



FOTBOLLSSKOLAN

LIRA BLÅGULT!



Swedbank 

 friends

En schysst fotbollsskola

Fotboll är i grund och botten en positiv miljö, men det innebär inte att den är immun mot att spelare blir kränkta, känner sig utanför eller otrygga. Det är förstås katastrofalt för spelaren, men det är också ett problem för själva fotbollsskolan. Vem fortsätter att gå till träningar om man får en klump i magen på vägen dit? Som ledare kan du påverka klimatet i gruppen genom ett aktivt arbete.

Med denna folder vill Swedbank tillsammans med Friends ge dig tips och verktyg för att på ett så bra sätt som möjligt jobba för att skapa en schysst och trygg fotbollsskola.

Schyssta tips

Hälsa på alla!

Se och uppmärksamma alla vid varje tillfälle ni ses genom att säga hej. Det kan vara bra att sätta rutiner kring hur det ska göras. Kom ihåg att ögonkontakt och att säga spelarnas namn gör att hälsningen känns mer personlig. Gör gärna övningar som går ut på att spelarna hälsar på varandra.

Du delar in i grupper!

Du som ledare gör alltid gruppindelningar, inte spelarna. Du kan dela in i grupper för att medvetet sätta ihop eller ta isär spelare eller slumpmässigt genom att till exempel göra övningen "data". Det viktiga är att det ALLTID är ledarna som delar in i grupper, för att inte skapa osäkerhet eller en känsla av utanförskap bland spelarna.

Gör gruppstärkande övningar!

Att göra gruppstärkande övningar är bra för att skapa gemenskap i gruppen och för att spelarna ska lära känna varandra bättre. Det är också ett sätt att bryta av dagen för att göra något annat. Förbered dig på vad ni ska göra, hur övningen går till och vad som kan komma upp under övningen?

Var en bra förebild!

Reflektera över ditt eget agerande. Vad säger du till och om andra? Vad berömmar du? Vad skämtar du om? Du är en förebild för spelarna, fundera på hur du kan vara det så positivt som möjligt.

Agera om du ser något oschysst!

Som ledare ska du alltid agera om något inte känns schysst. Markera att du sett eller hört det som hände och att det inte är okej. Om det känns bra kan du samtala med enskilda spelare, men var försiktig med att ta samtalen om en enskild händelse inför hela gruppen då det kan öka utsattheten. Som ung ledare har du ett ansvar att agera i den akuta situationen men det övergripande ansvaret har föreningen. Ta hjälp och informera de ansvariga för fotbollsskolan.

Prata med varandra!

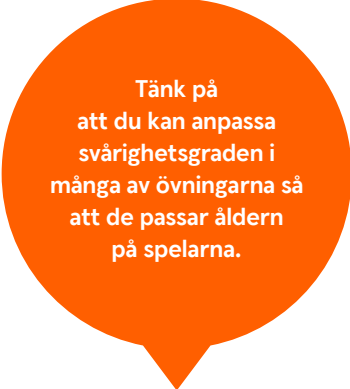
Prata med de andra ledarna och dela erfarenheter. Som grupp kan ni ha förståelse, vara stöttande och lära av varandra. Kom ihåg att också ta hjälp av ansvariga i föreningen.

Gruppstärkande övningar

Genom olika gruppstärkande övningar ges spelarna möjlighet att lära känna både sig själva och andra i gruppen. De får också chansen att träna på samarbete och att lära sig varandras namn, vilket stärker såväl självkänslan som gruppens sammanhållning. Att göra övningar är dessutom ett redskap för dig som ledare att förstå gruppen. Vem är det som har initiativet? Vem är mindre aktiv? Är det någon som inte verkar kunna lita på andra? Gör de övningar du känner dig trygg med och som passar gruppen.

Att leda övningar

Oavsett om du är van vid att göra övningar eller om du aldrig provat på det tidigare, tror vi att det kommer att vara givande för dig och spelarna. Oberoende erfarenhet kan det vara bra att i förväg fundera lite på vad övningarna kommer att innebära för dig som ledare och för din grupp. Som ledare deltar du inte i övningarna, din roll är att leda dem.



Tänk på
att du kan anpassa
svårighetsgraden i
många av övningarna så
att de passar åldern
på spelarna.

Några viktiga punkter att tänka på för dig som leder en övning:

- ▶ Tvinga aldrig någon att vara med i en övning. En del behöver mer tid på sig och deltar på sitt sätt och utifrån sina villkor. Förbered dig på hur du ska hantera en situation där någon inte vill vara med. Det är också viktigt att fundera på varför spelaren inte vill vara med. Vad kan ligga bakom?
- ▶ Det är viktigt att samla gruppen, gärna i ring, och sedan ge instruktionerna så att alla har bra förutsättningar att kunna ta del av instruktionen. Undvik uttryck som: "nu har väl alla förstått". Det låter mer positivt med: "har ni några frågor"?
- ▶ Planera hur du ska genomföra övningen och lär dig den om du inte gjort den tidigare.
- ▶ Motivera och förklara för gruppen varför ni gör en övning och prata efteråt om hur spelarna tyckte att det gick.
- ▶ Det är ditt ansvar som ledare att dela in deltagarna i grupper så att ingen riskerar att känna sig bortvald eller utanför.
- ▶ Gör gärna en kort reflektion med gruppen efter varje övning. Vad gick bra och vad kunde ha gjorts bättre? Varför gick det som det gick?
- ▶ Avrunda med dina synpunkter och förstärk det som varit positivt.
- ▶ Tänk på att du kan anpassa svårighetsgraden i många av övningarna.

Hälsningsleken

Syfte:

Att spelarna på ett lättsamt sätt lär känna varandra och att alla i gruppen känner sig sedda och blir hälsade på.

Gör så här:

Alla spelare och ledare går runt på en begränsad yta. Du som ledare ger instruktioner under tiden. Först ska ni bara gå runt och titta de man möter i ögonen och säga hej. Sedan lägger ni till att hälsa genom att säga hej och lägga sin hand på axeln på den man möter. Ni kan utveckla den här övningen med fler hälsningssätt, till exempel genom hälsa med knäna, göra en målgest eller att hälften av gruppen har en fotboll och passar en ledig spelare och säger hej.

Hejarklacken

Syfte:

Att spelarna på ett lekfullt och positivt sätt lär sig varandras namn samtidigt som vi skapar en peppande miljö och tränar på bollkontroll.

Gör så här:

Spelarna står i en ring. En av dem får börja med att säga sitt namn och springa ett varv runt ringen med en fotboll för att sedan ställa sig på sin plats igen. Då passas bollen till den som står till höger om en. Gruppen hejar glatt på den som springer. Om det är Fatima som sagt sitt namn så ropar de andra "Heja Fatima! Heja Fatima!" medan Fatima springer, tills hon står på sin plats igen och passar Mattias som står till höger om henne. Då är det Mattias tur att säga sitt namn, springa och bli hejad på. Gör övningen tills hela gruppen har fått springa. Är det en stor grupp kan ni dela er i två mindre ringar.

Namnruna

Syfte:

Att de aktiva på ett lekfullt sätt lär sig varandras namn.

Gör så här:

Du och spelarna står i en ring. Den som står till vänster om dig som ledare börjar med att säga sitt namn och någonting som börjar på samma bokstav, till exempel "Anna – Apelsin". Nästa spelare som står bredvid börjar då med att säga "Anna – Apelsin" och sedan sitt eget namn, till exempel "Anna – Apelsin, Hanna – Hålslagare". Gå sedan vidare hela rundan där varje ny spelare börjar med första personen och sedan fyller på med de som har sagt tidigare. Du eller den som står sist i ringen får då säga alla personers namn med sak för att bli klar.

Den här övningen tar ofta cirka 1 minut/spelare och det är en bra övning för att lära sig varandras namn. Det är viktigt att man hjälps åt och fyller i om det är någon som har glömt en persons namn eller sak. Känner ni att gruppen är för stor kan ni dela in den i två mindre grupper. För att göra det tydligt vems tur det är att prata kan ni passa en boll runt i ringen.

Data

Syfte:

- Att träna samarbete och hitta nya former av kommunikation.
- Att lära känna varandra och få veta nya saker om varandra beroende på vilka kriterier som väljs.

Gör så här:

Be spelarna att ställa sig på rad bredvid varandra i ordning efter olika kriterier, från vänster till höger. Välj några av nedanstående exempel eller kom på egna kriterier:

- Födelsedag på året (oavsett årtal man föddes, när på året fyller man år 1 januari-31 december)
- Bokstavsordning på för- eller efternamn (från A till Ö)
- När de steg upp på morgonen (från tidigast till senast)

Om du vill kan du utveckla övningen till det svårare genom att spelarna till exempel inte får prata med varandra men ändå ska lösa uppgiften. Tänk på att vissa kriterier kan vara känsliga vid olika åldrar, till exempel längd. Välj kriterier som du tror att de aktiva känner sig trygga med.

Tips!

Du kan använda övningen för att dela in spelarna i grupper eller lag. När de ställt sig på rad kan du dela in dem som de står, till exempel fyra och fyra.

Forma ett Hej!

Syfte:

Träna på samarbete och ha roligt tillsammans.

Gör så här:

Be gruppen att tillsammans forma ordet "Hej" med hjälp av sina kroppar. Det enklaste sättet är att lägga sig ner och bilda bokstäverna men det går också att sitta eller stå. För att utmana spelarna kan du som ledare ta tiden på dem och upprepa övningen en annan dag för att se om de kan göra det fortare.

Pest eller kolera

Syfte:

- Att träna samarbete, kommunikation och komma överens.
- Skratta och ha roligt tillsammans.
- Träna passningar.

Gör så här:

Markera upp två olika platser på planen med hjälp av koner som ska representera två olika alternativ. Be de aktiva att ta ställning till vad de skulle föredra mellan två alternativ genom att ställa sig på platsen som representerar just det alternativet. För att komma dit ska de springa med en boll.

Förslag på saker att ta ställning till:

"Vad skulle du välja, att för resten av ditt liv..."

- Dricka Cola eller dricka Fanta?
- Bo på Hawaii eller bo i Sverige?
- Äta hamburgare eller äta pizza?

Dela sedan upp spelarna i par. Detta steg av övningen ska genomföras på samma sätt som tidigare, men paren måste komma överens om vilket alternativ de ska välja och för att komma dit springa och passa bollen fram och tillbaka till varandra.

Fortsätt med fler val, till exempel:

- Alltid gå i shorts eller gå i termobyxor (oavsett väder).
- Städa planen eller städa omklädningsrummet.

Du kan sedan dela upp spelarna i grupper om fyra. Nu ska de som grupp komma överens om vad de gemensamt ska välja och passa bollen mellan sig.

Förslag på val:

- Att alla trivs eller att vi fyra (indelade gruppen) trivs jättebra.
- Alltid ha gummistövlar eller sandaler.

Samarbete behöver inte alltid bara handla om att hjälpas åt, ibland måste man också komma överens innan man samarbetar i grupp. Det finns olika sätt att komma överens på, till exempel genom röstning, gruppen turas om att bestämma och kompromissa. Samtala gärna med spelarna för att se hur de gjorde för att komma överens.

Tips!

Anpassa hur många de ska vara som kommer överens utifrån hur övningen fungerar i gruppen. I vissa grupper behöver de träna på att vara i par medan andra kan vara stora grupper.

Befria din kompis

Syfte:


- Att träna samarbete.
- Att träna balans, koncentration och uppmärksamhet samt att hjälpa varandra.
- Att ha roligt tillsammans.

Det här behövs:

En kon per spelare.

Gör så här:

Varje spelare har en kon på huvudet och går eller springer runt på planen med en boll framför sig. Om någon tappar sin kon blir hen förstenad – en kompis som fortfarande har sin kon på huvudet kan befria genom att plocka upp konen från golvet och lägga tillbaka den på kompisens huvud.



Tips!
Variera övningen genom att lägga konen på andra kroppsdelar som axel, fot, mage, hand. Har föreningen tillgång till ärtpåsar kan dessa användas istället för koner, det gör övningen något lättare för spelarna.

Bolldansen

Syfte:

Att träna samarbete och motorik.

Gör så här:

Dela in spelarna i par och ge dem två bollar per par. Paret ställer sig mitt emot varandra och håller de två bollarna mellan sina båda handflator. De nuddar inte varandras händer utan bollarna är emellan dem. Om paret lyckas med detta kan de försiktigt börja röra sig på planen, fortfarande med bollarna mellan sig. Tappar de bollarna är det bara att försöka igen, det finns inget tävlingsmoment i övningen. Det går att göra övningen lättare genom att ett par endast har en boll som de kan hålla i med en eller två händer. Utmana spelarna genom att ge dem uppdrag, till exempel att de ska sätta sig ner utan att tappa bollarna. Allt eftersom kan ni öka svårighetsgraden i övningen genom att bilda små ringar med fyra personer i varje grupp, med bollarna mellan sig, eller att spelarna bara får nudda bollarna med fingertopparna. När ni gjort övningen ett tag kanske ni klarar att förbinda hela gruppen?

Räkna till 25

Syfte:

- Att träna samarbete.
- Att träna på att ge varandra talutrymme.
- Varva ner efter en aktiv stund.

Gör så här:

Alla spelare sitter/står i en ring. Du som leder övningen börjar med att förklara att övningen syftar till att alla tillsammans ska räkna till 25 (eller valfritt nummer). Du som leder övningen börjar alltid med att säga "1". Till övningen så finns det fyra regler:

En spelare får bara säga en siffra i taget. Till exempel, om en person säger 2 så måste någon annan säga 3 innan den första personen får säga 4.

Om två personer säger en siffra samtidigt måste man börja om på 1.

Ingen taktik eller möjlighet att prata ihop sig om hur man ska göra (här får du som leder övningen vara tydlig och stoppa taktiksnack eller om någon föreslår att siffrorna ska sägas i en viss ordning).

Spelarna kan antingen genomföra övningen genom att blunda alternativt vända ryggarna mot ringen eller ha ögonen öppna med ansikten vända inåt mot ringen. Välj gärna den lättaste först för att sedan göra det svårare.

En variant på övningen är att ni ska räkna till lika många som gruppen är, varje spelare får då bara säga en siffra.

Tips!

Om gruppen inte klarar att räkna till 25 kan ni ju försöka igen senare när ni behöver en paus.

Trygghetsanalys

För att få en förståelse för hur gruppen och enskilda spelare mår är det viktigt att ni som ledare avsätter tid för att reflektera och gärna prata med varandra. Utgå från frågorna och fundera på hur ni kan skapa en ännu schysstare fotbollsskola imorgon. Dessutom utvärderas ert gemensamma ledarskap genom analysen.

Gör så här:

Ställ frågor till er själva och försök vara kritiska och ärliga i era samtal. Utse gärna en samtalsledare, men det är viktigt att alla ledare får komma till tals då alla åsikter och synpunkter är lika viktiga.

Avsätt minst 15 minuter för att genomföra trygghetsanalysen och gör den gärna varje dag. Utgå från gruppen som helhet och ert eget ledarskap när ni diskuterar nedanstående frågor.

Den enskilde spelaren påverkas i allra högsta grad av de runt omkring, både av ledare och av andra spelare. Vi är alla förebilder på olika sätt!

Dokumentera gärna era samtal, de är bra att kunna följa upp och återgå till vid ett senare tillfälle. Ha gärna en grupplista eller foto framför er när ni diskuterar så ni inte riskerar att glömma en spelare!

Frågor att diskutera:

- ▶ **Hur upplever vi gruppen?**
Hur fungerar deltagarna med varandra?
Hur kan vi göra för att de ska fungera bättre med varandra?
- ▶ **Har alla varit delaktiga?**
På vilket sätt var de i sådant fall delaktiga?
Hur kan vi göra alla mer delaktiga framöver?
- ▶ **Har vi sett och uppmärksammat alla idag?**
Hur gjorde vi det?
Hur uppmärksammar vi alla mer?
- ▶ **Har vi varit bra förebilder?**
På vilket sätt?
Hur kan vi vara bättre förebilder?
- ▶ **Hur fungerar ledargruppen?**
Hur kan vi göra för att den ska fungera bättre framöver?

Skatta ditt ledarskap

Syfte:

För att du ska utveckla ditt ledarskap är det en fördel att stanna upp och rikta blicken inåt, att ställa sig själv kritiska frågor och fundera över hur just du agerar och kan bli ännu bättre till imorgon. Läs igenom varje påstående, fundera och placera dig på skalan. Försök att vara så ärlig och kritisk som möjligt även om det är svårt. Du behöver inte visa dina svar för någon annan. Gör gärna skattningen varje dag.

Jag har prioriterat gemenskapen och att alla ska ha roligt.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
Väldigt lite Väldigt mycket

Jag har uppmärksammat alla i min träningsgrupp lika mycket.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
Väldigt lite Väldigt mycket

Jag har varit en bra förebild för spelare och andra ledare.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
Väldigt lite Väldigt mycket

Jag har diskuterat förhållningssätt och hur gruppen mår med mina ledarkollegor.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
Väldigt lite Väldigt mycket

Jag är säker på hur jag ska agera om spelare blir utsatta för kränkningar eller något känns oschysst.

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10
Väldigt lite Väldigt mycket

Bra jobbat!

Ditt nästa steg är att fundera ut tre till fem konkreta saker du ska göra för att förflytta dig högre upp på skalan. Det kan handla om att sätta en ny rutin i din grupp, ta reda på hur du ska agera om något oschysst händer eller andra aktiviteter som gör dig till en bra förebild som ledare. Prata gärna med dina ledarkollegor och dela erfarenheter.

Tillsammans för en schysst fotbollsskola

Läs mer på [swedbank.se/fotbollsskolan](https://www.swedbank.se/fotbollsskolan)



Swedbank 

 friends