



# Införliva Sunnanå SK:s värdegrund 2021

---

## SUNNANÅMODELLEN

- ett medskapande sätt att införliva Sunnanå SK:s värdegrund i verksamheten.

## SYFTE

Styrelsen har beslutat involvera aktiva i föreningen till att;

- dels ta del av värdegrunden och dess konsekvenser
- genom medskapande identifiera/bidra till hur den gestaltar sig i verksamheten.

## MÅL

- Införliva värdegrundens ambitioner i fotbollsverksamheten
- Skapa en idébank av aktiviteter som stärker individ och lag
- Skapa en checklista som stöd för ledares agerande/beteende
- Identifiera förslag till uthållig verksamhet framåt



## VÄRDEGRUND

Idrottsrörelsens värdegrund består av 4 grundläggande principer. Dessa ingår i Riksidrottsförbundets stadgar och är vägledande för alla föreningar som är anslutna till RF.

Sunnanå SK:s verksamhet ska bedrivas i enlighet med dessa och detta dokument förtydligar vad det bland annat innebär för dig som medlem i SSK.





## Sunnanå SK:s Värdegrund

---

### **Glädje och Gemenskap**

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta i SSK. Vi vill bedriva och utveckla både individen och därmed verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet. Glädje och gemenskap är också ett förhållningssätt för tränar- och ledarskap. Med detta som grund lockar verksamheten människor att ge av sin tid dels för att stötta men också för att glädjen, gemenskapen och medskapandet i uppdraget är belöning i sig.

### **Medskapande och delaktighet**

Vi vill verka för en skapande, medskapande och lärande grundhållning hos människor. Vi vill verka för en delaktighet och gemenskap byggd på tolerans, dialog och tilltro att tillsammans kunna åstadkomma positiva förändringar. Att påverka verksamhet och vara en del av den, innebär också att rent praktiskt göra insatser i verksamheten. Delaktighet är att gemensamt verka för en bättre verksamhet.



## Sunnanå SK:s Värdegrund

---

### **Allas rätt att vara med**

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med i Sunnanå SK utifrån sina förutsättningar. SSK vill att alla människor, oavsett kön, etnisk och social bakgrund, religion/trosuppfattning, funktionsförmåga, sexuell läggning eller ålder får vara med och skapa medskapande i föreningen. Detta gäller på tävlingsarenan, i omklädningsrummet, på träningen och i styrelserummet.

### **Rent spel**

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Detta innebär att följa överenskommelser och leva efter god etik och moral. Detta inkluderar bland annat att aktivt arbeta mot doping, osund ekonomi, matchfixning och annat fusk mot diskriminering, trakasserier, kränkningar och våld såväl på som utanför idrottsarenan.



Ett engagerat, aktivt stödjande och bidragande sätt att vara delaktig

**Allt mindre av...**

***Konsumerande***

- Måste
- Passiv
- Drabbad
- Utsatt för
- Offer för
- Överlåtande
- Låst i sitt läge

**Allt mer av...**

***Medskapande***



- + Vill
- + Aktiv
- + Påverkande
- + Del av/i
- + Ansvarig
- + Understödjande
- + Låter sig påverkas



*Aktiv utveckling av människor och verksamhet genom medskapande*

## Allas rätt att vara med

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med i Sunnanå SK utifrån sina förutsättningar. SSK vill att alla människor, oavsett kön, etnisk och social bakgrund, religion/trosuppfattning, funktionsförmåga, sexuell läggning eller ålder får vara med och skapa medskapande i föreningen. Detta gäller på tävlingsarenan, i omklädningsrummet, på träningen och i styrelserummet.

- 
- *Hur få hjälp att hantera spelare med särskilda behov?*
  - *Hur hantera spelare som har det jobbigt och saknar driv/vilja?*
  - *Spelare i annan förening*
    - a) *på eget initiativ tar kontakt med oss tränare*
    - b) *vi vill låna en spelare*
    - c) *möjlighet att ingå med äldre än sin åldersgrupp*
- 

DITT UPPDRAG:

1. Involvera ditt LAG, dvs spelare och ledare i Sunnanå SK:s värdegrundsarbete
2. Involvera VÅRDNADSHAVARE i Sunnanå SK:s värdegrundsarbete

## Idébank-Pedagogiska knep

- ✓ Ge feedback enskilt
- ✓ Säg namnet först, budskapet sedan
- ✓ "bra" → följt av innehåll
- ✓ Se barnen i ögonen, håll kvar + gärna kroppskontakt
- ✓ Bekräfta genom att:
  - upprepa barnets uttryck
  - be andra om synpunkter, kommentarer
- ✓ Gå fram till barnet, undvik att skrika
- ✓ Berätta vad som skall hända på dagens träning
- ✓ Avsluta träningen med att sammanfatta
- ✓ Jobba med små grupper
- ✓ Efterfråga idéer och förslag
- ✓ Hur känns det? Hur tänkte du?
- ✓ Ge barnen uppgifter
- ✓ Kroppskontakt
  - visa övning med spelare tex i hand/armkrok
  - klapp på axel
  - övningar parvis
- ✓ Rösläge
  - starkt/svagt
  - långsamt/snabbt
  - tonläge

**"JAG ÄR VIKTIG OCH GÖR EN POSITIV SKILLNAD"**



# Idébank-Pedagogiska knep

Jag bidrar till att ALLA känner sig sedda och bekräftade genom att...

- ✓ Kom i tid, planera träningen före
- ✓ Bra planerade träningar
- ✓ Släpp saker som har varit, "checka in till träningen"
- ✓ Säg hej och hej då till alla, gärna med namn
- ✓ Flera ledare, fördela uppmärksamheten
- ✓ Säg namnet i övningar
- ✓ Uppmärksamma var och en, titta i ögonen
- ✓ Inkludera
- ✓ Låta alla komma till tals men styr upp
  - tex laget runt
  - prata enskilt med dom som är mer tysta
- ✓ Uppmuntra alla prestationer
- ✓ Beröm till var och en, gärna enskilt spelare/tränare
  - När och hur ofta? "Erika, så bra att du..."
- ✓ Matchsituationer-positiv feedback till alla spelare
- ✓ Uppmuntra försöken
- ✓ Specifik återkoppling till individerna
- ✓ Fysik kontakt, namnet, se i ögonen Berätta hur vi tänker kring ex matchuttagning, träningar osv
- ✓ Vägleda individuellt, pröva så här, kolla på
- ✓ "Nu såg jag ...koppla till det vi tränar på"
- ✓ Personliga utmaningar utifrån individens nivå
- ✓ Prata om hur viktiga alla är oavsett position, kompetens osv..
- ✓ Motivera; Varför tränar vi på det här?
- ✓ Visa engagemang
- ✓ Skapa en kommunikationskanal där vi når så många som möjligt tex WhatsApp-Grupp



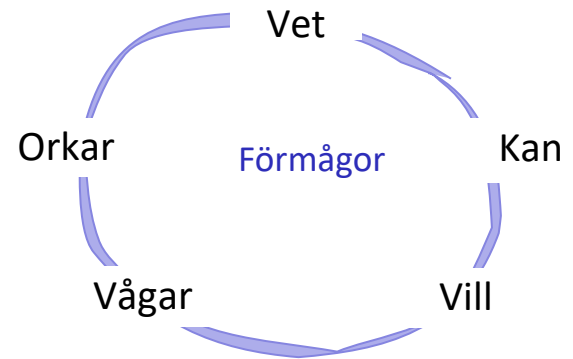
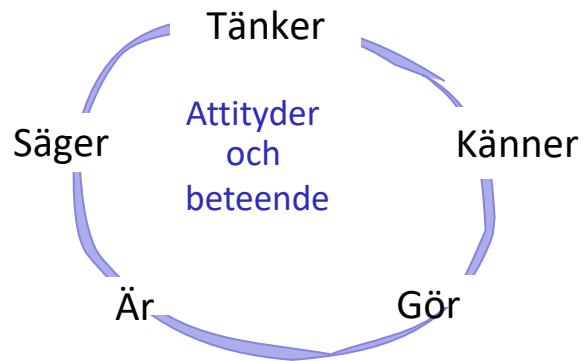
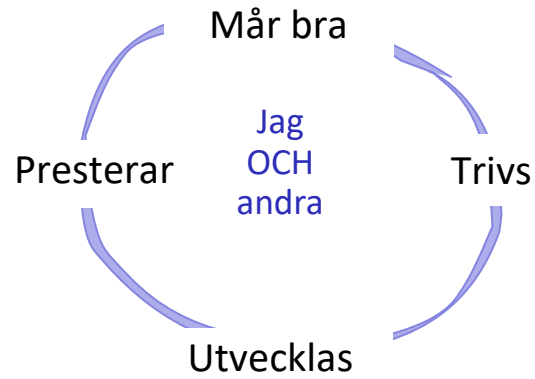
# Idébank-Pedagogiska knep

## Jag skapar glädje och lust genom att...

- ✓ Visa glädje, lust och engagemang som tränare
- ✓ Vara positiv, glad, skratta ha ett leende på läpparna
- ✓ Låta sig påverkas av tränarkompisar/spelare
- ✓ Använda sig av glada och energifyllda spelare
- ✓ Hänge sig (tex i en roll)
- ✓ Bjud in till att bestämma
- ✓ Prestationslust genom lekfulla tävlingar
- ✓ Tillsammans, skapa sammanhållning i laget gör något som skapa energi och väcker känslor
- ✓ Vad var roligast idag?
- ✓ Vara med som tränare i spel/övningar
- ✓ Ställa krav, var tydlig med vad som är bra och inte så bra
- ✓ Höga positiva förväntningar
- ✓ Tävlingslust, tillåta tävling, kom med utmaningar
- ✓ Bryt mönster, gör annat om det är lojt, okoncentrerat el inte verkar så kul



# Träningsarenor för medskapande



1. Jag involverar spelarna i sin egen utveckling genom att:
2. Jag försöker vara en förebild för vår värdegrund genom att:
3. Jag bidrar till Fair Play och visad respekt för andra (lagkamrater, motståndare, domare osv) genom att:



- våga försöka.
- acceptera sig själv och andra.
- handskas med misslyckanden.
- lära sig — utvecklas.

