 11
- 8 Inte utöva fysiskt våld** sid. 12
- 9 Inte frysa ut andra** sid. 13
- 10 Inte använda ett negativt språk** sid. 14
- 11 Inte diskriminera eller trakassera** sid. 15
- 12 Inte vara rasistisk** sid. 16



1

Du är en GOAL FAIR PLAY SPELARE genom att följa reglerna

Hur följer du reglerna? Att följa reglerna innebär att du följer fotbollens regelverk och respekterar domarens beslut. Se till att vara påläst om vilka regler som gäller och fråga andra om du behöver hjälp. Om du bryter mot spelets regler, är det bra om du kan erkänna det. Alla kan göra misstag, både du och domaren, och alla ska kunna respektera någon som agerar ärligt. Det är också viktigt att du inte protesterar mot domarens beslut – oavsett vad du tycker om det.

Varför ska du följa reglerna? Det blir bra stämning på planen, alla tycker det är roligt med fotboll som spelas på ett rättvist och ärligt sätt.

Fundera på: Hur känns det att få en fördel eller nackdel i en match på grund av att någon inte följt reglerna?



FOTO: All Over Press

Som lagkapten är det extra viktigt att följa reglerna och ha en bra dialog med domaren. För mycket fusk och attacker mot domaren förstör för sporten och är så tråkigt att se.

Steven Gerrard

KOM IHÅG!

Det viktigaste med fotboll är att ha roligt och utvecklas som fotbollsspelare och människa.

2

Du är en GOAL FAIR PLAY SPELARE genom att vara en bra vinnare och förlorare

Hur är du en bra vinnare och förlorare? En bra vinnare visar ödmjukhet och respekt för motståndaren, hånar och förminskar inte andra. En bra vinnare ser allas prestation, inte bara sin egen och förstår att hela lagets insats räknas. En bra förlorare visar ödmjukhet och respekt mot motståndaren, och skyller inte ifrån sig, varken på medspelare eller domare. En bra förlorare försöker hitta positiva saker, och saker som du och laget kan förbättra.

Varför ska du vara en bra vinnare och förlorare? Det skapar en positiv stämning för dig själv, inom det egna laget och för motståndarna. Du påverkar andra på det sätt du uppträder – om du är en bra vinnare, så blir andra också det.

Fundera på: Hur brukar du uppträda när du vunnit eller förlorat?



FOTO: All Over Press

Det handlar om respekt. Mitt lag och våra motståndare har jobbat lika hårt veckan inför match. Vi är motståndare på planen, men kollegor vid sidan av planen.

Vincent Kompany

KOM IHÅG!

Du kan testa dina
kunskaper på
goalfairplay.se.

3

Du är en GOAL FAIR PLAY SPELARE genom att bidra till positiv stämning

Hur du bidrar till positiv stämning? Du kan påverka stämningen i ditt lag beroende på hur du uppträder. Det kan du göra genom att hälsa på alla i laget när du kommer till träning och match, undvika smågrupperingar, göra saker tillsammans utanför fotbollen, uppmärksamma om någon är utanför samt att följa de förhållningsregler ni har inom laget. Du kan bidra till en god stämning vid match genom att hälsa ordentligt på motståndare och domare samt vara positiv mot alla på planen. Glöm inte att tacka motståndare och domare efter matchen!

Varför ska du bidra till positiv stämning? En bra stämning i gruppen medför att du och dina kompisar känner er trygga och trivs ihop. Känner du dig trygg i ditt lag vågar du ofta mer på planen och genom att våga lyckas och misslyckas utvecklas både du och ditt lag positivt.

Fundera på: Hur kan du bidra till en positiv stämning i laget och vid match?



FOTO: All Over Press

Många undrar varför jag ler så mycket när jag spelar. Så klart jag ler mycket. Att spela fotboll är det absolut roligaste och bästa som finns.

Ronaldinho

KOM IHÅG!

Du kan påverka hela laget genom att bidra med en positiv attityd.

4

Du är en GOAL FAIR PLAY SPELARE genom att ha ett uppmuntrande språk

Hur är ett uppmuntrande språk? Du förmedlar mycket genom hur och vad du säger. Ett uppmuntrande språk kan vara att du berömmar dina lagkamrater eller att du är positiv i det du säger till andra, både på och utanför planen. Tänk på att det inte bara är vad du säger som påverkar andra, utan också hur du säger det.

Varför ska du ha ett uppmuntrande språk? Det du säger påverkar andra. Genom att vara uppmuntrande och positiv i både ord och kroppsspråk höjer du dina lagkamraters självförtroende och du bidrar också till att stämningen blir bättre runt omkring dig.

Fundera på: Hur gör du för att uppmuntra någon i laget?



FOTO: All Over Press

I stridens hetta kan man både göra och säga dumma saker. Men oftast förlorar både man själv och laget på det. Det är bättre att göra och säga positiva saker.

Sergio Ramos

KOM IHÅG!

Det du säger
påverkar
andra.

5

Du är en GOAL FAIR PLAY SPELARE genom att Låta alla vara med

Hur du får alla att känna sig delaktiga? Du kan få alla att känna sig som en del av laget genom att hälsa på och prata med alla inför träning och match. Låt alla vara med i lek med boll inför träningar och se till att alla får passningar under övningar. För att alla ska känna sig delaktiga så försök undvika smågrupperingar som kan bidra till att någon hamnar utanför. Du blir bättre om du ställs inför nya utmaningar – vilket kan vara att träna med lagkompisar som du inte brukar öva med. Det är också bra att göra saker tillsammans i laget utanför fotbollen.

Varför ska alla få vara med? Om du känner dig delaktig i en grupp eller ett lag så mår du bättre. En spelare som känner sig som en viktig del av laget – blir gladare, höjer stämningen och är beredd att kämpa mer för att det ska gå bra för laget.

Fundera på: Vad gör du för att ingen ska känna sig utanför i ditt lag?



FOTO: All Over Press

Jag spelar fotboll med alla. Spelar jag inte med mina lagkamrater i Barcelona eller Argentina, så spelar jag med mina bröder, kusiner eller vänner. Jag spelar med vem som helst.

Lionel Messi

KOM IHÅG!

Hälsa och prata med alla i laget.

6

Du är en GOAL FAIR PLAY SPELARE genom att respektera olikheter

Hur du respekterar olikheter? Alla är inte lika. Tänk så tråkigt om alla hade tänkt och tyckt precis likadant! Det viktiga är att acceptera att alla kan vara olika, och att alla har rätt att vara på sitt sätt, tänka, tro, känna och tycka olika – så länge inte åsikterna kränker en person eller grupp människor.

Varför ska du respektera olikheter? Om du känner dig accepterad för den du är – hur du tänker, tror, pratar och beter dig, känner du dig trygg och trivs. Ofta kan du få nya synsätt och kompisar genom att lära känna någon som är olik dig själv.

Fundera på: Vilka likheter och olikheter har du med dina lagkamrater? Kom på en likhet och en olikhet du har med varje lagkamrat!



FOTO: All Over Press

I dagens toppfotboll kommer spelarna från hela världen. Och alla har unika personligheter. Om vi inte skulle respektera varandras olikheter skulle det bli kaos direkt.

Jose Mourinho

KOM IHÅG!

Respektera dem som är olik dig själv.

7

Du är en GOAL FAIR PLAY SPELARE genom att inte fuska

Vad innebär fusk? Fusk är att försöka nå sina mål med otillåtna metoder. Alla medvetna sätt att försöka bryta de regler som finns inom fotbollen, och vinna fördelar på andras bekostnad, är fusk. Fusk kan till exempel vara att trilla för lätt eller att slå in bollen i mål med handen. Doping är också ett sätt att fuska.

Varför ska du inte fuska? Reglerna är till för att följas. Fusk är otillåtet och kan leda till irritation på och utanför planen. Fusk avslöjas ofta och kan leda till bestraffning. Du utvecklas inte som fotbollsspelare genom att fuska.

Vad gör du om du märker att någon fuskar? Under match är det domaren som dömer. Det viktigaste du kan göra är att inte fuska själv, och på så sätt visa att fusk inte är okej. Om du märker att någon i ditt lag fuskar, säg ifrån eller prata med en ledare.

Fundera på: Hur agerar du när du märker att någon fuskar?



FOTO: All Over Press

Det bästa är ju en
ärlig match. Två
kombattanter som gör
upp. Hårt och ärligt.
Och sedan skakar
hand efteråt.

Sir Alex Ferguson

KOM IHÅG!

Du kan ladda hem
det här häftet på
goalfairplay.se och
dela ut det i ditt
lag.

8

Du är en GOAL FAIR PLAY SPELARE genom att inte utöva fysiskt våld

Vad innebär det att utöva fysiskt våld? Fysiskt våld kan t.ex. vara att knuffas, sparkas eller att slåss. Våld hör inte hemma någonstans i samhället, och såklart inte på fotbollsplanen heller.

Varför ska du inte utöva fysiskt våld? Fotbollen har regler som säger att det är förbjudet att utöva fysiskt våld. Samhället har lagar som säger detsamma. Fysiskt våld skadar personen som blir utsatt, inte bara fysiskt utan också psykiskt.

Vad gör du om du märker att någon utövar fysiskt våld? Visa att du inte tycker att det är okej, genom att t.ex. prata med en vuxen eller säga ifrån till den som utövar våldet. Du ska självklart inte hämnas med våld om du själv blir utsatt, varken på eller utanför planen.

Fundera på: Vad gör du om du ser att någon blir utsatt för fysiskt våld?



FOTO: All Over Press

Jag har alltid gett allt i alla dueller. Fotboll är en kampsport. Men aldrig aldrig någonsin har jag försökt skada någon motståndare.

Carles Puyol

KOM IHÅG!

Det är absolut förbjudet att utöva våld.

9

Du är en GOAL FAIR PLAY SPELARE genom att inte frysa ut andra

Vad innebär utfrysning? Utfrysning är en typ av kränkning som innebär att någon eller några medvetet gör så att någon annan blir ensam och inte får vara med i gemenskapen.

Varför ska du inte frysa ut andra? Den person som blir utsatt för utfrysning blir så klart ledsen, sårad och känner sig osynlig i gruppen på grund av att någon eller några medvetet varit taskiga. Om det finns någon i laget som blir utfrysad är ju inte alla delaktiga i lagets gemenskap. Då blir lagets prestation på planen ofta sämre.

Vad gör du om du märker att någon är utfrysad? Du kan göra små saker som kan göra stor skillnad för den som blivit utfrysad. Säg hej nästa gång ni ses eller fråga om personen vill vara med när du ska göra något. Då visar du också övriga att du bryr dig om alla i laget. Berätta för någon vuxen om du själv eller någon annan blir utfrysad.

Fundera på: Vad gör du för att alla ska trivas i ditt lag?



FOTO: All Over Press

Man kan träna teknik och prata taktik hur mycket som helst, men det kommer inte att göra laget mer framgångsrikt om inte alla känner sig sedda och uppskattade.

Philipp Lahm

KOM IHÅG!

Du kan alltid prata med en vuxen om du behöver hjälp.

10

Du är en GOAL FAIR PLAY SPELARE genom att inte använda ett negativt språk

Vad innebär det att använda ett negativt språk? Ett negativt språkbruk kan innebära att du själv eller någon annan säger eller skriker saker mot någon så att personen känner sig ledsen, sårad eller mindre värd. Detta gäller inte bara när du vänder dig direkt till någon, utan kan också vara att du skriker något olämpligt när du t.ex. missar ett skott.

Varför ska du inte använda ett negativt språk? Genom att säga negativa saker till dina medspelare kan de få sämre självförtroende som gör att de vågar ta för sig mindre både på och utanför planen. Negativa kommentarer mot motståndare eller domare är förbjudet och kan innebära att du blir varnad eller utvisad.

Vad gör du om du hör någon använda ett negativt språk? Försök att säga till personen att sluta. Men det effektivaste sättet är att du själv är en förebild för andra och ger uppmuntrande kommentarer till andra.

Fundera på: Vilka negativa kommentarer förekommer i ditt lag? Hur skulle ni kunna uttrycka er istället?



FOTO: All Over Press

Jag försöker alltid peppa mina lagkamrater och ge dem stöd, speciellt när det går dåligt är viktigt att hålla humöret och tron uppe.

Javier Zanetti

KOM IHÅG!

Att använda ett schysst och positivt språk.

11

Du är en GOAL FAIR PLAY SPELARE genom att inte diskriminera eller trakassera

Vad innebär det att diskriminera eller trakassera? Diskriminering är när någon behandlas orättvist eller sämre än någon annan på grund av sitt kön, sexuell läggning, etnicitet, funktionsnedsättning, tro, identitet eller ålder (kallas diskrimineringsgrunder). Trakasserier betyder att behandla någon illa utifrån någon av diskrimineringsgrunderna. Diskriminering kan t.ex. vara att flicklagen får sämre träningsstider och material än pojklagen i föreningen. Trakasserier kan t.ex. vara att spelarna i de yngre lagen får höra kommentarer att de spelar som "småglin".

Varför ska du inte diskriminera eller trakassera? Du bryter mot lagen. Genom att diskriminera eller trakassera andra visar du ett felaktigt beteende, som gör att människor i samhället känner sig ledsna, sårade eller mindre värda.

Vad gör du om du märker att någon diskriminerar eller trakasserar? Precis som alla former av kränkningar är diskriminering och trakasserier väldigt allvarliga. Ta avstånd från diskriminering och trakasserier genom att t.ex. prata med en vuxen, säga ifrån till den som är taskig eller på andra sätt visa att du inte tycker det är okej.

Fundera på: Har du själv sett eller upplevt trakasserier och diskriminering? På vilket sätt?



FOTO: All Over Press

**Följer man Fair Play
så mår man som bäst
vilket gör att man
spelar sin bästa fotboll!**
Lotta Schelin

KOM IHÅG!
Att alla människor
är lika mycket
värda.

Du är en GOAL FAIR PLAY SPELARE genom att inte vara rasistisk

Vad innebär det att vara rasistisk? Rasism är tron på att det finns separata och biologiska typer av människor, kallade raser och att vissa av dessa raser skulle vara överlägsna andra. Att vara rasistisk innebär att behandla människor olika utifrån hur de ser ut eller vad de har för bakgrund som exempelvis hudfärg, kultur, vilket land man kommer ifrån eller om man tillhör en viss folkgrupp.

Varför ska du inte vara rasistisk? Du bryter mot lagen. Genom att vara rasistisk visar du ett felaktigt beteende som innebär att människor i samhället känner sig sårade, ledsna eller mindre värda.

Vad gör du om du märker att någon är rasistisk? Ta avstånd från rasism genom att t.ex. prata med en vuxen om vad du sett eller hört eller visa tydligt att du inte håller med den som har rasistiska åsikter.

Fundera på: Har du hört någon uttrycka sig rasistiskt? Hur reagerade du då?




FOTO: All Over Press

Det går inte att utrota rasismen utan ansträngning. Men jag ska göra allt jag kan för att hjälpa till.
Mario Balotelli

KOM IHÅG!

Om du inte har någon vuxen du kan prata med – läs mer på sidan 18.

GOAL Fair Play -testet



På goalfairplay.se kan du testa dina kunskaper om fair play. Det blir väldigt mycket lättare att göra testet om du läst igenom det här häftet innan du gör det. Här kan du se några av frågorna som finns med i testet – se hur bra du klarar dem nu! Det kan också vara bra att diskutera frågorna med en lagkompis. Det kan vara flera alternativ som är rätt eller fel, så det kan hjälpa dig att ha någon att diskutera frågorna med.

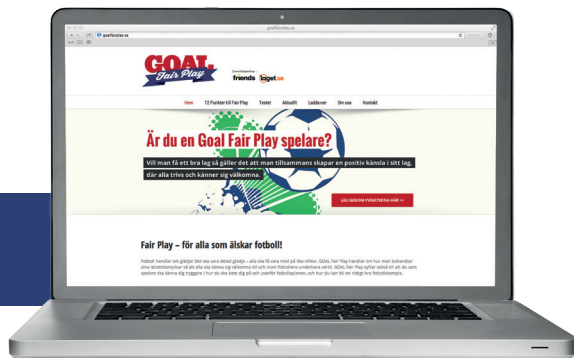
Ni har en tuff attityd i laget, det skriks en del fula ord och det fälls en del hårda kommentarer när någon misslyckas med något. Vad kan du göra för att påverka situationen?

- 1. Jag börjar berömma mina lagkompisar när de gör något bra.
- 2. Jag kan inte påverka så mycket, det hör till fotbollen med ett tufft språk.
- 3. Jag spår på det tuffa språket och vill inte vara den som är annorlunda.
- 4. Jag pratar med en vuxen om hur jag upplever språket i laget.

Alla känner varandra väl inom laget men vid säsongstart har ni fått tre nya spelare. Två av spelarna kom snabbt in i gemenskapen med övriga i laget, men den tredje har mest varit för sig själv och verkar inte trivas. Vissa i laget brukar kommentera spelarens kläder och intressen. Hur agerar du för att få spelaren att känna sig som en del av laget?

- 1. Jag gör inget speciellt, spelaren verkar bara konstig.
- 2. Jag försöker prata med spelaren för att lära känna spelaren.
- 3. Jag pratar med en ledare och berättar hur jag uppfattar situationen.
- 4. Jag säger till dem som brukar kommentera att sluta upp med det.

SURFA nu in på goalfairplay.se och gör hela TESTET!



Viktig information



Har du som spelare ingen vuxen att vända dig till när du behöver diskutera dessa frågor?

- BRIS* har en jourtelefon som du kan ringa till.
- BRIS-jourtelefon: 116 111
- Du kan också maila via: www.bris.se

Om du som vuxen vill diskutera dessa frågor:

- Läs mer på goalfairplay.se
- Läs om Rädda Barnens projekt High Five på www.raddabarnen.se
- BRIS-vuxentelefon: 077 150 50 50

Vill ni som klubb/förening jobba vidare med dessa frågor? Friends erbjuder utbildningar för föreningar via: www.friends.se



Vill du beställa ytterligare ex. av GOAL Fair Play – 12 punkter till fair play? Beställ på: goalfairplay.se Här kan du också ladda hem en digital version.



*BRIS är förkortning för: Barnens Rätt I Samhället

Vill du ha mer **GOAL.**?

Fair Play

I varje nummer av fotbollstidningarna GOAL och GOAL Junior finns det artiklar och intervjuer som handlar om fair play.



På sajten goalfairplay.se finns också artiklar, filmer och bilder som handlar om fair play. Om du vill berätta om dina erfarenheter av fair play, eller vad du tycker om det, kan du bli publicerad på sajten.

Testa 3 nr av
GOAL för endast
99 kr

Gå in på:
www.dintidning.se
och ange
kampanjkod:
GL2359





friends

laget.se

GOAL

GOAL Fair Play – 12 punkter till Fair Play ges ut av fotbollstidningen GOAL – Allt om internationell fotboll, Egmont Publishing Kids i samarbete med Friends och Laget.se

Första upplagan. Tryckt i Litauen av Spaudos kontūrai, 2014