



**FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET**

# **ETT STEG FRAMÅT**

**För en mer inkluderande fotboll**

**Svenska Fotbollförbundet**



# FÖRORD

**Detta värdegrundsmaterial har tagits fram inom projektet Ett steg framåt, som finansierats av Arvsfonden och Svenska Fotbollförbundet.**

Under tre års tid har Svenska Fotbollförbundet jobbat, både strategiskt och operativt, med att skapa bättre förutsättningar för att fler flickor med utländsk bakgrund ska få möjlighet att spela fotboll och vara med i en förening. Under åren har detta värdegrundsmaterial vuxit fram och nu ska föreningsledare och andra, som jobbar aktivt för en mer inkluderande fotbollsrörelse, få möjlighet att använda det i sina barn- och ungdomsgrupper. Syftet med värdegrundsmaterialet är att skapa en tryggare fotbollsmiljö och att stärka både jaget och laget.

**VI VILL TACKA FÖLJANDE TOLV FOTBOLLSDISTRIKT**, innefattande de personer vi samverkat med där, för ett gott samarbete: Bohusläns FF, Dalslands FF, Göteborgs FF, Jämtland/Härjedalens FF, Medelpads FF, Stockholms FF, Södermanlands FF, Värmlands FF, Västergötlands FF, Västmanlands FF, Ångermanlands FF och Örebro Läns FF.

Vi vill dessutom tacka de samarbetsvilliga, kloka och viktiga personer och eldsjälar i de distrikt, föreningar, kommuner och skolor runt om i landet som vi samverkat med under åren. Likaså vill vi rikta ett tack till de kollegor på Svenska Fotbollförbundet som varje dag jobbar för att fler barn och ungdomar ska få vara en del av fotbollsrörelsen.

Ett tack riktas också till de som tagit del av detta material och kommit med respons och kloka inspel gällande innehållet. Slutligen vill vi säga att tillsammans kan vi ta ett steg framåt både på fotbollsplanen och för integrationen i samhället.

**Lycka till med användandet av detta värdegrundsmaterial!**

**TEXT:** Anneli Bergdahl, Ellinor Johansson, Caroline Larsson, Güncel Ömer

**BILDER:** Bildbyrå

**UTGIVEN AV:** Ett steg framåt, Svenska Fotbollförbundet, med stöd av Arvsfonden, 2021



# Innehåll

---

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>DEL 1 - Bakgrund och utgångspunkter</b>                | <b>5</b>  |
| Fotbollen i samhället                                     | 6         |
| Fotboll för alla - överallt                               | 7         |
| Ett steg framåt                                           | 8         |
| Fokusområden                                              | 10        |
| <b>DEL 2 - Värderingsövningar</b>                         | <b>12</b> |
| Värderingsövningar - varför och hur?                      | 13        |
| Metoder - anpassade till påståenden                       | 14        |
| Ledarskapet                                               | 15        |
| Lek- och samarbetsövningar                                | 16        |
| Tema 1: Identitet, självkänsla & självförtroende          | 19        |
| Tema 2: Vänskap & gemenskap                               | 28        |
| Tema 3: Respekt & tillit                                  | 35        |
| Tema 4: Fördomar & normer                                 | 44        |
| Case - Lev dig in i situationen                           | 53        |
| <b>DEL 3 - Råd och stöd för en tryggare fotbollsmiljö</b> | <b>55</b> |
| <b>Inspiration och vidare läsning</b>                     | <b>58</b> |
| <b>Bilagor</b>                                            | <b>59</b> |

---



**DEL 1**

# **BAKGRUND OCH UTGÅNGSPUNKTER**



# FOTBOLLEN I SAMHÄLLET

**F**otboll är Sveriges största idrott. Fotbollen bidrar med positiva effekter för både individ och samhälle, varje dag. Alla som vill ska kunna vara en del av svensk fotboll. Allas rätt att vara med är en av de viktigaste byggstenarna i svensk fotbolls värdegrund. Det innebär att alla som vill spela fotboll ska känna sig välkomna, oavsett etnisk tillhörighet, ålder, kön, könsidentitet, religion/trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller socioekonomi. För oss på Svenska Fotbollförbundet är det viktigt att man visar öppenhet och respekt för människors lika värde samt motverkar alla former av diskriminering och är pådrivande i arbetet för demokrati, jämställdhet och integration inom fotbollsrelsen. Vår uppgift på Svenska Fotbollförbundet är att skapa förutsättningar för alla våra distrikt, alla våra föreningar och alla våra spelare att bli så bra som möjligt. För oss handlar det om att vi vill skapa förutsättningar för allas självklara rätt att utöva sin idrott. Det handlar inte bara om fotboll. Det är mycket större än så.

**VI HAR OCH TAR ANSVAR.** Som Sveriges största intresse, mötesplats och samtalsämne har vi ett ansvar, men också en unik möjlighet och förmåga att göra skillnad.

**FOTBOLLEN ÄR EN POSITIV KRAFT.** Vi påverkar människor. När fler blir en del av och stannar kvar längre i fotbollsrelsen, ökar de positiva samhällseffekterna. Vi strävar hela tiden efter att utveckla en hållbar verksamhet.

**FOTBOLLEN ÄR EN DEL AV SAMHÄLLET.** Vi har ett ansvar att utveckla den verksamhet vi driver. Våra utövare, och övriga intressenter, förväntar sig att vi har koll och säkerställer en positiv och hållbar verksamhet.

**HÅLLBARHET ÄR LÖNSAMT FÖR FOTBOLLEN.** En tydlig hållbarhetsposition ökar uppmärksamhet och attraktion från olika intressenter och samarbetspartners, såväl utövare, föräldrar, ledare som supporters, publik samt sponsorer och media.

# FOTBOLL FÖR ALLA - ÖVERALLT

**V**isionen för svensk fotboll är att fotboll ska spelas av alla överallt. Riktlinjerna i Fotbollens spela, lek och lär är utgångspunkten för all barn- och ungdomsfotboll i Sverige. De är centrala för samtliga tränar- och spelarutbildningar hos SvFF och bör även vara det i alla föreningars verksamhet. Riktlinjerna är:

- Fotboll för alla
- Barns och ungdomars villkor
- Glädje, ansträngning och lärande
- Hållbart idrottande
- Fair play

## Fotboll för alla - en av fem riktlinjer

För att fotbollen ska kunna vara tillgänglig och attraktiv för alla behöver fotbollen anpassas efter utövarnas motiv till att spela fotboll och vara öppen för alla grupper i samhället på alla ställen i landet. Riktlinjen baseras på barnkonventionen och svensk fotbolls mål och strategier.

## Riktlinjens innebörd

- Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna.
- Fotboll tar hänsyn till de sju diskrimineringsgrunderna och alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra.
- Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling.
- I barnfotbollen varierar grupsammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.
- Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse.

Det finns grupper i samhället som inte känner sig välkomna i fotbollen. Därför behöver alla föreningar jobba med sin värdegrund och hur man uppträder mot varandra. Detta är en del i att uppfylla artikel 2 i barnkonventionen som handlar om att alla barn har samma rättigheter och värde. Diskrimineringslagen är en svensk lag som syftar till att motverka diskriminering och främja lika rättigheter och möjligheter.



Fotbollens spela, lek & lär

## DISKRIMINERINGS-GRUNDERNA

- Kön
- Ålder
- Sexuell läggning
- Könsöverskridande identitet eller uttryck
- Etnisk tillhörighet
- Religion eller annan trosuppfattning
- Funktionsnedsättning

# ETT STEG FRAMÅT

**Ett steg framåt är ett av Svenska Fotbollförbundets projekt som under åren 2018-2021 jobbat för att ännu fler ska ges möjligheten att vara en del av fotbollsrorelsen. Ett gediget värdegrundsarbete, som inbegriper värderingar, normer och beteenden kopplade till demokrati, jämställdhet, integration, de sju diskrimineringsgrunderna och hedersrelaterat våld och förtryck, har initierats, något som svensk fotboll var i behov av.**

**P**rojektet har varit en del av Svenska Fotbollförbundets ungdomsarbete. SvFF har ett samhällsansvar och ville med detta projekt möta en del av de behov som finns bland dagens ungdomspopulation. En växande andel av befolkningen har utländsk bakgrund och är i en integrationsprocess. Fotbollen är en viktig kraft i integrationsarbetet. Fotboll är glädje, samspel och färdigheter och det går att spela fotboll utan att ha stora språkkunskaper i svenska. Fotboll kan ge kompisar och insikter i jämställdhet och andra centrala värderingar i det svenska samhället. Svensk fotboll lyckas nå pojkar med utländsk bakgrund, men har svårare att nå flickorna, och särskilt gäller detta för flickor som lever med hedersrelaterade begränsningar. Alla barn och ungdomar i Sverige ska få möjlighet att erfara den glädje, frihet och utveckling som fotbollen står för.

Med stöd från Arvsfonden har Ett steg framåt, i samverkan med många andra aktörer, jobbat för att skapa bättre förutsättningar för att fler flickor med utländsk bakgrund ska få möjlighet att spela fotboll och vara med i en fotbollsförening. Det övergripande syftet med projektet har varit att påverka värderingar, normer och beteenden som försvårar för flickor med utländsk bakgrund att spela fotboll. Målgruppen för projektet har varit barn och ungdomar, både flickor och pojkar, dels inom svensk skola, dels aktiva inom fotbollsföreningar. Att testa och utveckla ett värdegrundsarbete, där målgruppen inkluderas, har varit ett annat syfte med projektet.

**ETT STEG FRAMÅT** har varit ute i skolor och föreningar och bedrivit fotbollsaktiviteter och värdegrundsarbete med barn och ungdomar. Ett steg framåt har också utbildat förenings-

ledare och förtroendevalda inom sociala frågor i fotbollsrorelsen. I samverkan med tolv fotbollsdistrikt, föreningar, skolor, RF/SISU och andra aktörer som möter barn och ungdomar i vardagen har vi tagit stora steg framåt. Tillsammans skapar vi bättre möjligheter för de som inte har den naturliga vägen in i fotbollsrorelsen, att få vara en del av den.

Att jobba aktivt med värdegrundsarbete i en grupp eller en förening är en av lösningarna för att synliggöra och försöka undanröja de hinder som många barn och ungdomar i Sverige har, hinder som försvårar för dem att spela fotboll och vara med i en förening.

Tillsammans med målgruppen i projektet, som varit både flickor och pojkar, och andra samarbetsaktörer, har Ett steg framåt tagit fram detta värdegrundsmaterial, som ledare för barn och ungdomar ska kunna använda i sina grupper, eller i hela föreningen. Den största delen av materialet består av värderingsövningar, med syfte att stärka både jaget och laget och att skapa trygghet i gruppen. För att kunna känna sig inkluderad är det viktigt att få vara en del av gemenskapen samt känna att det finns möjlighet att vara delaktig och kunna påverka utformningen. Inkludering handlar om att den som finns, eller vill finnas, i verksamheten ska känna sig välkommen och då är ett aktivt och långsiktigt värdegrundsarbete ett steg i rätt riktning för en mer inkluderande fotbollsmiljö.

I materialet du nu håller i handen ingår också en del, här kallad "Fokusområden", som tar upp demokrati, jämställdhet, integration och hedersrelaterat våld och förtryck. Du får också råd och tips på hur du ska kunna se kännetecknen på om en flicka eller pojke i din grupp är utsatt för hedersproblematik och hur du i så fall bör agera.

## SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS VÄRDEGRUND:

- Vi vill varandras framgång.
- Vi föregår med gott exempel och visar öppenhet och respekt för människors lika värde samt motverkar alla former av diskriminering och är pådrivande i arbetet för jämställdhet och integration.
- Kränkande och sexistiska beteenden splittrar och skapar otrygghet. Fotbollen ska vara en arena som bygger på ömsesidig respekt och trygghet.
- Verksamheten utgår ifrån delaktighet, engagemang, trovärdighet och drivs enligt demokratiska principer.
- Fotbollen bygger på ideellt ledarskap och präglas av glädje, gemenskap och rent spel. Alla former av kränkande beteenden ska motarbetas på ett bestämt och konsekvent sätt.
- Fotbollen ska vara tillgänglig för alla och bidrar aktivt till samhällsnyttiga värden och värderingar.
- Med fotbollen som utgångspunkt engagerar vi oss såväl inom den egna verksamheten som i idrottsrorelsen och samhället i övrigt.
- Vi tror på ett ständigt behov av utveckling och strävar efter en god balans mellan kontinuitet och förnyelse.







# FOKUSOMRÅDEN

## Demokrati - rätten att vara med och påverka

Föreningsdemokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

Idrottsrörelsen kan och vill göra en stor insats för människors upplevelse av och förståelse för demokrati. Idrottsrörelsen vill att barn och unga ges mycket stora möjligheter att både göra sin röst hörd och att påverka den verksamhet de är en del av. Barnkonventionen säger att barn ska ges möjligheten att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. I omklädningsrummet såväl som på idrottsarenan bygger det goda ledarskapet på involvering, medbestämmande och människors rätt att utvecklas.

Att påverka verksamheten och att vara en del av den, för såväl ung som äldre, innebär också att rent praktiskt göra insatser i verksamheten. Delaktighet är att gemensamt verka för en bättre verksamhet, där vi med lyhördhet och respekt inför varandra gör den idrottsliga verksamheten och föreningen till det vi vill att den ska vara. Idrottsrörelsen vill vara en skola i demokrati för barn och unga, där ungas åsikt ska beaktas och medverkan möjliggöras i förhållande till barnets ålder och mognad.

Viktiga beståndsdelar i demokrati är öppenhet och transparens där alla medlemmar ges möjligheten att bilda sig sin egen uppfattning om verksamheten, göra sin stämma hörd och påverka verksamhetens inriktning.

**HÄR SPELAR DU** som ledare en stor roll. Du är en förebild för barn och unga och därför är det viktigt att du föregår med gott exempel och visar genom ditt agerande att du jobbar aktivt för en demokratisk idrottsrörelse, genom att låta barnen och ungdomarna vara delaktiga och få sina röster hörda.

## Jämställdhet - samma förutsättningar oavsett kön

Jämställdhet inom idrotten är en fråga om demokrati, makt, inflytande, resurser och intressen. Det övergripande målet för idrottens jämställdhetsarbete är att kvinnor och män ska ha samma makt att forma idrotten och sitt deltagande i idrottsrörelsen. Andra jämställdhetsmål är att kvinnor och män, flickor och pojkar ska ha samma förutsättningar för god hälsa samt att mäns våld mot kvinnor ska upphöra. Kvinnor och män, flickor och pojkar, ska ha samma rätt och möjlighet till kroppslig integritet.

En jämställd idrott är en förutsättning för en framgångsrik idrottsutveckling. Det gynnar inte demokratin, rättvisan, effektiviteten och utvecklingen att premiera en grupp över en annan. Såväl forskning som människors enskilda erfarenheter talar för att jämställdhet främjar utvecklingen både för organisationer och individer. Men varken samhället i stort eller idrotten är jämställd. Idrottsrörelsen startades av män, för män och präglas fortfarande mycket av manliga normer och maktstrukturer.

Det innebär att vi måste arbeta utifrån samhällsperspektivet och utifrån vår egen historia, med sikte på framtiden och hur vi vill att det ska se ut. De maskulinitetsnormer som länge varit rådande inom idrotten utmanas. Jämställdhetsfrågan börjar gå ifrån att vara en kvinnofråga till att bli en idrottsutvecklingsfråga, där alla kan vara med och bidra i riktning mot en mer jämställd idrott - oavsett kön.

Jämställdhet är också en viktig del i idrottsrörelsens gemensamma förändringsarbete "Strategi 2025", som framför allt ska leda till att fler ska vilja och kunna idrotta i en förening - hela livet.

I arbetet med en normmedveten idrott ingår det som en del av ledarskapet att ledare och tränare bör känna till att en idrott som präglas av traditionella mansnormer har sina risker och konsekvenser. Detta för att miljön ska vara trygg för alla.

**HÄR SPELAR DU** som ledare en stor roll. Du är en förebild för barn och unga och därför är det viktigt att du föregår med gott exempel och visar genom ditt agerande att du jobbar aktivt för att idrottsrörelsen ska bli mer jämställd, oavsett om du är kvinna, man eller icke binär.

### Integration - ett möte mellan människor

Medlemmarna i idrottsrörelsen ska spegla befolkningen i Sverige. Möjligheterna att träna, tävla och engagera sig i en förening ska inte vara beroende av individens ekonomiska förutsättningar, var hen bor eller kommer ifrån. Inkluderande idrott handlar om att ta tillvara möjligheter och undanröja hinder, att vi på alla plan och nivåer tar tillvara olika kompetenser, erfarenheter och talanger. Alla ska ha samma möjlighet att forma idrotten och sitt deltagande i idrottsrörelsen. Riksidrottsförbundet står bakom regeringens och riksdagens övergripande mål om allas lika rättigheter, skyldigheter och möjligheter oavsett bakgrund. Arbetet med inkludering är ständigt aktuellt och pågående och en förutsättning för en framgångsrik idrottsutveckling.

För att integrationen i ett samhälle ska fungera krävs att människor möts. För att det här mötet ska lyckas måste det vara önskvärt från bådas håll. Den som är ny i ett land eller en stad måste vilja bli integrerad och de som redan bor där måste vilja öppna upp och välkomna. Idrotten är en utmärkt arena för att lyckad integration ska ske. Här hittar vi glädje, gemenskap, träning, lagarbete, känslor och vänskap. Det spelar ingen roll om du är född i Sverige eller om du nyss har kommit hit, att spela fotboll fyller ungefär samma funktion för oss alla. Som nyinflyttad så är fotbollen, och idrotten överlag, dessutom en perfekt arena att lära sig språket och att få nya kompisar och inblick i det nya landet. Fotbollen är en stor och viktig pusselbit för att integrationen i ett samhälle ska lyckas. Ju fler som är med på tåget, desto fler är med och bygger upp samhället. Civilsamhället har stor potential för integration.

**HÄR SPELAR DU** som ledare en stor roll. Du är en förebild för barn och unga och därför är det viktigt att du föregår med gott exempel och visar genom ditt agerande att du jobbar aktivt för att idrottsrörelsen ska bli mer inkluderande. För många barn och ungdomar med utländsk bakgrund kan du spela en extra viktig roll, för att dessa barn ska känna sig sedda och välkomnade i din förening och vilja fortsätta spela fotboll.

### Våld och hedersrelaterat våld och förtryck (HRV)

Våld kan uttryckas på flera olika sätt och återfinns i alla typer av samhällen och kulturer. Den gemensamma faktorn är att de flesta, i Sverige och världen, som begår våldsbrott är män. De allra flesta män begår dock inte våldsbrott. Den patriarkala strukturen, där män statusmässigt står över kvinnor, hbtqi-personer och personer med funktionsnedsättningar och där det ingår att män förväntas kunna ge och ta våld och inte förväntas uttrycka känslor utöver aggression och beslutsamhet, kan delvis förklara varför främst män utövar våld. Liknande förväntningar finns inte på till exempel kvinnor. En del i att förebygga våld är därför att lyfta fram och medvetandegöra hur maskulinitetsnormer påverkar oss, verka för en jämställd miljö och tydliggöra vad våld kan vara.

Det fysiska våldet kan exempelvis vara sparkar, slag, knuffar och dra i någons hår medan ett våldsamt beteende kan vara skrika, håna och trakassera någon. I samhället finns normer som fördelar makt mellan människor, där normer sätter ramar som inkluderar vissa men exkluderar andra. Inom idrotten kan vissa normer, som maskulinitetsnormer, bidra till osund machokultur där riskerna för olika typer av våld ökar eller där träningsmetoder kan gå över gränsen för att uppnå det förväntade idealet.

**HEDERSRELATERAT VÅLD OCH FÖRTRYCK** kännetecknas av en stark kontroll och begränsningar av en individs livsutrymme. Detta sker oftast mot unga kvinnor men förekommer även mot unga pojkar och utsatta grupper med funktionsnedsättning eller hbtqi-personer. Denna kontroll utförs av kollektivet och syftar till att individen ska följa gruppens normer och värderingar. Begränsningarna och kontrollen kan ske på olika sätt - allt ifrån klädval, vänner och fritid till livsviktiga beslut om utbildning, arbete och giftermål. Den unge utsätts för påtryckningar av sina främsta omsorgspersoner som hen har en stark beroenderelation till, det vill säga av familjen och släkten.

Våldet och förtrycket drabbar både pojkar och män, flickor och kvinnor, likaså kan både kvinnor och män också vara förövare. Det kan också ske att samma person både blir utsatt och är förövare samtidigt. Detta sker framförallt för unga män och pojkar som har förväntningarna på sig att kontrollera närstående kvinnliga familjemedlemmar, som exempelvis systrar, för att säkerställa att normerna inom gruppen följs.

De hedersrelaterade normerna ligger på respektabilitets- och kyskhetsnormer och grundar sig i en kvinnas sexualitet som är högst angelägen för hela familjen och släkten och därav inte privat. Viktiga egenskaper för en ung kvinna är blygsamhet, lojalitet, lydnad, rädsla och oskuld. Allt en ung kvinna gör och hur hon uppför sig förknippas i en hederskontext med familjens och släktens rykte. En ung flicka förväntas avstå helt från sex, innan äktenskapliga relationer och har en äktenskapsplikt som kan ske i en tidig ålder. Äktenskapsplikten sker även för unga män.

**HÄR SPELAR DU** som ledare en stor roll. Inom idrotten finns barn och ungdomar som lever med hedersproblematik i sin vardag. Det är viktigt att du som ledare har kännedom om hur detta kan ta sig i uttryck och vart du kan vända dig för att få stöd och råd om du misstänker att en flicka eller pojke i din närhet lever med hedersproblematik. Mer information finner du under kapitlet "Råd och stöd för en tryggare fotbollsmiljö" samt "Inspiration och vidare läsning".



**DEL 2**

# **VÄRDERINGSÖVNINGAR**

# VÄRDERINGSÖVNINGAR - VARFÖR OCH HUR?

**A**tt jobba med värderingsövningar i en grupp kan underlätta för sammanhållningen, tryggheten och tilliten inom gruppen. Det kan också göra att kännsdomen och förståelsen både för individen själv, men också för de andra deltagarna, ökar. När den sociala utvecklingen och tryggheten hos individen och hos gruppen ökar, leder det till en känsla av trygghet och delaktighet. Att jobba med att stärka både jaget och laget är viktigt både i ett fotbollslag, i en skolklass eller i andra typer av gruppkonstellationer.

Detta värdegrundsmaterial kommer inte att lösa problematiken kopplad till demokrati, jämställdhet, integration och hedersrelaterat våld och förtryck inom idrotten. Genom att arbeta aktivt med värderingsövningar kan vi däremot stärka individer och forma gruppens trygghet och tillit till varandra, vilket kan vara en av metoderna för att ta ett steg framåt i frågorna.

**VÄRDERINGSÖVNINGARNA I DETTA** material är baserade på fyra olika teman:

1. Identitet, självkänsla och självförtroende
2. Vänskap och gemenskap
3. Respekt och tillit
4. Fördomar och normer

I värdegrundsmaterialet vänder vi oss till dig som ledare. Du hittar flera övningar kopplade till respektive tema. Temana är fristående liksom övningarna under varje tema. Du som

ledare väljer själv vilket tema och vilka övningar du vill genomföra vid varje tillfälle utifrån deltagarnas ålder, mognad, förutsättningar och behov. Varje tema inleds av en kort text som förklarar vad temat innehåller. Detta för att du som ledare bör ha bakgrundskunskap om det gruppen ska jobba med, vilket underlättar för efterföljande diskussioner med gruppen.

**ÖVNINGARNA FOKUSERAR PÅ** allt från lek och rörelse till påståenden, oavslutade meningar och diskussioner som kräver längre tidsåtgång. Du kan enkelt väva in många av värderingsövningarna i de fotbollsövningar som finns på Fotbollsportalen och som ingår i Svenska Fotbollförbundets utbildningsmaterial.

I introduktionen till varje övning hittar du syftet med övningen, hur lång tid den tar, vilket material som behövs och var den kan genomföras. I många övningar behöver du tillgång till bollar, koner och västar. Om övrigt material behövs så nämns det i introduktionen till övningen.

**FÖR ATT VETA** hur lång tid en övning tar att genomföra så har vi färgkodat varje övning, utifrån ungefärlig tidsåtgång. Självklart kan detta variera, beroende på gruppens storlek, ålder, förutsättningar samt hur många gånger ni vill köra övningen. Här ser du vilken färg som representerar tidsåtgången:

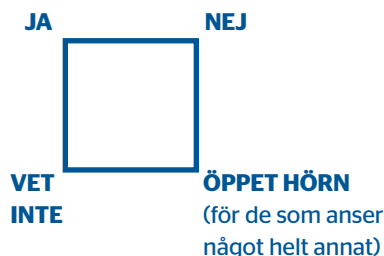
- **Grön: 5-15 min**
- **Gul: 15-30 min**
- **Röd: 30-60 min**

# METODER ANPASSADE TILL PÅSTÅENDEN

**U**nder varje tema kommer ni, som första övning, hitta ett antal påståenden anpassade för ämnet. Påståendena kan tillämpas i olika övningar för att få deltagarna att ta ställning i olika frågor. För gärna en diskussion efter några påståenden och fråga deltagarna hur de tänkte när de valde att ställa sig vid en specifik plats. Viktigt att ha i åtanke är att det inte finns något rätt eller fel svar. Om en deltagare ändrar åsikt efter diskussionen är det viktigt som ledare att poängtera att det är helt okej att ändra sina åsikter. Nedan följer beskrivningar av metoderna:

## 4-hörn

Här ska deltagarna ta ställning genom att driva bollen till det hörn som representerar ett svarsalternativ som hen tycker passar, utifrån det påståendet som ledaren högt läser upp. Mellan varje nytt påstående ska deltagarna driva in bollen till mitten av ytan igen.



## Linjen

Markera en linje, där ena änden representerar JA, instämmer helt, och den andra NEJ, instämmer inte alls. Deltagarna ska, efter upplästa påståenden, placera sig var som helst på linjen, utifrån sin ståndpunkt.



## Heta ringen

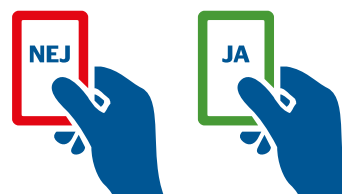
Placera deltagarna i en ring, antingen stående eller sittande. Se till att ha en ledig plats i ringen. Ledaren läser sedan upp ett påstående som deltagarna ska ta ställning till. Om deltagaren håller med, alltså JA, så byter deltagaren plats i ringen. Håller deltagaren inte med, alltså NEJ, så stannar hen kvar på sin plats.



## Grönt eller rött kort

Varje deltagare får ett rött respektive grönt kort. Ledaren läser upp ett påstående som deltagarna ska ta ställning till, genom att sträcka upp antingen det röda kortet, som representerar NEJ, eller det gröna kortet, som representerar JA. Grönt och rött kort finns att tillgå i **bilaga 1**.

Finns det inte tillgång till gröna och röda kort så går det lika bra att använda västar i olika färger. Det går även att utföra metoden med olika rörelser med boll, som representerar JA och NEJ.



## TECKEN

Övningarna innehåller olika tecken beroende på vilken roll barnen har och vad de gör.



Försvarsspelare



Bollhållare



Anfallsspelare



Boll



Kon



3:e lag eller spelare som tillhör bollhållande lag

Mv

Målvakt



Spelarens väg med boll



Spelarens väg utan boll



Bollens väg



# LEDARSKAPET

**F**ör att kunna jobba med värderingsövningar inom en grupp eller ett lag är det viktigt att jobba med att skapa ett tryggt och positivt klimat i gruppen. Alla deltagarna måste få känna sig sedda inom gruppen samtidigt som de utvecklar en känsla av trygghet och tillit, dels inom gruppen, dels med ledaren. När trygghet och tillit har skapats går det att bygga på med annat innehåll och gruppen kommer då våga testa nya saker och göra mer ovana och obekväma saker. Försök skapa en miljö för diskussioner där deltagarna känner sig trygga, att alla får komma till tals och att det är ett öppet och tillåtande samtalsklimat.

**VID ARBETE MED** värderingsövningar är det viktigt att tänka på att det inte finns något rätt eller fel, utan allas åsikter är okej. Om däremot någon i gruppen, under en träning eller under värderingsövningar, uttrycker något kränkande eller opassande är det viktigt att du som ledare markerar det tydligt.

Reflektera en stund över hur du konkret kan agera för att deltagarna ska få uppleva att klimatet i gruppen är tryggt, att samtalsklimatet är tillåtande och att alla känner sig sedda och respekterade. Tänk gärna på personer som du har träffat tidigare och som skapat just ett sådant klimat i grupper som du varit med i. Troligtvis tänker du på hur de personerna byggde positiva relationer med deltagarna, genom sitt kroppsspråk och kommunikation. Kanske gjorde de något av punkterna du ser i rutan.

## TIPS TILL DIG SOM ÄR LEDARE

- Ha ögonkontakt med den du pratar med
- Lyssna på vad deltagarna har att säga utan att avbryta
- Bekräfta genom att nicka instämmande när någon pratar
- Ge beröm, eller tacka, för att deltagarna säger vad de tycker
- Bygg vidare på det som deltagarna säger
- Lär dig namnen på alla i gruppen
- Se till att prata kort med varje deltagare, vid varje tillfälle

**DET KAN VARA** bra att du som ledare reflekterar och analyserar ditt eget ledarskap efter varje pass: Vad och hur gjorde jag, hur gick det och vad lärde jag mig av det? Utgå från hur du kan skapa ett tryggt och positivt klimat samt hur du vill bli uppfattad som ledare. Tydliggör sedan konkreta ledarbeteenden som du kan använda dig av, för att kunna uppfattas på detta sätt av dina deltagare.

# LEK- OCH SAMARBETSÖVNINGAR

Nedan hittar du ett antal övningar som kan användas som uppvärmning eller lek under en fotbollsträning, eller helt enkelt för att bryta isen mellan individer och framkalla ett gott skratt. Dessa övningar kan göras i alla åldrar, från barn till vuxna, både inom- och utomhus.

## Övning: 1-2-3

**Syftet med denna övning är att kommunicera och samarbeta i par.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Deltagarna delas in två och två, helst två som inte känner varandra. Deltagarna ställer sig mittemot varandra och ser varandra i ögonen. Be dem räkna 1-2-3, där de säger varannan siffra. Alltså: person 1 säger 1, person 2 säger 2, person 1 säger 3, person 2 säger 1, person 1 säger 2 osv.

När det blivit flyt i det hela ska deltagarna byta ut siffran 1 mot en rörelse, tex en klapp. Alltså: klapp-2-3-klapp-2-3 osv. Byt sedan ut siffran 2 mot en annan rörelse, tex nudda knäna. Alltså: Klapp-nudda knäna-3-klapp-nudda knäna-3. Byt sedan ut siffran 3 mot tex ett hopp. Alltså: klapp-nudda knäna-hopp-klapp-nudda knäna-hopp osv.

**LEDARENS ROLL:** Se till att deltagarna tvingas prata med personer de inte känner så bra. Hitta på rörelser i utbyte mot siffrorna, alternativt låta deltagarna själva bestämma.

## Övning: Indelning på rad

**Syftet med denna övning är att dela in en större grupp i mindre grupper, genom att låta deltagarna kommunicera med varandra. Denna indelning kan också göras som en tävling mellan två lag.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Deltagarna ställer sig på en rad utifrån olika indelningsprinciper, t ex efter förnamnets första bokstav, efter födelsedag, efter hur många bokstäver som finns i efternamnet. Välj gärna sådana saker som kräver att deltagarna kommunicerar med varandra och inte bara tittar på varandra.

Övningen kan stegras genom att deltagarna inte får prata med varandra, utan lösa indelningen på annat sätt, födelsedagar kan t ex visas med fingrarna eller skrivas på varandras ryggar. Indelning efter längd kan också göras utan att prata.

Efter några enkla konkreta ordningar kan du gå över till mer abstrakta ordningar som inte är lika självklara utan kan behöva redas ut om deltagarna inte känner varandra, t ex vem som är född längst bort, vem som har rest mest, vem som har spelat fotboll längst. Efter utförd uppgift kontrollerar du som ledare gruppen om de ställt sig rätt, genom att deltagarna får säga högt från ena sidan till den andra.

Alternativt kan gruppen delas in i två lag som får tävla om vem som först ställer sig i rätt ordning.



## Övning: Hinner du före?

En övning som syftar till att, med hjälp av en boll, träna på samarbetet i gruppen.

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Organisera alla deltagare i en ring med ungefär en meter mellan varandra. Ge en person i ringen en boll, den personen blir därmed "löparen". Löparen passar bollen till personen som är till vänster och börjar sedan springa runt utsidan av ringen. Deltagarna i ringen ska samtidigt försöka att lämna över bollen till varandra innan löparen nått fram till sin ursprungliga plats i ringen. När löparen kommit tillbaka till sin plats och fått bollen i sina händer igen, springer deltagaren som överlämnade bollen, deltagaren till höger, runt utsidan av ringen. Upprepningen fortsätter tills alla deltagare har sprungit runt ringen. Utmana gruppen genom att ta tid och ge dem sedan chansen att slå den tiden.

Är det många deltagare går det att dela upp i två grupper och ringarna får tävla mot varandra.



## Övning: Tävling - Passa och spring

En övning som syftar till att träna på bollbehandling plus samarbete i gruppen.

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Kona upp en fyrkant, ca 10 m/sida. Dela in gruppen i två lag, med lika många i varje lag. Det ena laget befinner sig inne i ytan med en boll. Laget utanför fyrkanten ställer upp på ett led vid en kon med en boll. Första personen

driver bollen runt fyrkanten, så fort som möjligt. Bollen lämnas sedan över till person nummer två, som gör samma sak. Under tiden detta sker ska innelaget passa bollen mellan sig, så snabbt som möjligt och i en förutbestämd ordning. Räkna antalet passningar. När alla i utelaget sprungit ett varv runt fyrkanten, sätter de sig ner och innelaget slutar då passa bollen och berättar hur många passningar de gjorde. Byt sedan uppgifter och utmana det andra laget.



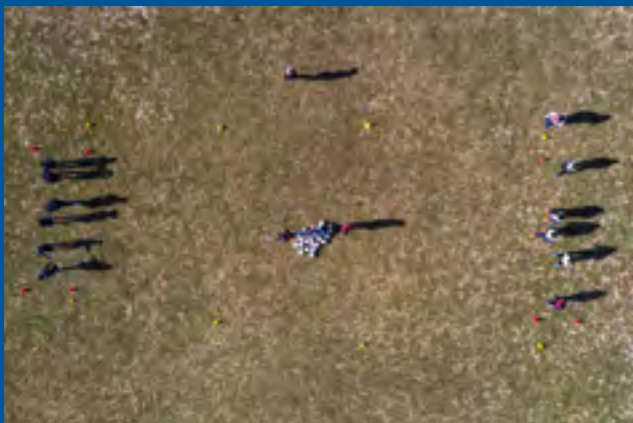
## Övning: Tävling - Samla bollar

En övning som syftar till att träna på bollbehandling plus samarbete i gruppen.

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Avgränsa en yta med två lag på varsin långsida. Utse två jägare. Anpassa ytan efter hur många deltagarna är. Lägg en massa bollar i mitten av ytan. Jägarna utgår från mitten, bland bollarna. Lagen skall samla så många

bollar som möjligt utan att bli tagna av jägarna. Deltagarna springer fram och hämtar en boll och driver tillbaka den till boet. Om en deltagare blir tagen måste bollen lämnas tillbaka i mitten och deltagaren måste springa hem till boet innan en ny boll får hämtas. Leken slutar när alla bollar är insamlade, då räknas alla bollar och vi får ett vinnande lag. Utse två nya jägare. För stegring av övningen, ge spelarna instruktioner som t ex att driva endast med utsidan, insidan, sulan osv.



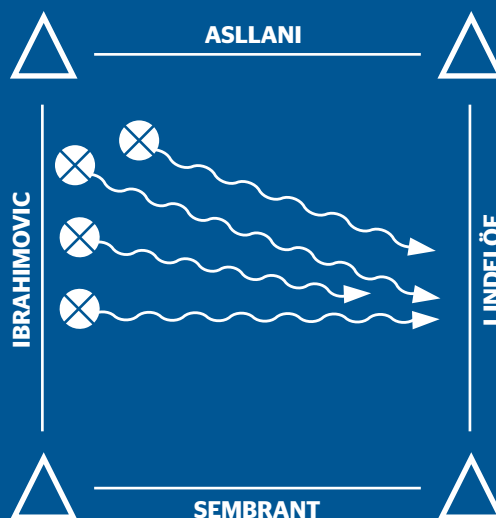
## Övning: Jordan runt

Syftet med denna övning är att träna på att driva boll och vara uppmärksam.

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Avgränsa en kvadratisk yta. Låt fyra deltagare välja varsin fotbollsspelare, där varje linje representerar en spelare. När ledaren säger ett av namnen ska deltagarna så fort som möjligt driva sin boll till den linjen. Här gäller det för deltagarna att titta upp och undvika att krocka med varandra, något som är bra att poängtera redan innan övningen startar. Utmana deltagarna genom att säga en ny person innan deltagarna hunnit fram till linjen de var på väg till. På det sättet får deltagarna träna på att snabbt riktningsförändra med bollen. Temana kan ändras från namnen på fotbollsspelare till exempelvis fotbollsföreningar, fotbollsarenor eller städer i världen.

Tips på teknikövningar som deltagarna kan utföra på väg till en linje: Dribbla bollen med vänster fot, höger fot, utsidan, insidan, vristen, osv.



## TEMA 1

# IDENTITET, SJÄLVKÄNSLA & SJÄLVFÖRTROENDE

**V**em är jag? Varför är jag den jag är? Detta är frågor som alla, med stigande ålder, funderar på då och då. Det finns många saker som gör dig till den du är. En del har du med dig från att du föddes. Andra påverkas av hur din familj är, hur du växer upp, vilka du umgås med och annat som du är med om. Alla de här sakerna är delar av din identitet.

**IDENTITET ÄR EN** känsla av att du är en egen person och personlighet, med egna egenskaper, tankar, känslor, åsikter och drömmar. När du lär dig och är med om nya saker kan du förändras.

**SJÄLVKÄNSLA ÄR DEN** grundkänsla du har inför din egen person. Det handlar om hur du värderar dig själv. Din självkänsla kan dock påverkas av hur du blivit behandlad genom livet, om du blivit respekterad, sedd och synliggjord. Om du har en bra självkänsla känner du oftast att du duger som du är och du blir lättare accepterad av omgivningen. Du känner dig lugn och trygg och det blir enklare att skapa bra relationer. Om självkänslan är sämre så har du svårare för att ta kritik och motgångar. Du kan känna dig dålig som person och rädd för att misslyckas.

**SJÄLVFÖRTROENDE HANDLAR OM** hur bra du tror att du klarar av olika saker. Du kan ha bra självförtroende inom vissa områden, men sämre inom andra. Du kanske är jätteduktig på matematik men inte så bra på fotboll. Självförtroende handlar mer om att göra och självkänsla om att vara.

Ditt självförtroende, din självkänsla och din identitet formas under hela livet. Om du inte har så bra självkänsla eller självförtroende så kan du jobba aktivt med att förbättra det. Då kan det vara bra att prova nya saker och att se till att hamna i nya situationer, även om det känns jobbigt. Självkänslan och självförtroendet kan byggas upp med hjälp av att prata med andra människor, testa nya saker, skaffa sig värdefulla erfarenheter och att befinna sig i sammanhang där du möts av respekt och omtanke.

*Du är helt unik, det är något som du kan vara helt säker på. Det finns bara en enda person i världen som är exakt som du. Häftigt va?*

**SYFTET MED ÖVNINGARNA** i det här avsnittet är att deltagarna, tillsammans med andra, ska få fundera på vem de själva är och vad de har för värderingar. De kommer också få tips på hur de kan göra och tänka för att förbättra sin självkänsla och sitt självförtroende.

Se Metoder sid 14

## PÅSTÄENDEN

- Jag bryr mig mycket om mitt utseende
- Jag visar vem jag är genom mina kläder
- Jag är rädd för att klä mig hur jag vill
- Jag visar vem jag är genom mina fritidsintressen
- Jag kan räkna upp tre saker jag är bra på att göra
- Jag kan räkna upp tre goda egenskaper jag har
- Jag får umgås med vem jag vill utan att bli ifrågasatt
- Jag får bli kär i vem jag vill utan att bli ifrågasatt
- Jag väljer själv vad jag ska göra på min fritid
- Jag väljer själv vad jag ska göra när jag blir stor
- Jag är bra på att ge andra beröm
- Jag får ofta beröm
- Jag får ofta skäll
- Jag kritiserar ofta andra
- Jag tycker det är viktigt att andra tycker om mig
- Jag vågar säga vad jag tycker
- Jag tycker killar och tjejer ska kunna göra samma saker
- Jag vill vara som alla andra
- Jag är nöjd med mig själv
- Ibland vill jag vara någon annan än mig själv
- Jag önskar att jag hade bättre självkänsla
- Jag kan själv påverka min egen självkänsla
- Andra personer kan påverka min självkänsla, både positivt och negativt
- Jag önskar att jag hade bättre självförtroende
- Jag kan själv påverka mitt självförtroende
- Andra personer kan påverka mitt självförtroende, både positivt och negativt

### Övningarnas tidsåtgång:

- Grön: 5-15 min
- Gul: 15-30 min
- Röd: 30-60 min

## Övning: Följa John/Jonna

**Syftet** med övningen är att under bollbehandling fatta beslut och leda en grupp. Uppmärksamhet och att följa instruktioner är också en del av övningen.

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Dela upp deltagarna i par eller i mindre grupper. Deltagarna står på led, där den förste i ledet gör rörelser som de resterande i ledet följer. Efter en viss tid så byter de roller med varandra. Låt deltagarna vara kreativa och uppmana dem att använda hela kroppen.



## Övning: Tjuv och Polis

**Syftet** med övningen är att öva på att fatta beslut och våga testa olika tekniska färdigheter.

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Deltagarna delar upp sig två och två. Deltagare 1 (tjuv) springer först och deltagare 2 (polis) följer efter. Övningen kan utföras både med och utan boll. Tjuven försöker finta bort eller springa ifrån polisen. På en signal från ledaren, som ropar "frys", stannar paret upp och polisen ska då vara inom en armlängds avstånd från tjuven för att "vinna". Byt roller efter en stund.



## Övning: Speedo

**Syftet är att alla kommer igång att prata med varandra och får möjlighet att lära känna varandra.**

**PLATS:** Fotbollsplan – omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Dela upp gruppens deltagare i par, där den ena är nummer ett och den andra är nummer två. Alla deltagare med nummer ett bildar en cirkel med ryggen inåt. Alla med nummer två ställer sig framför sin kompis i paret. Det ska då bildas två cirklar, där paren står med ansiktena mot varandra.

Till höger finns förslag på olika samtalsämnen. Ledarens uppgift är att läsa upp ett samtalsämne, varpå paren pratar fritt om det. Ledaren bedömer när samtalen ska brytas, förslagsvis efter cirka 30-60 sekunder. När paren pratat klart och står tysta tar deltagaren i den yttre cirkeln ett steg till höger, så att nya samtalspar bildas. Det är viktigt att båda i paren ska hinna prata innan tiden är slut.

**Tips** på hur du som ledare kan bryta och byta samtalsämne: Höj din hand i luften så att alla deltagare kan se den, när någon av deltagarna ser ledarens hand ska de också höja sin hand i luften och samtidigt bli tysta och pausa samtalen. Till slut står alla deltagare och ledaren med en hand i luften och är tysta.

### HÄR FÖLJER NÅGRA EXEMPEL PÅ FRÅGOR:

- Vad tycker du bäst om att göra på fritiden?
- När tycker du det är viktigt att våga säga ifrån?
- Har du någon förebild? I så fall, vem?
- Vad tycker du är bra med Sverige?
- Vad tycker du är mindre bra med Sverige?
- Vilket språk skulle du vilja kunna prata flytande, förutom de du redan kan?
- Vilket djur skulle du helst vilja vara?
- Om du fick vara en superhjälte, vilken superkraft skulle du ha då?
- Vart skulle du vilja resa, om du fick möjligheten att välja?
- Vilken person/vilka personer betyder mycket för dig och varför?
- Vad tänker du på när du hör ordet "drömmar"?
- Vad är viktigt att tänka på när du arbetar i grupp?
- Vilken idrott skulle du vilja prova på?
- Vilken person skulle du gärna vilja träffa?
- Om du fick bjuda tre kända personer på middag, vilka personer skulle det vara?
- Vilken plats trivs du bra att vara på?
- Vad tänker du på när du hör ordet "kärlek"?
- Vad skulle du helst av allt vilja jobba med?
- Hur skulle du vilja bli bemött och mottagen om du flyttat till ett främmande land?
- Vad i ditt liv skulle du vilja ändra på, om du fick möjlighet att leva om det?
- Vad kan jag tillföra i den här gruppen?
- Vilka tre likheter har ni två gemensamt?



## Övning: Positiva ringen

**Syftet med denna övning är att få individen att känna sig sedd, vilket kan stärka självkänslan och självförtroendet.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Alla sätter sig i en ring och ska sedan i tur och ordning högt säga något positivt till den som sitter närmast till höger. Det kan handla om hur personen genomfört dagens övning eller något personligt. Poängtera att det måste vara något positivt.

Samtala med deltagarna om att vi alla har både positiva och negativa sidor, men tyvärr är det mycket vanligare att vi får höra negativa saker än att vi får positiv beröm. Vi mår bra av beröm och positiva kommentarer.

Du var så bra på att skjuta idag!



## Övning: Positiva minglet

**Syftet med övningen är att få deltagarna att träna på att säga något positivt hos en annan person samt att lära sig ta emot och hantera det positiva individen får till sig. Att stå mitt emot en annan person och se varandra i ögonen vid utbyte av feedback skapar en känsla av samhörighet.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Låt deltagarna få mingla med varandra. Deltagarna ska gå fram till någon annan och säga några positiva ord till personen. När båda deltagarna sagt positiva ord till varandra går de vidare till nya deltagare. Avsluta övningen när alla deltagarna har pratat med alla.



## Övning: Positiva orden

**Syftet med övningen är att få deltagarna att träna på att skriva någonting positivt till en annan person samt att lära sig ta emot och hantera det positiva individen får till sig. Detta kan bidra till både bättre självkänsla och självförtroende.**

**PLATS:** Fotbollsplan - teorisal

**MATERIAL:** A4-papper, pennor och tejp/gem/säkerhetsnålar

**UTFÖRANDE:** Varje deltagare får ett A4-papper som ska fästas på ryggen. Samtliga i gruppen ska skriva något positivt på varje persons papper. Försök att vara konkretare än att bara skriva "snäll". När alla skrivit färdigt så tas lapparna bort från ryggen och var och en får läsa vad de andra skrivit. Deltagaren får sedan ta med pappret hem. Du som ledare går runt bland deltagarna och ser till så att inget negativt skrivs.



## Övning: Positiva bilden

**Syftet med denna övning är att få deltagarna att lära känna varandra samtidigt som de stärker sin kompis genom att beskriva kompisens med hjälp av en bild.**

**PLATS:** Teorisal

**MATERIAL:** Papper och kritor

**UTFÖRANDE:** Placera alla deltagare i en ring. Dela ut ett papper per deltagare, som skriver sitt namn på papperet. När alla deltagare har skrivit sitt namn skickar varje deltagare papperet vidare åt vänster i ringen. Nu ska varje deltagare rita någonting positivt som förknippas med den personen vars namn står på pappret. Det kan exempelvis vara en sol för att personen sprider ljus i gruppen, eller ett hjärta för att personen i fråga är omtänksam. Sedan fortsätter papperet att skickas vidare åt vänster tills personen vars namn står på papperet får tillbaka sitt.

## Övning: Din identitet

**Syftet med denna övning är att få deltagarna att reflektera kring sin identitet genom att samtala om ett antal frågor.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum

**UTFÖRANDE:** Dela upp gruppen i mindre grupper och låt deltagarna kort prata med varandra om några av följande frågeställningar. Välj frågor utifrån ålder och mognad på deltagarna:

- Vad har du för mål, inom fotbollen?
- Vad har du för mål, utanför fotbollen?
- Hur ska du nå dessa mål?
- Vad är du bra på?
- Hur använder du det som du är bra på?
- Vad är du mindre bra på?
- Hur kan du förbättra det som du är mindre bra på?
- Om det finns något du inte vill göra, men måste, hur hanterar du det?

## Övning: Energitalet

**Syftet med denna övning är att få deltagarna att träna på att ge och ta emot positiv feedback.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**MATERIAL:** Papper och pennor

**UTFÖRANDE:** Placera alla deltagare i en ring. Dela ut ett papper per deltagare. Nu ska varje deltagare skriva några rader till kompisens som sitter till höger. Det spelar ingen roll hur långt eller kort en person skriver, det viktiga är att det som skrivs är positivt, framtidsytande och utvecklande feedback.

Utgå från följande start på meningar:

- Det här uppskattar jag hos dig, som fotbollsspelare...
- Det här uppskattar jag hos dig, som person...
- Det här vill jag också att du ska ta med dig, som fotbollsspelare...
- Det här vill jag också att du ska ta med dig, som person...

När deltagarna skrivit klart sitt tal ska det läsas upp till personen som det är skrivet till. Efter deltagarna har fått läsa sitt tal lämnas talet till mottagaren. Det hela slutar med att alla deltagare har fått skriva ett tal, läst upp det för den person talet är riktat till och även fått höra ett tal och fått med sig det hem.

**Variant:** Om ni har längre tid på er så kan flera personer skriva kommentarer. Skriv i så fall namnet på personen överst på papperet och skicka det vidare till höger några gånger. När skrivandet avbryts kan varje deltagare läsa upp det talet till den personen vars papper man har framför sig just då.



## Övning: Att gilla olika

**Syftet med övningen är att reflektera kring att alla inte gillar samma saker och att det är okej.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum

**UTFÖRANDE:** Ställ frågan till gruppen: Vilken är din favoriträtt? Ge deltagarna en minut att fundera. Låt sedan var och en i tur och ordning berätta vilken deras favoriträtt är.

**Ställ sedan frågor till gruppen:**

- Hade alla samma favoriträtt?
- Är det okej att tycka olika?
- Var det någon som skrattade åt någons favoriträtt?
- Hur kändes det om någon skrattade åt din favoriträtt?
- Hur skulle ni känna om någon retade er för vad ni tycker om?
- I en del länder riskeras straff om en inte tycker på ett visst sätt. Hur skulle det kännas?
- Är det okej att tycka vad som helst i Sverige?
- Hur vill vi ha det i vår grupp?
- Är det okej att tycka annorlunda?

Summera sedan övningen genom att samtala om varför vi tycker olika och att det är fullt normalt. I en grupp kommer aldrig alla tycka lika om allting. Vad vi tycker är rätt och fel påverkas av det vi möter i livet. I ett lag eller en träningsgrupp finns personer som alla blivit påverkade på olika sätt genom livet (olika föräldrar, uppväxt i stad eller på landsbygd, m.m.).



## Övning: Oavslutade meningar

**Syftet är att låta deltagarna få reflektera om vad de tycker, tänker och känner kring olika ämnen. De får också träna på att lyssna på andra.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum

**UTFÖRANDE:** Läs upp någon av de oavslutade meningarna och låt deltagarna få avsluta mening. Välj oavslutade mening utifrån ålder och mognad på deltagarna. Det är viktigt att poängtera att det inte finns något rätt eller fel svar, utan deltagarna ska snabbt avsluta en mening, utifrån vad som först dyker upp i hens tankar.

**Oavslutade meningar:**

- Jag känner mig glad när ...
- Jag känner mig stolt när ...
- Jag är bra på ...
- Jag gillar ...
- Jag gillar inte ...
- Det bästa med fotboll är ...
- En bra vän/lagkamrat är en som ...
- En dålig vän/lagkamrat är en som...
- Det bästa med laget är ...

- Om jag var ny i laget skulle jag vilja att ...
- En bra tränare/ledare är en som ...
- En dålig tränare/ledare är en som...
- Det bästa med mig är ...
- En bra egenskap är ...
- Jag är rädd när ...
- Jag känner mig stark när ...
- Det är modigt att ...
- Att gråta är ...
- Jag skulle vilja ...
- Jag mår bra när ...
- Utseendet är ...
- Beröm är ...
- När jag vaknar tänker jag ...
- En person med bra självförtroende är ...
- Om någon skulle säga något elakt mot mig skulle jag ...
- Om någon gjorde något taskigt mot min kompis skulle jag ...
- Det bästa med livet är ...
- Jag säger ifrån när ...
- Om jag vill berätta om något som känns svårt kan jag ...
- Jag skulle aldrig ...
- Jag bestämmer själv över ...



## Övning: Detektiv

Syftet med denna övning är att individen får bygga sitt självförtroende genom att vara personen i centrum som antingen leder gruppen eller avslöjar rörelseledaren.

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Börja övningen med att utse en deltagare som detektiv. Detektiven får gå iväg från gruppen en liten stund, där gruppen nu ska välja en deltagare som rörelseledare. När gruppen har valt en rörelseledare ställer de sig i en ring och ropar sedan tillbaka detektiven, som ställer sig i mitten av ringen. Rörelseledaren börjar göra en rörelse som resterande deltagare följer, exempelvis hoppa, vicka på huvudet, vifta med armarna eller stå på ett ben. Rörelseledaren byter rörelse med jämna mellanrum (ca 10 sek) som resterande deltagare följer. Detektivens uppgift är att lista ut vem som är rörelseledaren. När detektiven har lyckats finna vem som är rörelseledaren blir rörelseledaren nu detektiv och en ny rörelseledare utses.

### Tips:

- Du som ledare kan behöva starta igång övningen genom att du gör den första rörelsen.
- För att göra det svårare för detektiven att lista ut vem som är rörelseledaren kan detektiven få börja med att blunda tills alla deltagare har startat den första rörelsen.
- Gör övningen ännu svårare genom att minimera antalet gissningar från detektiven.



## Övning: Ett steg fram, ett steg bak

**Syftet med övningen är att ta ställning till olika typer av situationer.**

**PLATS:** Fotbollsplan - teorisal

**UTFÖRANDE:** Alla deltagare står på en linje med näsan mot dig. Du läser upp ett antal påståenden som deltagarna ska ta ställning till. Om deltagarna håller med tar de ett steg fram. Om deltagarna inte håller med tar de ett steg bak. Deltagarna blundar till dess att alla tagit ställning och tills du som ledare ger klartecken att titta. Diskutera med deltagarna varför de valde som de gjorde.

**Påståenden:**

- Du ska på fest. Alla i fotbollslaget är bjudna utom en. Ni pratar om festen i omklädningsrummet när alla är där. Du ser att hen som inte är bjuden blir ledsen och skyndar sig ut ur omklädningsrummet. Bara du lägger märke till det, du frågar hen som bjöd in till festen om inte alla i laget kan få komma.
- Du sitter i omklädningsrummet och ni har genomgång inför match. Tränaren ställer en fråga, varpå en i laget som inte brukar våga prata svarar, men svarar helt fel. Alla skrattar och en i laget säger en dum kommentar. Du säger ifrån och markerar att detta beteende inte är okej.

- En spelare i laget luktar ofta svett, innan, under och efter träningarna. Hen har ofta samma kläder på sig. Du märker att spelare i laget börjar prata om hur illa hen luktar och att de inte vill sitta nära hen i omklädningsrummet. Du som lagkamrat väljer att prata om problemet med spelaren.
- Du och en kompis är på väg hem från fotbollsträningen. Plötsligt tar kompiserna upp en cigarett och börjar röka. Du väljer att inte säga något fast du tycker det är äckligt och dumt. Du tycker det är kompisens ensak om hen vill röka.
- En lagkamrat har fyllt år och fått nya fotbollsskor i present, hen är jättenöjd och vill visa alla sina skor. Du tycker skorna är fula och du vet att dessa är en gammal modell. Lagkamraten frågar vad du tycker om skorna. Du är ärlig och talar om att du tycker de är fula och en gammal modell.
- En spelare i ditt lag är väldigt poppis. Du har flera gånger tänkt att det hade varit toppen om du fick hänga med hen. Efter träningen frågar hen om du vill ta en fika efter skolan i morgon. Du har redan bestämt med någon annan, men tänker att den andra kompiserna finns ju alltid kvar, så du går gärna och fikar med lagets populäraste.
- En spelare i laget slutar plötsligt att spela fotboll. Du vet att hen älskar att spela fotboll. Du vet också att din lagkamrats föräldrar brukar förbjuda hen att göra vissa saker, som att till exempel följa med på cuper eller sova över hos kompisar. Du bestämmer dig för att åka hem till hen för att prata med hen och föräldrarna.

## Övning: Känslor i par

**Övningen syftar till att få deltagarna att tolka olika känslor genom att visa olika känslouttryck med hjälp av kroppsspråk.**

**PLATS:** Fotbollsplan - teorisal

**UTFÖRANDE:** Gruppen delas in i par. Deltagarna står med ryggen mot varandra. En ledare läser upp olika påståenden. När deltagarna hört påståendena vänder de sig om mot varandra och visar med känslouttryck och kroppsspråk vad de känner för påståendet. Poängtera för deltagarna att det går att känna olika för samma sak och att det går att känna flera känslor i en och samma situation.

**Exempel på påståenden:**

- Du gör mål under en match
- Du räddar ett avslut
- Du får en komplimang av din tränare som hela laget hör
- Du måste vara hemma från matchen för att du är förkyld
- Du blir uttagen till landslagssamlingen
- Din lagkamrat blir uttagen till landslagssamlingen, men inte du
- Du satte din straff, men det gjorde inte din kompis som står bredvid dig

- Du kan inte följa med på cupen i sommar med laget
- Din lagkamrat får chansen att träna med A-laget, men inte du
- Du ska få chansen att lägga en straff i matchen
- Du kommer till träningen men har inte så stor lust att träna idag
- Din lagkamrat berättar för dig att hen ska provspela för en annan förening
- Du har fått beröm på dagens träning, som du sedan berättar för dina föräldrar men ingen bryr sig
- Det är dags för första seriematchen för året
- Killarna på skolan säger att tjejer inte kan spela fotboll
- Du vill börja spela fotboll men får inte för dina föräldrar
- Du snubblar i matchen och skrapar upp/skadar knät
- På matchen ser du att dina lagkamraters föräldrar kommer för att titta men inte dina föräldrar
- På träningen levererades lagets nya träningskläder
- På träningen får du spela i försvaret fast du är bättre på att anfalla

**Diskutera med deltagarna:**

- Hur var det att se din kamrats känslouttryck?
- Hade ni samma eller olika känslouttryck?
- Kände ni någon gång flera känslor i samma situation?

## Övning: Sätt ord på känslorna

Denna övning syftar till att gestalta olika känslor utifrån egna tolkningar.

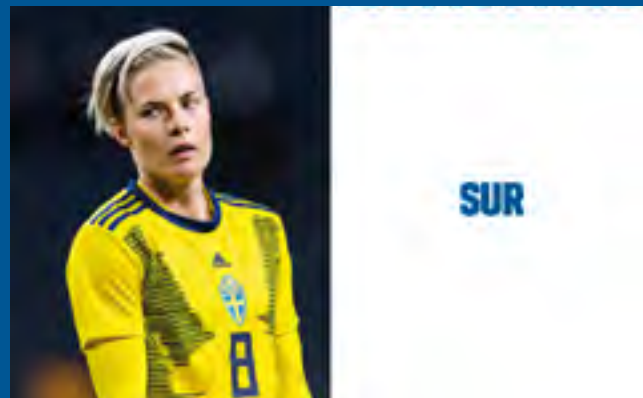
**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**MATERIAL:** Känslkort (Bilaga 2)

**UTFÖRANDE:** Ta fram känslokorten som ni finner under bilagor. Dela in deltagarna i par. Börja övningen genom att låta deltagarna dra ett varsitt känslokort. Låt deltagarna beskriva den känslan de har på sitt kort genom att besvara följande frågor:

- Var i kroppen finns känslan?
- Vad kan få dig att känna så här, både på och utanför fotbollsplanen?
- Finns det flera ord för känslan?
- Vad kan en annan person göra om någon känner sig som känslan?

Fortsätt övningen genom att dela ut fler kort. *Det är viktigt att poängtera att det inte finns någon tolkning som är rätt eller fel och att det är deltagarna själva som styr sin egen tolkning.*



## TEMA 2

# VÄNSKAP OCH GEMENSKAP

**E**n kompis kan du göra roliga saker tillsammans med och ni kan må riktigt bra tillsammans. Men en kompis kan ibland göra att du blir ledsen eller sårad. Alla människor har inte kompisar, en del kanske för att de inte tycker att det är så viktigt och andra för att de kanske inte vet hur de ska göra för att få kompisar.

**RIKTIG VÄNSKAP INNEBÄR** att vara öppen och ärlig mot varandra och att ni har förståelse och förtroende för varandra. Ni känner sympati och empati med varandra och ni både ger och tar. Respekt och tillit, som är ett annat tema i detta material, är grunden för bra vänskap.

**GEMENSKAP INNEBÄR ATT** känna sig delaktig i till exempel en klass, ett lag eller någon annan typ av grupp. Ni arbetar tillsammans för att nå gemensamma mål och ni lyssnar på och respekterar varandra. Att vara en del av någonting större är viktigt för en människas utveckling och att hjälpa varandra och göra något tillsammans mår de flesta bra av.

**SYFTET MED ÖVNINGARNA** i det här avsnittet är att träna på att samarbeta med varandra och att diskutera olika typer av vänskap. Att se att det finns gemensamma egenskaper, likheter eller intressen med personer du inte känner är ett annat syfte.

### Övningarnas tidsåtgång:

- Grön: 5-15 min
- Gul: 15-30 min
- Röd: 30-60 min

Se Metoder sid 14

## PÅSTÄENDEN

- Det är viktigt att ha kompisar
- Du kan ha flera bästisar
- Du kan bara vara kompis med någon som har samma intressen
- Du kan bara vara kompis med någon som är lika gammal
- Du kan vara vän med någon som är mycket äldre
- Du kan vara kompis med någon som är från ett annat land
- Du måste prata samma språk för att leka och umgås
- Tjejer och killar kan vara kompisar med varandra
- Alla människor har en kompis
- Det är lätt att få nya kompisar
- Du kan få vänner på nätet
- Du kan vara avundsjuk på en kompis
- Kompisar skyddar varandra om det blir bråk
- Om du är taskig och dum vill ingen vara kompis med dig
- En bra kompis säger ifrån om du gjort något dumt
- Det är viktigt att respektera sina kompisar
- Killar/Tjejer är ofta taskiga mot varandra
- Killar/Tjejer ställer alltid upp för varandra
- Det är viktigt att vara en kille/tjej som passar in i förväntningarna
- Förväntningar på tjejer och killar är tydliga i gruppen
- Det är mycket konkurrens mellan tjejer/mellan killar
- Du kan hjälpa någon som du inte känner så bra
- Det är okej att vara taskig mot någon, bara du talar om att du skämtar
- Du bestämmer själv vem du ska umgås med
- Dina föräldrar bestämmer vem du ska umgås med
- Familjen är viktigare än vännerna
- Du undviker konflikter om du kan
- Du har någon gång svikit en vän
- Du känner dig ensam ibland
- Ibland måste du göra saker du inte vill
- Ibland är det okej att ljuga
- Idrott kan bygga gemenskap
- Gemenskap handlar om att lita på varandra
- Gemenskap skapar trygghet

## Övning: Presentation med boll

**Syftet med denna övning är att, med hjälp av en boll, lära sig varandras namn.**

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Alla deltagarna ställer sig i en ring och någon i ringen tilldelas en boll. Deltagaren som börjar med boll, passar bollen med foten till en annan deltagare i ringen, samtidigt som hen säger sitt namn.

Utveckla övningen genom att deltagarna säger namnet på den personen hen passar bollen till. Om deltagarna är många i ringen kan flera bollar hållas igång, alternativt göra flera ringar.



## Övning: Hjälp - Vad heter jag?

**En rolig övning som syftar till att deltagarna får hälsa och bekanta sig med varandra, skapa förvirring och samtidigt ha roligt.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Deltagarna går runt i en begränsad yta. De ska skaka hand med någon och presentera sig med sitt namn. Nu byter de namn med varandra. De skakar sedan hand med en ny deltagare och presenterar sig med sitt nya namn. När en deltagare fått tillbaka sitt riktiga namn går hen och sätter sig. Övningen går ut på att alla ska få tillbaka sitt riktiga namn, men det lyckas sällan och inbjuder till att göra nya försök.

## Övning: Minnas namn

**Syftet med övningen är att deltagarna får lära sig varandras namn och samtidigt hitta någonting gemensamt.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Deltagarna står i en ring. Någon börjar med att säga sitt namn och någonting som hen tycker om, till exempel "jag heter Maya och jag tycker om att spela gitarr". Den som står till vänster om Maya upprepar vad hon har sagt, samt presenterar sig själv, till exempel: "Det där är Maya och hon tycker om att spela gitarr och jag heter Adam och jag tycker om att sjunga". Nästa person upprepar de dittills nämnda namnen och vad respektive person tycker om att göra och avslutar med att säga sitt eget namn och vad hen tycker om att göra. Den som blir sist i tur har det alltså svårast.

**Variant:** Det kan vara svårt att komma ihåg vad alla tycker om att göra. Varje deltagare som ska säga vad de andra deltagarna tycker om att göra har två chanser på sig, genom att få en ledtråd i form av charader från deltagarna, kopplade till vad de tycker om att göra. Chansen ökar då att de nämnda deltagarna är involverade genom hela övningen, ifall kompisarna kräver en ledtråd från dem.

## Övning: Knuten

**Syftet med denna övning är att deltagarna kommunicerar och samarbetar för att lösa det gemensamma problemet.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Alla deltagare står i en ring och blundar och sträcker ut armarna och går inåt. Sedan fattar de tag i två händer. När alla fattat tag om två händer öppnar deltagarna ögonen. Nu gäller det att trassla ut knuten utan att släppa taget om varandra. Om gruppen är stor kan den delas in i mindre grupper och låta dem tävla mot varandra.



## Övning: Sarah stabil

**Syftet med övningen är att deltagarna får lära sig varandras namn genom att säga något positivt om sig själva och om andra.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Deltagarna sitter eller står i en ring. En person börjar genom att säga sitt namn plus en positiv egenskap/ ett adjektiv som börjar på samma bokstav som sitt förnamn, till exempel Sarah Stabil, Mira Modig, Sander Social, Eddie Energisk. Personen som sitter/står närmast till vänster om den som börjar ska nu upprepa den första personens namn plus egenskap och sedan säga sitt eget. Den sista personen i ringen kommer alltså att säga samtligas namn plus egenskap före sitt eget. Detta är både en minneslek och en övning i att säga något positivt om sig själv och om andra. Egenskapen ska såklart stämma överens med personen. Yngre barn kan behöva hjälp med att komma på ett adjektiv, eller så kan barnen hjälpa varandra att komma på något positivt ord.

**Variant:** För att få rörelse i övningen och om ni är en stor grupp, dela in alla deltagare i par. Paret ska först säga sina namn till varandra plus en positiv egenskap de har. Därefter ska de gå till andra par och berätta för varandra vad de heter och sina positiva egenskaper. Efter en stund bryter ledaren och samlar alla i en ring. Deltagarna står kvar med sin partner. Ett par börjar med att säga sina namn och sina positiva egenskaper och ger exempel på när de använder sina egenskaper. Paret till vänster fortsätter och berättar om föregående par och sedan om sig själva. Det sista paret har det alltså svårast. Inom sitt par är det tillåtet att kommunicera med sin partner för att komma ihåg namnen och de positiva egenskaperna hos de andra paren.

**Variant 2:** Genomför övningen precis som första varianten förutom att när paren samlas i ringen så ska paren enbart återberätta om ett annat par. Det är ledaren som bestämmer vilket par de får återberätta om. Denna variant går snabbare men kräver också mer koncentration då det gäller att komma ihåg så mycket som möjligt om varje par.

## Övning: Domaren

**Syftet med övningen är att få deltagarna att kommunicera, testa sin reaktionsförmåga och ta beslut.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Alla deltagarna ställer sig i en ring. En deltagare blir utvald till domare och ställer sig i mitten. Domaren ska nu peka på en deltagare i ringen som ska ducka. De deltagare som står närmast den som duckar ska så fort som möjligt säga den andres namn. Vinnaren får komma in och byta plats med domaren. Lägg vid behov till fler domare.

**Tips:** Ledaren kan vara assisterande domare som kan hjälpa huvuddomaren om det blir svårt att avgöra vem som sade namnet först.



## Övning: Reaktionsboll

En övning som syftar till att, med hjälp av en boll, testa deltagarnas reaktioner genom att snabbt säga namn på deltagare.

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Alla deltagare ställer sig i en ring, förutom en person som ställer sig i mitten av ringen med en boll i handen. Starta övningen genom att en deltagare i ringen säger ett namn på en annan deltagare, denna person skall snabbt säga en annan persons namn, osv. Personen i mitten har som uppgift att kasta bollen i händerna på den deltagare vars namn blir sagt. Det gäller som sagt att vara snabb, både för den i mitten och deltagarna i ringen som skall säga ett namn. När deltagaren i mitten lyckas kasta bollen i händerna på en deltagare i ringen, innan hen har sagt ett namn, så byts rollerna. Det vill säga den i mitten får stå i ringen och den som fått bollen får stå i mitten.

Du som ledare behöver vara uppmärksam på att alla deltagare blir delaktiga och får sitt namn uppropat och försöka ha koll på att varken deltagaren i mitten eller deltagarna i ringen fuskar.



## Övning: Kedjan

Syftet med denna övning är att genom rörelse träna samarbete.

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Utse en deltagare som börjar som "kedja". De övriga, "fria", deltagarna rör sig fritt inom en avgränsad yta. Kedjan ska nu försöka få tag på de fria deltagarna, genom att nudda vid dem med handen. Har en deltagare blivit tagen blir även hen en del av kedjan, genom att kedjorna håller varandra i handen. Nu ska de fortsätta ta andra fria deltagare och så fortsätter det tills det endast är en kvar.

En fri deltagare kan endast bli tagen av de deltagarna som står längst ut i kedjan. Däremot kan de i mitten av kedjan försöka stoppa de fria deltagarna genom att blockera ytan så att kedjans kanter kan fånga dem.

**Variant:** Utmana och håll leken vid liv längre genom att begränsa så att det max är två i kedjan. Det vill säga när den tredje deltagaren fångas får den som först var i kedjan bli fri.



## Övning: Fotbollsön

**Syftet med denna övning är att få deltagarna att vara uppmärksamma på omgivningen och samtidigt samarbeta med varandra så alla får en plats på en "ö".**

**PLATS:** Fotbollsplan

**MATERIAL:** Rep eller rockringar

**UTFÖRANDE:** Dela ut ett rep eller en rockring till varje deltagare, som de placerar ut i en cirkel. Cirkeln ska föreställa en ö, som de själva ställer sig i. Anpassa antalet rep/rockringar till gruppens storlek och syftet med övningen. Alla ska ha en varsin boll. På en given signal från ledaren ska alla lämna sin egen ö och fritt röra sig runt med boll. Under tiden deltagarna förflyttar sig plockar ledaren bort några öar. Vid ny signal ska deltagarna placera sig på en ö, vilket innebär att deltagarna måste vara flera stycken på en ö för att inte hamna i "vattnet". Deltagarna får själva hitta på kreativa sätt att få plats med så många som möjligt på en ö. Ledaren plockar sedan bort fler och fler öar, så att antalet deltagare på varje ö blir fler för varje gång. Hur många öar kan plockas bort utan att deltagare hamnar i vattnet?

**Variant:** Du som ledare kan även ropa upp en siffra som deltagarna ska gruppera sig efter på öarna. Exempel om en ledare ropar ut siffran tre skall deltagarna snabbt placera sig tre och tre på öarna. Tänk på att siffran ska stämma överens med antalet deltagare.



## Övning: Lika eller olika

**Övningen syftar till att deltagarna ska träna på att samarbeta, samtidigt som de måste tänka snabbt och lyssna uppmärksamt.**

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Dela in deltagarna i tre eller fyra exakt lika stora grupper. Varje grupp blir tilldelad varsin färg, med tillhörande västar. Det viktigaste är att grupperna är exakt lika stora, om det inte går kan någon eller några få ledarrollen, alternativt att du som ledare själv är med.

Deltagarna får röra sig fritt i en begränsad yta, det går att röra sig runt med eller utan boll. Ledaren ropar efter en stund "Lika!" eller "Olika!". Om det är "Lika" ska alla deltagarna samlas i sina färggrupper. Om det är "Olika" ska deltagarna samlas i en grupp som består av en deltagare från varje färg. Låt sedan deltagarna röra sig fritt igen och ledaren ropar ut ett nytt ord.





## Övning: Skicka bollen

**Syftet med denna övning är att deltagarna kommunicerar och samarbetar för att lösa det gemensamma problemet.**

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Deltagarna står i en ring, eller flera, beroende på antalet. Uppgiften är att skicka en boll mellan sig snabbast möjligt. Alla deltagare ska ha rört bollen. Ledaren tar tid. Den första varianten på lösningen blir oftast att bollen skickas från hand till hand. Nu får laget möjlighet att göra om det hela på ett sätt som de tror går fortare. De får ställa sig som de vill men reglerna som gäller är:

- Bollen skall skickas i samma ordning, alla deltagare ska få bollen och ge den vidare till samma deltagare som de under förra varvet fick, respektive gav vidare åt
- Alla ska ha rört bollen

Nu gäller det att tänka till. Låt deltagarna komma på egna kreativa lösningar. Laget får ännu ett försök att vässa tiden.

## Övning: Rytmi i ring

**Övningen syftar till att få deltagarna att, med hjälp av rytmi, samarbeta och lyssna på varandra.**

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Placera alla deltagare i en ring med en varsin boll, som de håller i händerna. Deltagarna ska tillsammans skapa en rytmi med hjälp av bollen och kroppen. I detta förslag är det låten We Will Rock You av Queen. Rytmen är följande:

1. Stampa med höger fot
2. Stampa med vänster fot
3. Kasta bollen i marken

En deltagare i ringen startar rytmen. Deltagaren till höger tar sedan efter rytmen. Deltagarna fortsätter att hålla rytmen tills alla i ringen har klarat att hålla rytmen igång. Den som börjar ska alltså fortsätta hela vägen, ända tills den till vänster avslutar övningen. Se till att deltagaren till höger, som ska ta efter rytmen, följer mönstret och startar in i rätt takt. Skulle någon tappa bollen, eller om deltagarna hamnar i otakt, så får en person börja om.

**Variant:** Be deltagarna själva hitta på en rytmi som resten i ringen ska följa.

## Övning: Räkna in

**Syftet med övningen är att träna på att samarbeta och ge varandra talutrymme, samtidigt som deltagarna får stärkas inom gruppen och skapa en vi-känsla.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

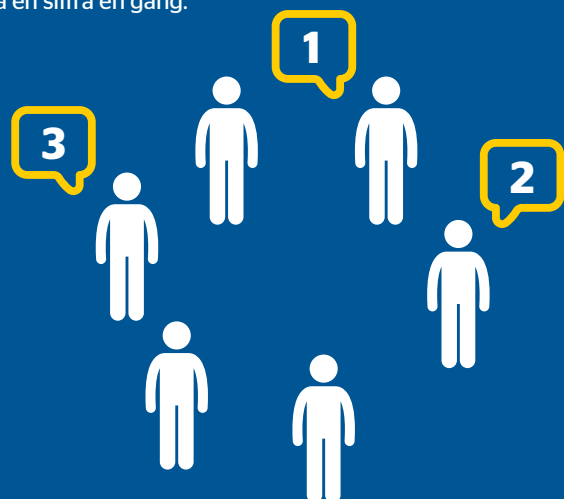
**UTFÖRANDE:** Alla deltagare står i en ring. Beroende på ålder och mognad kan deltagarna ha ögonen endera öppna, stängda eller stå med ryggen in mot mitten. Du som leder övningen börjar med att förklara att övningen syftar till att alla tillsammans ska räkna till 25, eller annan valfri siffra. Du som leder övningen börjar alltid med att säga siffran 1.

**Till övningen finns det tre regler:**

1. En person får bara säga en siffra i taget. Till exempel om en person säger 2 så måste någon annan säga 3.
2. Om två personer säger en siffra samtidigt måste räknandet börja om på 1.
3. Ingen taktik eller möjlighet att prata ihop sig om hur det ska gå till. Här får du som leder övningen vara tydlig och stoppa eventuellt taktiksnack eller om någon föreslår att siffrorna ska sägas i en viss ordning.

Bestäm innan ni börjar övningen hur många försök ni tror att ni behöver. Om gruppen inte klarar att räkna till 25 kan ni försöka igen senare under träningen.

**Variant:** Använd denna övning i början av ett pass, för att låta gruppen räkna in sig. Om gruppen består av 17 personer så ska de tillsammans räkna till 17. Deltagarna får då endast säga en siffra en gång.



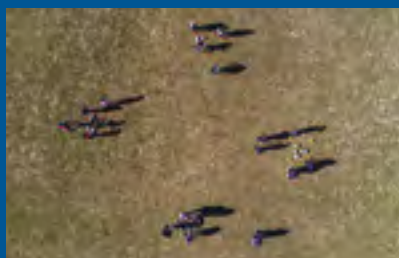
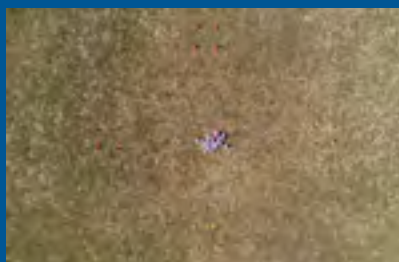
## Övning: Bollkampen

En övning med syfte att låta deltagarna samarbeta för att strategiskt lyckas samla flest bollar, men också försöka behålla dem.

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Dela in gruppen i lag, med ungefär 3-5 personer i varje. Varje lag får ett varsitt bo, en kvadrat bildad av koner. Placera dessa bon några meter ifrån varandra och placera alla bollarna i mitten av alla bon. På en given signal från ledaren ska deltagarna springa och hämta en boll och driva den tillbaka till sitt eget bo. Om det fortfarande finns bollar kvar i mitten så springer deltagarna och hämtar en till. Vilket lag lyckas samla flest bollar i sitt bo? Pausa övningen och låt spelarna räkna hur många bollar som de lyckats samla in.

När alla bollarna är placerade i lagens bon ska lagen nu försöka ta bollar från varandra för att samla på sig ännu fler i sitt bo. Nu gäller det att också vara vaksam och skydda de bollar som redan är insamlade. Under tiden en deltagare driver bollen från ett bo till ett annat får ingen ta bollen från denne. Efter en given signal från ledaren, efter cirka 1 min, så räknar lagen ihop hur många bollar som finns i respektive bo. Vilket lag lyckas samla flest bollar i sitt bo den här gången?



## Övning: Muren

Övningen syftar till att få gruppen att samarbeta och gemensamt hitta sätt att lösa utmaningen.

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Börja med att dela upp gruppen i två lag, med minst åtta personer i varje lag. Det ena laget (lag 1) bildar en ring vända utåt och placerar en medspelare innanför ringen. Lag 1 ska hålla varandra i händerna och får inte släppa. Alternativt kan deltagarna hålla i en väst mellan sig. Det andra laget (lag 2) placerar sig utspritt utanför ringen, med ansiktena mot personerna i lag 1. Uppdraget för lag 2 är att anfälla och med en fotboll försöka kasta in den i ringen, antingen över muren eller genom den, så att bollen studsar i backen inne i ringen.

Uppdraget för lag 1 är att försvara så att lag 2 inte lyckas med sitt anfall. Deltagaren i mitten av ringen får stoppa bollen och kasta ut den igen. Om bollen kommer in i ringen och studsar i backen så har lag 2 lyckats med sitt anfall och blir därmed försvarare i nästa omgång och får välja ut en deltagare som står i mitten.

**Variant:** Om gruppen är mindre används inte en försvarande person i mitten av ringen.



## TEMA 3

## RESPEKT OCH TILLIT

**R**espekt handlar om att vara vänlig mot andra människor. Respekt innebär även att tänka på hur någon annan känner och att behandla en annan människa på samma sätt som du själv vill bli behandlad. Du kan ha respekt för någon annan eller dig själv. Att visa respekt för någon visar att du bryr dig om någons känslor och välmående.

**TILLIT HANDLAR OM** att lita på någon och att ha förtroende för någon. Det kan till exempel vara en kompis, en lärare eller en tränare.

**ATT RESPEKTERA VARANDRA** och att lita på varandra är grunderna till en bra vänskap, en bra relation eller en bra gemenskap i en grupp. Inom ett lag är det också mycket viktigt att visa respekt och att kunna lita på varandra. Detta är ingenting som bara kommer av sig självt, utan det krävs att jobba aktivt med det och prata om hur det ska vara i gruppen.

**SYFTET MED ÖVNINGARNA** i det här avsnittet är att deltagarna ska få träna på samarbete och att lita på andra människor samt att bygga upp en gemenskap i gruppen.

#### Övningarnas tidsåtgång:

- Grön: 5-15 min
- Gul: 15-30 min
- Röd: 30-60 min

Se Metoder sid 14

## PÅSTÄENDEN

- Respekt är viktigt
- Respekt är grunden för en bra vänskap
- Det är okej att småprata med någon när en annan person har ordet
- Det är okej att prata illa om någon så länge hen inte hör
- Det är viktigt att kunna lyssna på andra
- Det är viktigt att kunna lita på sin kompis
- Det är svårt att säga till den som mobbar
- Den som mobbar är tuff
- Det är tillåtet att bråka på skoj med någon, även om personen inte är med på det
- Alla bråk måste redas ut och lösas
- Att bli osams är inte farligt, ibland kan det till och med vara bra
- Alla som vill vara med på en lek ska få vara det
- Det är svårt att säga förlåt
- Om någon ber dig om förlåtelse, måste du alltid säga att det är okej
- Att alla är olika är någonting bra
- Det är okej att inte passa till en person i laget som du inte tycker om.
- Har du inte respekt för dig själv, så kan du inte förvänta dig att andra ska ha det
- Respekt ska alltid visas för äldre
- Det går att lita på vem som helst
- Det är lätt att lita på någon annan
- Tjejer/killar måste tänka sig för när de väljer vilken väg de ska gå hem
- Äldre har ingen respekt för yngre
- Respekt handlar om att accepterar en annan persons egenskaper
- Även om du inte är kompis med alla i laget så är det viktigt att ändå visa respekt för varandra
- Det är viktigt att acceptera alla som de är
- Det är svårt att acceptera andras åsikter
- Respekt betyder samma sak för alla människor
- Det är viktigt att visa domaren respekt i en match
- I ett lag är det viktigt att ha tillit och respekt till varandra
- Det är viktigt att ha tillit till sig själv
- Om du inte kan lita dig själv, så kan du inte lita på någon annan heller

## Övning: Jämvikt

En aktiveringsövning som syftar till att deltagarna ska känna sig trygga med varandra och skapa tillit.

**PLATS:** Fotbollsplan - teorisal

**UTFÖRANDE:** Deltagarna ställer sig bredbenta mitt emot varandra med cirka en meters avstånd. De ska sätta handflatorna mot varandra och luta sig framåt med rak kropp och finna balansen tillsammans. Öka efter hand avståndet genom små, små steg bakåt. Deltagarna ska stanna då de själva känner sig nöjda och gå lika snabbt tillbaka till utgångsläget igen. Allt sker med bibehållen jämvikt och balans.

Det är viktigt att båda känner sig trygga med lutningen, det är oviktigt hur långt paret går. Gör gärna övningen ytterligare en gång efter reflektion parvis.



## Övning: Lutningen

En aktiveringsövning som syftar till att deltagarna ska känna sig trygga med varandra och skapa tillit.

**PLATS:** Fotbollsplan - teorisal

**UTFÖRANDE:** Deltagarna ställer sig två och två i lite bredbenta, med sina tår nuddande mot varandra och håller om varandras händer i ett fast och tydligt grepp. De ska sedan sakta luta sig bakåt med raka kroppar tills armarna är fullt utsträckta. Det viktigaste är att paret har jämvikt hela

tiden, och att båda upplever att de har balans i rörelsen. Därefter ska de båda lika sakta dra sig upp till utgångsläget igen. Övningen är avslutad när båda har funnit sin egen balans och gemensamt kommit överens om att de ska släppa varandras händer.

**Variant:** När paret klarar av ovanstående instruktioner kan övningen byggas på med att paret gör en ben-böj när de är i det utsträckta läget.



## Övning: Duellen

En aktiveringsövning som syftar till att deltagarna ska känna sig trygga med varandra och skapa tillit.

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Deltagarna ställer sig två och två i en armhävningssposition med ansiktet mot varandra, cirka en halv meters avstånd. På given signal från ledaren ska

deltagarna tävla mot varandra genom att röra någon av den andre deltagarens händer. Det gäller att vara snabb, rörlig och uthållig. Ledaren avslutar övningen efter angiven tid, till exempel 20–30 sek. Den deltagare som lyckats röra den andres händer flest gånger vinner. Gör övningen flera gånger.

**Variant:** Genomför samma övning med fler deltagare.



## Övning: Skottkärran

En aktiveringsövning som syftar till att deltagarna ska känna sig trygga med varandra och skapa tillit.

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Ledaren markerar ut en startlinje och en mållinje och delar sedan in deltagarna två och två. En av deltagarna ställer sig i en armhävningssposition och den andra tar tag i deltagarens anklar, likt en skottkärra. På given signal ska paret ta sig från startlinjen till mållinjen. Byt sedan roller i paret och gör samma sak.

**Variant:** Genomför övningen som en tävling.



## Övning: Fallet

**Syftet med övningen är att våga lita på sina lagkamrater. Om du faller - finns det någon där som fångar dig?**

**PLATS:** Fotbollsplan - teorisal

**UTFÖRANDE:** Para ihop deltagarna två och två, alternativt tre och tre. Paret placerar sig som på ett led. Personen som står först spänner kroppen och tittar rakt fram för att sedan falla ner i armarna på kompisen bakom, som är beredd att ta emot kompisen i fallet. Då det kan vara läskigt att falla bakåt kan paret ha ett kort avstånd mellan varandra i början för att sedan öka avståndet ju mer bekvämt det känns. Byt ordning i ledet efter varje gång.



## Övning: Fånga eller nicka

**Syftet med den här övningen är att träna på samarbete och reaktionsförmåga.**

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Börja med att para ihop deltagarna två och två (deltagare 1 och deltagare 2). Deltagare 1 (eller tränare) kastar en boll i huvudhöjd till deltagare 2. Under tiden bollen är i luften säger kastaren högt "fånga" eller "nicka". Om kastaren säger fånga ska deltagare 2 fånga bollen med

händerna och om kastaren säger nicka ska bollen nickas. Efter några kast byter paret uppgifter med varandra.

Stegra övningen till att spela bollen på marken och då säga "vrist" eller "bredsida". Stegra övningen genom att antingen "fånga" eller gå på "volley" med foten, där kastaren då måste kasta lägre. Stegra övningen ytterligare genom att deltagaren som tar emot bollen, gör tvärtom mot vad ledaren säger, till exempel: Om deltagare 1 kastar bollen och säger "nicka" så ska deltagare 2 "fånga" bollen istället.



## Övning: Hitta tvillingen

**Syftet med den här övningen är att låta deltagarna lyssna och våga lita på varandra.**

**PLATS:** Fotbollsplan - teorisal

**UTFÖRANDE:** Para ihop deltagarna två och två. Paren kommer tillsammans överens om ett eget unikt ljud som ska hjälpa dem att sedan hitta varandra. När alla paren har bestämt sitt ljud, ska de blunda och sprida ut sig i ytan utan att titta. Här kan det vara bra om en ledare hjälper till att placera ut paren på olika håll. På givna signal från ledaren gäller det för ljudtvillingarna att hitta varandra igen, genom att lyssna efter det gemensamma ljudet. När tvillingarna har funnit varandra får de öppna ögonen och fortsätta med sitt ljud så att de andra deltagarna hör var de står och inte krockar med dem. Eftersom deltagarna inte får titta under övningen så kan det vara bra att uppmana dem att röra sig lugnt och hålla händerna framför sig för att inte krocka med andra.

## Övning: Se upp!

**En övning som syftar till att ta hänsyn till varandra samtidigt som det bygger upp samarbetet mellan gruppens deltagare.**

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Deltagarna står i en ring med jämna avstånd. På givna signal ska alla byta plats med den som står diagonalt över ringen, utan kroppskontakt med någon. Har du en stor grupp, dela in gruppen i flera mindre grupper och genomför övningen som en tävling.

**Variation:** Lägg till att deltagarna driver en boll samtidigt som de byter plats med den som står diagonalt över ringen. Lägg in olika tekniska moment som deltagarna ska göra med bollen.

## Övning: Oavslutade meningar om respekt

**Syftet med övningen är att deltagarna får reflektera kring vad de tycker, tänker och känner. Övningen belyser även flickors och pojkars bemötande mot varandra.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Genomför en fotbollsövning, t ex en uppvärmning eller färdighetsövning med mindre grupper. Stanna upp övningen emellanåt och låt deltagarna avsluta de meningar som du läser upp. Välj oavslutade meningar utifrån ålder och mognad på deltagarna. Det är viktigt att poängtera att det inte finns något rätt eller fel svar. Deltagarna ska snabbt avsluta en mening utifrån vad som först kommer till hens tankar.

- Det bästa med att vara tjej/kille är...
- Det sämsta med att vara tjej/kille är...
- Något jag skulle vilja ändra på när det gäller tjejers/killars situation är...
- Killar kan ibland vara respektlösa mot tjejer, t ex genom att...
- Tjejer kan ibland vara respektlösa mot killar, t ex genom att...
- För att vara mer respektfulla mot varandra kan vi t ex...
- Om jag blir respektlöst bemött kan jag...



## Övning: Alla ska med

En övning som syftar till att samarbeta och se till att hela gruppen ska få plats inuti en cirkel som minskas med tiden.

**PLATS:** Fotbollsplan

**MATERIAL:** Rep eller koner

**UTFÖRANDE:** Avgränsa en yta genom att forma en ring av ett rep, koner eller liknande. Alla deltagarna ställer sig inuti ringen. När alla har lyckats att placera sig innanför ringen, så ska alla deltagare lämna ringen för att ledaren ska minska ringens yta. Detta leder till att ytan till sist kommer att bli så liten så att deltagarna måste börja samarbeta och hitta på kreativa lösningar och förlita sig på varandra för att klara det.

Denna övning kan också utföras genom att dela upp gruppen i flera mindre grupper och låta dem tävla mot varandra. Vilken grupp får plats i minst yta?





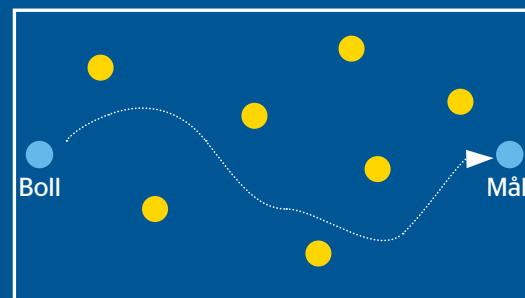
## Övning: Bollen till målet

En övning som syftar till att samarbeta och visa tillit genom att lyssna på varandra.

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Låt 6-8 deltagare sprida ut sig inom en yta och stå stilla. Dessa deltagare är motståndare. Två andra deltagare ska stå vid varsin kortända av ytan. Den ena deltagaren är bollen och den andra deltagaren är målet. Bollen får en ögonbindel på sig och ska därefter ta sig till målet utan att vidröra motståndarna som är utspridda över ytan. Om bollen närmar sig en motståndare skall hen lämna ifrån sig ett ljud för att bollen ska förstå att hen behöver ta en annan väg. Målet får också ge ifrån sig ljud så att bollen vet var målet är.

Se till så att alla som vill får chansen att agera boll eller mål under passet. Utmana även deltagarna genom att ta in flera bollar och mål och tävla om vem som kommer först till målet.



## Övning: Lita på kaptenen

Syftet med övningen är att få deltagarna att lära sig att lita på en annan person.

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Dela upp deltagarna i grupper om tre, med en seende som är kapten, och två med ögonbindel. Ledaren har förberett en bana med en startlinje och en mållinje med koner längs vägen. Deltagarna ställer sig på startlinjen i ett led med kaptenen längst bak och de två med ögonbindel framför sig. På givna signal från ledaren ska deltagarna ta sig från startlinjen till mållinjen, kaptenen ska styra deltagarna framför sig genom att klappa på axeln på deltagaren framför sig, deltagare i mitten gör samma sak på den längst fram i ledet.

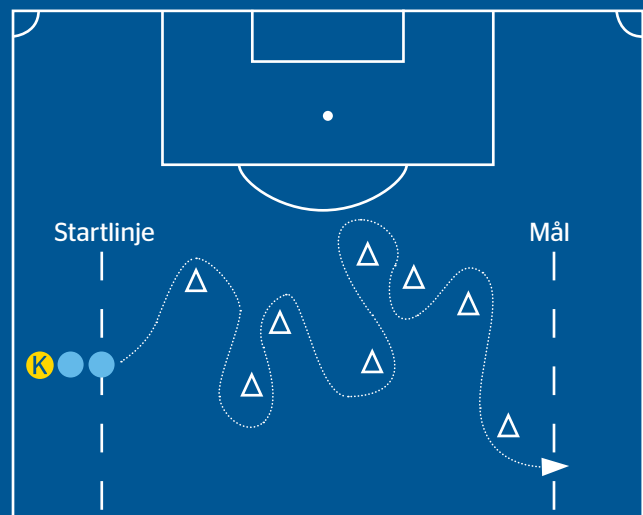
- En klapp på höger axel = sväng höger
- En klapp på vänster axel = sväng vänster
- Dubbelklapp på båda axlarna = stanna

När gruppen har kommit i mål byter de roller så att alla får testa att vara kaptenen och de med ögonbindel. Deltagarna får inte prata med varandra under övningen.

**Variant 1:** Gör samma övning med grupper om fyra personer i ledet, en ser och tre personer har ögonbindel.

**Variant 2:** Utför övningen som en tävling.

**VIKTIGT!** Det är endast den bakre deltagaren i ledet som får titta och styra. Diskutera gärna med deltagarna efter övningen hur de upplevde situationen med att lita på den som styrde respektive hur det var att styra.



## Övning: Kaptenen styr

**Syftet med övningen är att få deltagarna att lära sig att lita på en annan person. Här betonas vikten av tillit och hänsyn.**

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Gör i ordning en bana där sidlinjerna, start och slut är markerade. I detta område läggs olika saker, hinder, ut på marken. Paret delar sedan upp sig i en "seende" som blir kapten, och en "blind" som ska ledas av kaptenen. Kaptenen leder sin kamrat genom att med enbart ord lotsa denne genom den markerade banan. Kroppskontakt bör undvikas om det inte blir akuta rörelseförändringar. Hindren får inte nuddas av någon deltagare, och den "blinda" får inte titta. Byt sedan deltagarnas uppgift så att de "blinda" blir kaptener och vice versa. Testa gärna att även byta partners så att deltagarna får prova att vara med andra.

**Variant 1:** Utför övningen genom att tävla mot varandra.

**Variant 2:** Samma övning men lägg till en boll hos den "blinda".

## Övning: Forma repet

**Syftet med denna övning är att samarbeta med varandra och lära sig att lyssna och kommunicera med andra på olika sätt.**

**PLATS:** Fotbollsplan

**MATERIAL:** Rep

**UTFÖRANDE:** Dela in deltagarna i grupper om 4-10 personer. Se till så att det är en tom yta och inga hinder i vägen för att utföra övningen. Börja sedan med att alla deltagare tar på sig ögonbindlar eller blundar. Därefter ger du som ledare ett rep till gruppen som de ska hålla om med båda händerna. Berätta att gruppens uppgift nu är att forma en kvadrat av repet. De får inte titta, men gärna kommunicera på annat sätt med varandra. När alla i gruppen är överens om att de är färdiga säger de till dig, som då ger deltagarna klartecken att ta av ögonbindlarna, eller titta, och se resultatet som de kommit fram till. Byt gärna till olika former som deltagarna ska försöka bilda.

**Variant:** Utför övningen genom att grupperna tävlar mot varandra.

## Övning: Rött kort

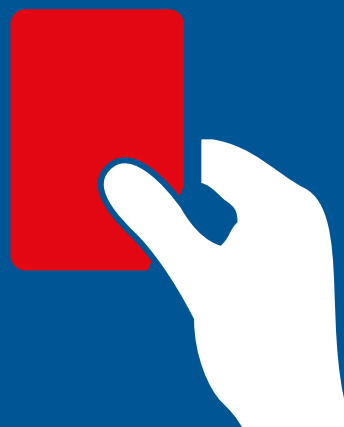
**Syftet med övningen är att reflektera över nedsättande ord. Hur och varför uppstår de, i vilka situationer kan sådana ord förekomma och hur går det att göra för att de inte ska förekomma över huvud taget?**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Sitt eller stå upp i en ring. Fråga deltagarna vilka nedsättande, elaka, taskiga och fula ord de känner till. Om ni är i en teorisal kan dessa ord skrivas på tavlan. Utgå sedan från nedanstående diskussionsfrågor.

**Att diskutera:**

- Vad tänker ni när ni hör/ser alla dessa ord?
- Hur känns det att bli kallad något sådant nedsättande?
- Finns det situationer då det är okej att använda dessa ord?
- Hur tycker ni vi ska agera om dessa ord används i gruppen?
- Hur kan vi se till att dessa ord inte används över huvud taget?



## Övning: Kompisbänken

**Syftet med övningen är att lära deltagarna att lita på varandra och stärka gruppens gemenskap genom att samarbeta med varandra.**

**PLATS:** Fotbollsplan – teorisal

**UTFÖRANDE:** Gruppen ska stå tätt efter varandra i en ring, vända åt samma håll. På en given signal sätter sig alla försiktigt ned i knät på deltagaren bakom. Kontrollera att deltagarna står lagom tätt och att ringen är rund. Kolla också att alla "sitter bra".

När gruppen står stadigt i balans kan de få uppgiften att försöka gå runt i ringen i denna sittande ställning. Nästa utmaning är att fortsätta gå runt men nu släppa taget med händerna om varandra.



## Övning: Uppdrag under tystnad

**Syftet med övningen är att få deltagarna att lösa ett problem och samarbeta, utan att prata med varandra.**

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Dela in deltagarna i fyra mindre grupper. Dela ut nedanstående instruktioner till varje grupp, muntligt eller skriftligt, gällande hur ett antal bollar ska placeras. Var noga med att grupperna inte berättar för varandra vilken instruktion de fått. Instruktioner för hur bollarna ska placeras:

- Grupp 1 får instruktionen att placera alla bollarna i en cirkel
- Grupp 2 får instruktionen att placera varje boll på en varsin kon
- Grupp 3 får instruktionen att placera alla bollarna i mål
- Grupp 4 får instruktionen att hålla i en varsin boll med händerna

Uppgiften utförs under tystnad, vilket innebär att ingen får prata med varandra. Deltagarnas uppgift är att följa instruktionen, oavsett vad övriga deltagare gör. Låt deltagarna lösa sin uppgift under ungefär 10 minuter utan

någon hjälp från er ledare. Om det efter ett tag märks att deltagarna har svårt att utföra uppgifterna kan ni gå in och ge dem något tips som att exempelvis börja prata med varandra via kroppsspråket och försöka förklara sin uppgift i form av olika rörelser med kroppen.

Alla uppgifter går att lösa samtidigt genom att flytta alla bollarna till målet, placera varje boll i en ring på en kon där deltagare från grupp 4 placerar sina händer på en varsin boll.



# TEMA 4

# FÖRDOMAR & NORMER

**F**ördomar handlar om förutfattade meningar om en människa eller företeelse som en person skapat själv, innan hen bekantat sig med den här människan eller företeelsen. Fördomar handlar ofta om okunskap. När vi inte känner till hur det verkligen förhåller sig tvingas vi gissa, anta och generalisera. Ofta riktar sig fördomarna mot en hel grupp av människor, som till exempel människor från ett visst land eller människor med ett visst utseende. Fördomar byggs upp av rykten, skvaller och sådant som hörts tidigare. Oftast stämmer inte fördomarna med verkligheten. De kan ändå vara ett hinder för att bli bekant med någon eller för att få ett förtroende att växa fram. I värsta fall kan fördomar leda till diskriminering och rasism. Alla människor har fördomar.

**NORMER ÄR OSKRIVNA** regler och idéer kring hur människor förväntas vara, bete sig, leva och se ut. Normer påverkar på alla möjliga nivåer: relationer, synlighet, lagstiftning, det egna måendet och mycket, mycket mer. Normer är något vi lär oss under uppväxten och det kan innebära konsekvenser om du bryter mot normen. Det är vi människor som skapar normer och även vi som kan förändra dem. Vissa normer ändras snabbt medan förändring av andra normer kan kräva att många människor gör motstånd, protesterar och medvetet gör tvärtemot vad normen säger under lång tid.

En normmedveten idrott innebär att vi som verkar inom idrotten är medvetna om de normer som präglar oss och kan förhålla oss till dem. Normmedveten idrott lyfter upp och synliggör rådande privilegier och begränsningar för utövare och ledare. Dessutom arbetar vi aktivt för ledarskap, resursfördelning och representation som minimerar ojämlikhet och ojämställdhet - ett arbete där ansvaret för förändring bör ligga på dem som har makt och är mest självklara i sammanhanget. Det handlar om att sätta på sig ett par normmedvetna glasögon och sedan filtrera vardagen igenom dem. På så sätt kan en organisation förändra och utveckla sin verksamhet.

**SYFTET MED ÖVNINGARNA** i det här avsnittet är att bli medveten om olika fördomar och normer i samhället, både sina egna och andras.

### Övningarnas tidsåtgång:

- Grön: 5-15 min
- Gul: 15-30 min
- Röd: 30-60 min

## PÅSTÄENDEN

- Tjejer kan inte spela fotboll
- Ungdomar är slarviga
- Barn i rika familjer är bortskämda
- Stockholmare är dryga
- Norrlänningar är tröga
- Alla svenskar är blonda och blåögda
- Personer i kostym är framgångsrika
- Det är lättare för killar att bli chef än för tjejer
- Brandman är ett yrke för män
- Sjuksköterska är ett yrke för kvinnor
- Killar och tjejer ska hjälpa till lika mycket hemma
- Killar och tjejer ska själva städa sina rum
- Det finns bara två kön: tjej och kille, där könen ska vara olika och attraheras av varandra
- Bebisar med rosa kläder är flickor och bebisar med blåa kläder är pojkar
- Pappor och mammor ska laga mat lika ofta
- Alla har en mamma och en pappa
- Föräldrarna ska turas om att stanna hemma från jobbet när deras barn är sjuka
- Det är bara tjejer som ska sminka sig
- Killar kan gå i högklackade skor
- En person kan vara intresserad av både tjejer och killar
- En del får inte ha sex innan de gifter sig
- En person får själv bestämma om hen vill ha barn
- Killar som gillar killar är väldigt feminina
- Tjejer som gillar tjejer är väldigt maskulina
- Idrottens normer påverkar vilken idrott du börjar med
- Alla förväntas vara heterosexuella tills de säger att de inte är det
- Att bryta mot heteronormer är enkelt
- Killar kan vara feminister
- Killar och tjejer gråter lika ofta
- Det går att se på en persons kläder om det är en kille eller tjej
- Tjejer och killar behandlas olika i världen, beroende på var de bor
- Killar är mer nöjda med sig själva än vad tjejer är
- Tjejer är mer nöjda med sig själva än vad killar är
- Alla människor har fördomar
- Samhället har olika förväntningar på tjejer och killar
- Fördomar kan vara sårande
- Fördomar kan begränsa en persons liv
- Normer kan begränsa en persons liv
- Normer är till för att följas
- Att gå emot gruppens normer kan skapa konsekvenser
- Normer är viktigt för ett fungerande samhälle
- Satta normer går inte att förändra

## Övning: Gör uttryck för sporten

**Syftet med denna övning är att få deltagarna att, med hjälp av tidigare erfarenheter, utföra typiska rörelser för olika sporter.**

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Begränsa en yta utifrån antalet deltagare. Deltagarna rör sig fritt med boll inom ytan. Ledaren ropar sedan ut en sport. Deltagarna ska då så snabbt som möjligt posera en aktion som är kopplad till sporten. Till exempel om ledaren ropar ut "basket" kanske en spelare står i position som ser ut att ta ett avslut mot korgen eller tar upp bollen i handen och studsar den i backen.



## Övning: Tre likheter

**Syftet med denna övning är att upptäcka att det finns likheter mellan alla människor, även de du inte känner så bra.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Deltagarna delas in två och två, helst två som inte känner varandra. Be dem att prata med varandra för att komma fram till tre saker de har gemensamt, tex: vi gillar båda att dansa, vi har båda tre syskon, vi gillar båda actionfilmer, vi har båda skilda föräldrar, vi gillar båda thaimat, vi har båda brutit en arm. Om övningen görs i ett fotbollslag, försök då få deltagarna att välja andra likheter än sådana som har med fotboll att göra.

**LEDARENS ROLL:** Se till att deltagarna helst bildar par med någon de inte känner så bra. Låt dem sedan berätta för hela gruppen vad de kommit fram till.

## Övning: Familjen

**Syftet med övningen är att ifrågasätta normer kring begreppet familj.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Låt deltagarna fundera på hur en familj ser ut. Sätt sedan ihop deltagarna i mindre grupper där de får diskutera nedanstående frågor.

- Hur ser din bild av en familj ut?
- Finns det några likheter?
- Finns det några skillnader?
- Kan familjer se ut på andra sätt än de ni nu nämnt? Tänk på ålder, kön, hudfärg, funktionsnedsättning, kroppsstorlek, osv.
- Hur påverkas vi av bilden av hur en familj "ska" se ut?

Summera med gruppen vad som kommit fram under samtalen. Ett tips på sammanfattning av övningen kan vara att prata med deltagarna om att en familj kan se ut på många olika sätt.

## Övning: Vad tänkte du?

**Syftet med övningen är att få deltagarna att fundera över sina förutfattade tankar.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE 1:** Ge gruppen en kort stund att tänka på en idrottare.

**Fråga sedan gruppen:**

- Hur många tänkte på en man?
- Hur många tänkte på en kvinna?
- Hur många tänkte på en person i rullstol?
- Hur många tänkte på ett barn?

**Resonera med gruppen:** Varför är det så? Normen säger en sak men stämmer inte alltid in på verkligheten. Hur känns det för den som inte ingår i normen?

**UTFÖRANDE 2:** Ge gruppen en kort stund att tänka på ett par som ska gifta sig.

**Fråga sedan gruppen:**

- Hur många tänkte på en kvinna och en man?
- Hur många tänkte på ett par pensionärer?
- Hur många tänkte på två män eller på två kvinnor?
- Hur många tänkte på ett mörkhyat par?
- Hur många tänkte på ett par som gifter sig i kyrkan?

**Resonera med gruppen:** Varför är det så? Normen säger en sak men stämmer inte alltid in på verkligheten. Hur känns det för den som inte ingår i normen?

## Övning: Var bor du?

**Syftet med övningen är att ifrågasätta vilka fördomar som finns beroende på var vi bor.**

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Markera ut fyra olika områden, utifrån bilden till höger. Be deltagarna att driva med boll till ett område i taget, som symboliserar storstad, landsbygd, förort och småstad. Alla deltagarna ska befinna sig inom samma yta. Vid varje yta ska deltagarna genomföra följande tekniska färdigheter i några minuter:

**Förort** - liten yta, spelarna försöker få ut de andras bollar från ytan och samtidigt skydda sin egen boll. Om en spelares boll hamnar utanför ytan hämtar den sin boll och går in i ytan igen.

**Landsbygd** - mellanstor yta, spelarna driver på valfritt sätt inom ytan utan att krocka med varandra.

**Småstad** - mellanstor yta, spelarna passar runt till varandra inom ytan. Ha gärna fler än en boll igång, alternativt att alla har en varsin boll och byter med varandra vid passning.

**Storstad** - stor yta, låt deltagarna här få utmana sig själva genom att exempelvis håll bollen i luften eller träna finter.

Diskutera med deltagarna innan de byter yta, kring området de befinner sig i, antingen i storgrupp eller i smågrupper. Låt alla som vill få komma till tals. Diskutera följande frågor: *Vilken typ av personer bor i respektive område? Vad är deras bakgrund? Har ni något gemensamt? Känner ni någon som bor i respektive området? Har ni själva besökt området?*



## Övning: Som en tjej

**Syftet med denna övning är att undersöka normer och föreställningar kring uttrycket "som en tjej".**

**PLATS:** Fotbollsplan

**UTFÖRANDE:** Ledaren läser upp en aktion som deltagarna ska utföra. Poängtera att deltagarna ska utgå från det första de kommer att tänka på när de hör vad de ska göra.

### Aktioner:

- Kasta en boll som en tjej
- Spring som en tjej
- Slåss som en tjej
- Skrik som en tjej
- Skjut en fotboll som en tjej
- Kasta en boll som en kille
- Spring som en kille
- Slåss som en kille
- Skrik som en kille
- Skjut en fotboll som en kille

### Diskutera sedan hur det kändes:

- Finns det likheter och skillnader mellan killar och tjejer?
- Vad betyder det att "springa som en tjej"? Är det en bra sak?
- Hur tror ni att "som en tjej" påverkar personer?
- Är det viktigt att uttrycken "som en tjej" och "som en kille" finns? Varför/varför inte?



## Övning: Könroller

**Syftet med övningen är att reflektera kring varför vissa ord associeras till maskulint respektive feminint.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**MATERIAL:** Post-it lappar

**UTFÖRANDE:** Börja med att markera ut två punkter på marken där den ena representerar feminint och den andra maskulint. Ledaren läser sedan upp ord och deltagarna ska sedan ställa sig vid den punkt som de associerar ordet mest till. Notera vad majoriteten av deltagarna tycker genom att skriva ner ordet på en post it och placera det vid tillhörande punkt.

### Förslag på ord:

- Vimsig
- Busig
- Stark
- Svag
- Tävlingsinriktad
- Intelligent
- Rädd
- Känslösam
- Aktiv
- Vacker
- Passiv
- Impulsiv
- Förbannad
- Rolig
- Känslig
- Kompetent
- Självsäker
- Nervös
- Sexig
- Bestämd
- Stöddig
- Tjätig
- Gullig
- Händig
- Elak
- Kärleksfull
- Töntig
- Pålitlig
- Prestationsinriktad
- Stilig
- Våldsam

### Diskutera:

Var finns det flest negativa respektive positiva ord?  
Varför anses vissa ord vara maskulina respektive feminina?  
Hur påverkar det oss?

## Övning: Fördomar om yrken

**Syftet med övningen är att låta deltagarna få syn på sina egna och andras fördomar och förutfattade meningar.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Dela in deltagarna i mindre grupper. Ledaren säger ett yrke. Låt varje deltagare enskilt fundera över vem som har yrket utifrån ålder, kön och etnicitet (Exempel: "Professor: svensk man, 60 år"). Låt sedan deltagarna berätta för varandra, i de mindre grupperna, hur de tänkte. Gå sedan vidare genom att ledaren säger ett nytt yrke till deltagarna.

### Exempel på yrken:

- Lastbilschaufför
- Läkare
- Bibliotekarie
- Bilmekaniker
- Sjuksköterska
- Politiker

- Pizzabagare
- Konstnär
- Polis
- Tränare
- Snickare
- Förskollärare
- Lokalvårdare
- Frisör
- Domare
- Fotbollsproffs

**Tips:** Tänk på att lägga tid på den efterföljande diskussionen.

### Förslag på samtalsfrågor efter övningen:

- Hur var det att göra övningen?
- Hur gick diskussionerna i gruppen?
- Förknippas vissa yrken ofta med specifik könstillhörighet/ ålder/etnicitet? Varför är det så?

## Övning: Oavslutade meningar - Fördomar och normer

**Syftet med övningen är att deltagarna får reflektera kring vad de tycker, tänker och känner.**

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Välj oavslutade meningar utifrån ålder och mognad på deltagarna. Poängtera att det inte finns något rätt eller fel svar. Låt deltagarna avsluta de meningar som du läser upp. Deltagarna ska snabbt avsluta en mening utifrån vad som först kommer till hens tankar.

### Oavslutade meningar:

- När någon säger hej svarar du...
- När någon säger tack svarar du...
- När du äter använder du...
- När du ska betala i en affär ställer du dig i...
- När du fyller år får du ...
- En fotbollstränare är oftast en ...
- I omklädningsrum pratas det oftast om ...
- En tjej som spelar fotboll är ...
- Vid en avslutad match bör laget ...
- Under en match har spelarna på sig ...
- Vid träning är det viktigt att ...

- Att tjejer och killar tränar tillsammans är ...
- Om du vill säga något på träningen måste du...
- En styrelse borde bestå av ...
- Inom fotbollen innebär jämställdhet...
- För att min fotbollsförening ska bli mer jämställd kan vi...
- Orättvisa är till exempel...
- Orättvisor i världen beror bland annat på...
- Den vanligaste hudfärgen på chefer för stora företag är...
- Städare brukar oftast vara ...
- På ett bröllop har de flesta gästerna på sig ...
- Paret som står framme vid altaret vid en vigsel är oftast ...
- Om någon skrattar på en begravning blir de flesta ...
- I kärleksfilmer är det ofta en kille som pussar en ...
- Om en person aldrig får vara med kompisar efter skolan betyder det ...
- En person som syns och hörs mycket är ...
- Personer som sminkar sig är ...
- Att vara ung i Sverige är...
- Att vara ung i Afrika är...
- Att vara ung i Asien är ...
- Att vara ung i Nordamerika är...
- Att vara ung i Sydamerika är...



## Övning: Ett skott framåt

**Syftet med övningen är att bli medveten om att det finns olika typer av hinder i livet, för alla människor. Övningen tar upp orättvisor, makt, diskriminering, privilegier och normer.**

**PLATS:** Fotbollsplan – omklädningsrum - teorisal

**UTFÖRANDE:** Låt deltagarna, minst tio stycken, placera ut sig framför målet, enligt bilden. Alla ska ha en varsin boll. Säg till att de snart ska få skjuta sina bollar i mål, från den plats de står på. De som gör mål kommer att få ett bra och lyckligt liv. Be dem sedan en efter en att skjuta bollen mot målet. Flera av deltagarna kommer att uppleva övningen som orättvis, då en del står jättelångt från målet och en del har flera personer (hinder) framför sig när de ska skjuta.

**Variant 1:** Låt deltagarna, minst tio stycken, sitta ner i rader i ett omklädningsrum eller teorisal. Ställ en papperskorg vid den främre raden. Be alla deltagare att skrynkla ihop tre papper, eller använda andra befintliga saker som går lätt att kasta. Be några deltagare i mitten att stå upp och alla de andra att sitta ned. Säg att alla snart ska få kasta sina pappersbollar. De som träffar papperskorgen kommer att få ett bra och lyckligt liv. Be dem sedan att kasta sina pappersbollar i papperskorgen, från den plats de är på.

Under övningen kommer det upplevas som orättvist av deltagarna. Varför får vissa vara närmare papperskorgen? Varför får några stå upp?

**Variant 2:** Lägg till ett pris till vinnaren. Detta leder sannolikt till ytterligare reaktioner på orättvisa bland deltagarna.

**Diskussion:** Samtala med deltagarna om att övningen ÄR orättvis. Tala om för deltagarna att det är förstas mycket lättare för de som sitter eller står nära att träffa papperskorgen eller målet. Ta också upp att bara för att några sitter eller står nära utan hinder framför sig, betyder det inte att de träffar papperskorgen. Bara för att några sitter eller står längre bak med hinder (andra deltagare) framför sig, betyder det inte att alla där bak missar. Det handlar om olika förutsättningar och strukturer som gör att fler som är långt fram träffar.

**Frågor att diskutera:**

- Vilka grupper av människor är det som oftast slipper hinder i livet?
- Vad är det som gör att vissa grupper av människor inte har samma hinder i livet som andra?



## Övning: Det vi har gemensamt

Den här övningens syfte är att visa att vi har många saker gemensamt, samt påvisa att vi alla har fördomar.

**PLATS:** Fotbollsplan - teorisal

Den här övningen består av två delar, men du kan välja att endast köra en av delarna. Som helhet är det bäst att köra båda delarna.

**UTFÖRANDE DEL 1:** Börja övningen med att sprida ut deltagarna runt mittcirkeln på en fotbollsplan. Läs sedan upp nedanstående påståenden en efter en inför gruppen. Nämn att vissa påståenden är personliga och att du vill att de svarar på dem så ärligt de kan. Om påståendet stämmer för deltagarna så går de in i mittcirkeln. Deltagarna går sedan tillbaka ut runt cirkeln och nästa påstående läses upp av ledaren.

**Påstående:**

- Gå in i mittcirkeln om du älskar att dansa
- Gå in i mittcirkeln om du är "klassens clown"
- Gå in i mittcirkeln om du har syskon
- Gå in i mittcirkeln om du har bonussyskon
- Gå in i mittcirkeln om du är född i ett annat land
- Gå in i mittcirkeln om du tror att andra har fördomar om dig
- Gå in i mittcirkeln om du har blivit mobbad
- Gå in i mittcirkeln om du har mobbat någon annan
- Gå in i mittcirkeln om du har utsatt för fysiskt våld
- Gå in i mittcirkeln om du har utsatt någon för fysiskt våld
- Gå in i mittcirkeln om du är kär

- Gå in i mittcirkeln om du känner dig ensam
- Gå in i mittcirkeln om du om du tror på liv efter döden
- Gå in i mittcirkeln om du är orolig för din framtid
- Gå in i mittcirkeln om du älskar att spela fotboll

Samla gruppen och summera hur det var att genomföra övningen. Ett tips är att använda nedanstående frågor i utförande del 2.

**UTFÖRANDE DEL 2:** Börja del två med att visa filmen "All that we share" som finns på YouTube. Dela sedan in deltagarna i mindre grupper. Be deltagarna att diskutera nedanstående diskussionsfrågor.

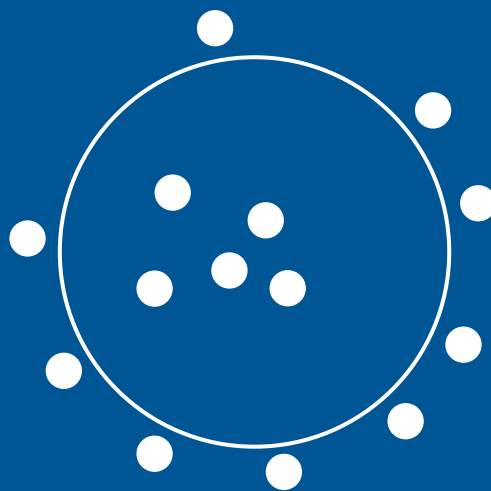
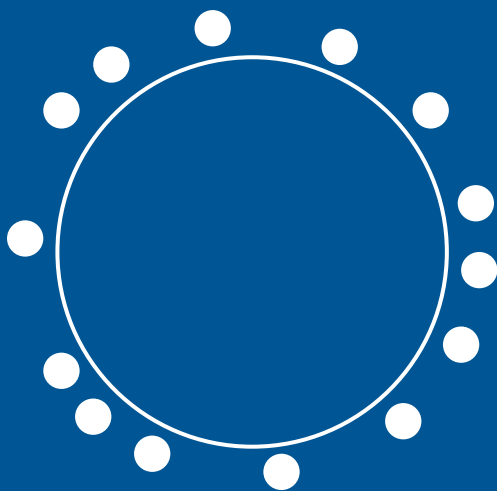
**Länk till film:** [www.youtube.com/watch?v=jD8tjhVOITc](https://www.youtube.com/watch?v=jD8tjhVOITc)

**Diskussionsfrågor:**

1. Finns det några risker med fördomar?
2. Hur påverkar dessa fördomar oss?
3. Vilka fördomar har ni i den här gruppen? Nämn tre.

**Avsluta övningen med att be deltagarna reflektera individuellt kring följande:**

- Vad tror du andra har för fördomar om dig?
- Hur påverkar det dig?
- Hur vill du bli uppfattad av din omgivning?



## Övning: Vem passar in?

Övningen syftar till att belysa hur normerna ser ut inom gruppen och vilka som har en plats i gruppen.

**PLATS:** Fotbollsplan - omklädningsrum - teorisal

**MATERIAL:** Rollkort (Bilaga 3)

**UTFÖRANDE:** Rita en stor cirkel på ett papper, cirkeln symboliserar ert lag eller er förening. Klipp eller riv ut "rollkorten" som finns under "Bilagor". Er uppgift är att tillsammans diskutera hur självklar plats var och en av personerna på "rollkorten" skulle ha i just ert lag eller i er förening. Placera varje rollkort inuti, utanför eller på gränsen till cirkeln som symboliserar ert lag.

**Inuti:** Självklar plats i vårt lag.

**Utanför:** Ej självklar plats i vårt lag.

**Gränsen:** På gränsen mellan ovanstående.

**Diskutera:**

1. Vilka har en plats i vårt lag?
2. Hur ser normerna ut hos oss?
3. Hur vill vi att det ska vara i vårt lag och hur når vi dit?  
Vad kan ledarna göra?  
Vad kan vi som grupp göra?

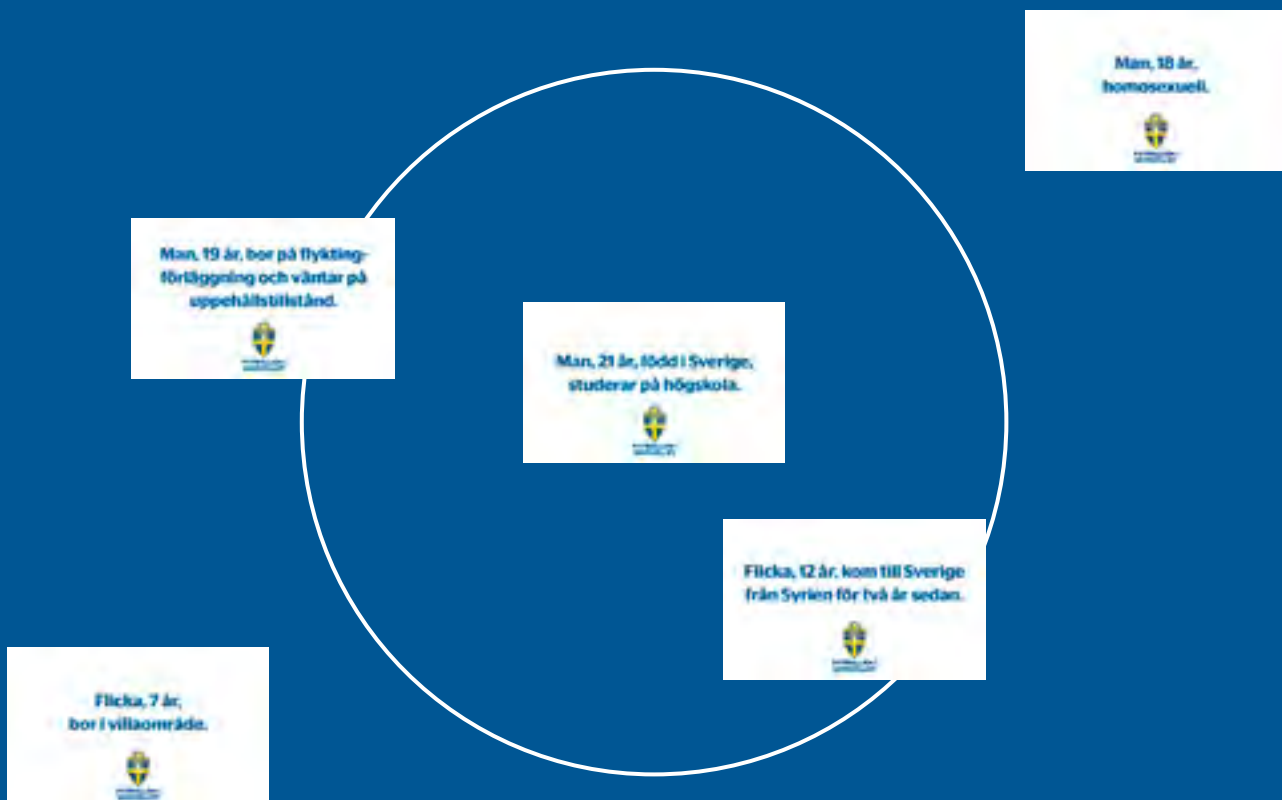
**Variant:** Använd mittcirkeln på en fotbollsplan eller skapa en stor cirkel på marken eller golvet. Klipp eller riv ut "rollkorten" som finns under "Bilagor". Dela ut ett rollkort till varje deltagare och be dem fundera en stund över sin roll samt hur självklar plats de skulle ha i sitt lag. På signal skall hela gruppen samtidigt ställa sig inuti, utanför eller på gränsen av cirkeln som symboliserar deras lag.

**Inuti:** Självklar plats i vårt lag.

**Utanför:** Ej självklar plats i vårt lag.

**Gränsen:** På gränsen mellan ovanstående.

När alla har ställt sig inuti, utanför eller på gränsen av cirkeln ber du deltagarna stå kvar där de är. Låt dem berätta om sina roller och reflektera över varför de har hamnat just där.





# CASE: LEV DIG IN I SITUATIONEN

**Nedan hittar du ett antal case som tar upp olika dilemman som kan uppstå i en grupp, ett lag eller i en förening. Syftet är att deltagarna ska få möjlighet att reflektera kring vad de kan och bör göra i olika situationer, kopplade till till exempelvis mobbning, sexuella trakasserier eller andra icke tillåtna beteenden, som har med diskriminering att göra. Casen kan användas för både barn, ungdomar och vuxna. I värdegrundsmaterialets nästa del, 'Råd och stöd för en tryggare fotbollsmiljö', får du tips på vart du kan vända dig för att få råd, stöd och hjälp om du misstänker att någon far illa.**

**UTFÖRANDE:** Dela in deltagarna i mindre grupper. Varje grupp får en berättelse, ett case, om en specifik situation. Grupperna kan endera få ett och samma case att diskutera, eller olika case för olika grupper. Låt grupperna få diskutera under några minuter. Läs sedan upp berättelserna för alla och låt varje grupp få redovisa vad som diskuterades.

## Case Robyn

En ledare betar sig illa mot en spelare i laget, Robyn. Ledaren använder sig av sexuella trakasserier, som till exempel kommentarer om utseendet och kroppen och är dessutom väldigt närgången. Robyn har pratat med sina lagkamrater som hen känner sig trygg med och har tillit till. Lagkamraterna vågar inte heller konfrontera ledaren. Robyn mår dåligt och känner sig obekvämt när ledaren är i närheten och när hen blir ensam med ledaren.

- Vad kan Robyn göra?
- Vad kan lagkamraterna göra?
- Vad kan föreningen göra?

## Case Niclas

IK Boll's P17-lag spelar sin sista seriematch. Laget ligger under i en viktig match och spelarna skäller på varandra inom laget. Lagkaptenen skriker åt Niclas att han är sämst och kallar honom böj. Lagkaptenen brukar göra det mot alla och de flesta i laget bryr sig inte om det och brukar själva säga likadana saker när de blir frustrerade. Men Niclas påverkas av de här orden. Han har tidigare sagt till tränaren att han inte tycker att det är ett okej beteende och är obekvämt, men tränaren har inte gjort något åt saken. Eftersom det inte blir någon förbättring så väljer Niclas att sluta spela fotboll.

- Varför tror du Niclas väljer att berätta för tränaren men inte för lagkamraterna?
- Hur tror du lagkamraterna kommer agera när de får reda på att Niclas slutat spela fotboll?
- Hur bör en ledare i den här situationen agera?

## Case Matchen

En match mellan två tjejlag spelas. En grupp killar tittar på matchen, de skrattar hånfullt och skriker nedvärderande och sexistiska kommentarer mot tjejerna. Tjejerna hör detta och går fram till domaren, som säger till killarna att vara tysta eller lämna planen. Det är tyst för en kort stund, men sedan börjar killarna igen. Matchen är snart slut, ingen agerar och tränarna märker klart och tydligt att tjejerna är bedrövade och påverkade av det som hänt under matchen.

- Vem eller vilka har ett ansvar att agera när något liknande händer?
- Hur tror ni tjejerna påverkas inför kommande träningar och matcher?

## Case Charlie

Charlie har haft en dålig match. Hen missade ett mål och är efter matchen ledsen i omklädningsrummet. Charlies pappa såg matchen och lämnade arenan direkt efter slutsignalen. Du spelar i samma lag och Charlie säger till dig att hen kommer få problem med sin pappa när hen kommer hem. Du har tidigare sett blåmärken på Charlies kropp.

- Vad kan du som lagkamrat göra i det här läget?
- Vad kan ledarna göra i det här läget?

*forts. nästa sida*

### Case Mira

Miras pappa hämtar alltid henne med bilen efter fotbollsträningen. Mira står och pratar med ett gäng tjejer i laget, plus några killar som spelar i samma förening. Pappan ropar på Mira, som säger hej då till kompisarna och springer mot bilen. Miras lagkamrater ser då att pappan går ut ur bilen, säger något argt till Mira, drar tag i hennes arm och knuffar in henne i bilen.

- Varför tror du Miras pappa blev så arg?
- Vad kan du som lagkamrat göra om något liknande händer?
- Vad kan ledarna göra om något liknande händer?

### Case Elias

Tre spelare från föreningens P14-lag sitter kvar i omklädningsrummet efter träningen. De tittar på mobilen och skrattar åt en bild som visar när Elias, en annan kille i laget, duschar. När Elias kommer hem ser han att bilden har lagts ut i sociala medier. Detta gör att Elias inte vill gå på någon mer träning.

- Vad kan du som lagkamrat göra i det här läget?
- Vad kan ledarna göra i det här läget?
- Vad kan göras för att omklädningsrummet ska vara en trygg miljö för alla spelare?





**DEL 3**

# **RÅD OCH STÖD FÖR EN TRYGGARE FOTBOLLSMILJÖ**



**D**enna del i värdegrundsmaterialet är till för dig som är ledare i en fotbollsförening. Den är strukturerad på ett sätt som ska göra att du som ledare ska känna en trygghet i hur du kan gå tillväga när det finns misstankar om att ett barn eller en ungdom far illa.

**ATT VARA LEDARE** är ett förtroendeuppdrag och ingen rättighet, men du har en unik roll i barns och ungdomars liv. Personer som arbetar i hälso- och sjukvård, skolan samt socialtjänsten är skyldiga att anmäla misstankar om ett barn far illa. Idrottsledare och tränare däremot har ingen skyldighet att anmäla men bör alltid anmäla sina misstankar till socialtjänsten så att det finns möjlighet att utreda om barnet har behov av stöd och skydd.

### STÖD INOM IDROTTE

Den svenska idrottsrörelsens vilar på fyra grunder: glädje och gemenskap, allas rätt att vara med, rent spel, demokrati och delaktighet. Inget barn ska fara illa, vare sig i hemmet, på skolan eller i en fotbollsförening. Trygghet är en förutsättning för barn och ungdomars lärande och utveckling, därför är det av stor vikt att ledare i en fotbollsförening har kunskap, stöd och verktyg för hur de kan gå tillväga när de misstänker att ett barn far illa.

Föreningen har ett långtgående ansvar för det som händer i den egna verksamheten och ska så långt det är möjligt själva hantera situationer som uppkommer, eller göra det i samråd med berört specialidrottsförbund eller aktuellt RF/SISU-distrikt. Det kan dock finnas ärenden som av olika anledningar inte kan hanteras på det sättet och därför har RF inrättat två stödfunktioner för att underlätta föreningens arbete.

**IDROTTSOMBUDSMANNENS UPPGIFT ÄR** bland annat att ge råd och vägledning kring hur du går vidare med olika typer av ärenden samt vid behov utreda ärenden som innehåller misstänkta brott mot kapitel 14 i Riksidrottsförbundets stadgar. Idrottsombudsmannen är också mottagare av de ärenden som kommer in i visselblåsartjänsten. Telefonen till idrottsombudsmannen är öppen vardagar på kontorstid. Om det är svårt att komma fram – lämna ett meddelande eller skicka ett mejl så blir du kontaktad.

**Telefonnummer:** 08-627 40 10

**Mail:** [idrottsombudsmannen@rf.se](mailto:idrottsombudsmannen@rf.se)

**VISSELBLÅSARTJÄNSTEN ÄR ETT** alternativ då det av någon anledning inte är möjligt att ta ärendet till förening eller förbund - till exempel då en person inte vill eller vågar anmäla. Visselblåsarärenden kan exempelvis handla om ekonomiska oegentligheter, övergrepp eller trakasserier. Syftet är att göra det lättare att anmäla allvarliga missförhållanden inom idrotten. Du hittar information om hur du går tillväga på Riksidrottsförbundets webbplats. Visselblåsartjänsten är krypterad och alla meddelanden behandlas konfidentiellt och den som anmäler har möjlighet att vara anonym.

**Hemsida:** <https://report.whistleb.com/sv/riksidrottsforbundet>

### RÅD OCH STÖD KOPPLAT TILL HEDERSRELATERAT VÅLD OCH FÖRTYCK

Inom idrotten finns barn och ungdomar som lever med hedersproblematik i sin vardag. Som ledare är det viktigt att du har kännedom om hur detta kan ta sig uttryck och vart du kan vända dig för att få råd och stöd om du misstänker att en flicka eller pojke i ditt lag lever med hedersproblematik. Hedersrelaterat våld och förtryck betyder att människor, oftast unga kvinnor, begränsas och hindras att leva ett självvalt liv för att bevara familjens och släktens heder. I slutet av stycket kan du läsa om olika varningssignaler från personer som lever med hedersnormen. **Vid misstanke om att ett barn eller ungdom lever med hedersproblematik kan föreningsledare även vända sig för stöd och råd till följande stödfunktioner:**

#### TRIS (Tjejers rätt i samhället)

Organisationens jourverksamhet består av TRIS nationella jourtelefon, som både vänder sig till dig som hjälpsökande och till dig som yrkesverksam, samt TRIS skyddade boende och förstärkta konsultativa familjehem. Till TRIS nationella jourtelefon kan du vända dig anonymt.

**Telefonnummer:** 0774 - 40 66 00

**Hemsida:** [www.tris.se](http://www.tris.se)

#### Hedersförtryck.se

Är du yrkesverksam eller arbetar ideellt och behöver råd och konsultation i situationer där barn och vuxna är eller riskerar att bli utsatta för hedersrelaterat förtryck, våld, barnåktenskap, tvångsäktenskap och könsstympning? Då kan du ringa till den nationella stödtelefonen. Syftet med stödtelefonen är att stötta aktuella aktörer så att utsatta barn och vuxna ska få det stöd och skydd som de har behov av och rätt till.

**Telefonnummer:** 010-223 57 60



**OMDU VET ELLER MISSTÄNKER ATT NÅGON ÄR UTSATT...**

Skaffa en bild av läget. Vad har hänt? Vilka är inblandade? Är det akut så se till att säkra miljön för den som är utsatt. Undvik att själva försöka utreda vad som hänt i det här steget. Om det blir ett polisärende är det viktigt att ni inte har påverkat inblandade personer.

**Om den utsatte är ett barn är det viktigt att tänka på följande:**

- Kontakta föräldrarna
- Om problematiken misstänks finnas inom den utsattes familj ska socialtjänsten istället kontaktas
- Identifiera om kontakt med socialtjänst behövs för att stötta barnet
- Om förövaren finns i föreningen är det viktigt att tänka på följande:
  1. Har förövaren ett förtroendeuppdrag i någon form, ska den personen ta "time out" under eventuell utredning.
  2. Är förövaren ett barn är föräldradyalog mycket viktigt. Kan händelsen rubriceras som ett lagbrott - anmäl också till Socialtjänsten.

**Är det ett brott?** Om ja, polisanmäl.

- Vid akuta händelser ring 112 - begär Polisen.
- Vid anmälan ring 114 14 eller besök närmaste polisstation.
- Vid osäkerhet kontakta polisen för rådgivning.

**SOCIALTJÄNSTEN BÖR KONTAKTAS** vid misstanke om att ett barn far illa. Den som vill anmäla tar kontakt med kommunens socialtjänst under arbetstid. Finns det behov av att göra en anmälan på kvällstid eller under helger så finns socialjouren. Det finns ingen mall över hur en anmälan till socialtjänsten ska gå till. Den som anmäler till socialtjänsten kan vara anonym, men om hen talar om sitt namn gäller inte anonymiteten längre. Det kan ändå vara bra att lämna sitt

namn och kontaktuppgifter då socialtjänsten kanske behöver återkomma med uppföljande frågor eller dylikt

**POLISANMÄLAN GÖRS OM** det begåtts ett brott. Vem som helst kan anmäla ett brott till Polisen. Det behöver inte vara den utsatte själv eller någon som bevittnat händelsen. Det räcker att händelsen kommit till ens kännedom. Om en föreningsledare, tränare eller ledare får reda på att något har hänt som skulle kunna vara ett lagbrott, är rekommendationen att kontakta Polisen som kan avgöra om så är fallet.

**Vid en anmälan finns några generella saker som kommer att efterfrågas:**

- Personuppgifter på den som utsatts för brottet
- Om det finns någon misstänkt
- Kort sammanfattning av händelsen
- Hur det har kommit till ens kännedom
- Var det har inträffat

**Brott mot era eller Riksidrottsförbundets stadgar?** Om ja, anmäl till berört specialidrottsförbunds disciplinnämnd eller motsvarande.

**Varken lagbrott eller stadgebrott?** Försök att själva reda ut vad som hänt. Känner ni er osäkra så ta kontakt med ert RF/SISU-distrikt eller Idrottsombudsmannen på Riksidrottsförbundet.

**För mer information om hur föreningar kan trygga sin föreningsmiljö hänvisar vi till Svenska Fotbollförbundets material Trygga fotbollsmiljöer:**

[www.svenskfotboll.se/48f70e/globalassets/svff/dokumentdokumentblock/trygg-fotboll/trygga-fotbollsmiljoer.pdf](http://www.svenskfotboll.se/48f70e/globalassets/svff/dokumentdokumentblock/trygg-fotboll/trygga-fotbollsmiljoer.pdf)

## OLIKA VARNINGSSIGNALER FRÅN PERSONER SOM LEVER MED HEDERSPROBLEMATIK:

- Allmänt orolig
- Koncentrationssvårigheter
- Depression
- Utåtagerande beteende för att få uppmärksamhet
- Kontinuerliga somatiska symptom som magvärk, huvudvärk och illamående
- Uppvisade symptom som kan vara en konsekvens av att en flicka är könsstympad
- Synliga skador av våld
- Återkommande frånvaro från träningar
- Slutar plötsligt och utan anledning med fotbollen
- Åker inte med på cuper och övernattningar
- Deltar inte på idrotts- och fritidsaktiviteter i skolan
- Olika kläd- och beteendekoder i och utanför skolan
- Får inga kamratkontakter utanför skolan
- Sträng kontroll av fritiden, till exempel att barnet /ungdomen inte får delta i aktiviteter utanför skolan
- Höga utbildningskrav
- Ständiga familjekonflikter
- Orimliga restriktioner hemifrån
- Olika villkor för syskons deltagande i sociala sammanhang
- Har alltid med en anhörig, exempelvis bror, på plats vid träning och match
- Bevakar/bevakas av syskon eller andra familjemedlemmar
- Oro över att familjen ska få reda på att man är homosexuell, bisexuell eller transperson
- Oro över att föras ut ur landet under lov eller utlandssemester och bli bortgift

# INSPIRATION OCH VIDARE LÄSNING

Vi som arbetat med detta värdegrundsmaterial har bland annat inspirerats av och tagit information från nedanstående länkar och material. Besök webbsidorna för vidare läsning och fördjupning.

---

**Svenska Fotbollförbundet:**

[www.svenskfotboll.se](http://www.svenskfotboll.se)

**Fotbollens spela lek och lär:**

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/fsil/>

**Trygga fotbollsmiljöer:**

[www.svenskfotboll.se/4af39a/globalassets/svff/dokumentdokumentblock/anlaggning/trygga-fotbollsmiljoer.pdf](http://www.svenskfotboll.se/4af39a/globalassets/svff/dokumentdokumentblock/anlaggning/trygga-fotbollsmiljoer.pdf)

**Riksidrottsförbundet:**

Trygga idrottsmiljöer:

[www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/ovrigt/skapa-trygga-idrottsmiljoer.pdf](http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/ovrigt/skapa-trygga-idrottsmiljoer.pdf)

Trygg idrott: [www.rf.se/RFarbetarmed/Tryggidrott](http://www.rf.se/RFarbetarmed/Tryggidrott)

Jämställdhet: [www.rf.se/jamstalldhet](http://www.rf.se/jamstalldhet)

Inkludering: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/organisation/inkluderande-idrott/>

Film om mansnormens konsekvenser: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=386a0022-fc80-4850-8176-c0d05c035a55#video-dialog>

Film om värdegrund: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/generell/organisation/inkluderande-idrott/forbunds-foreningsutveckling/vardegrund-att-ga-fran-ord-till-handling/>

**Barnens spelregler**

<https://barnensspelregler.se>

**Diskrimineringsgrunderna:**

[www.do.se/om-diskriminering/skyddade-diskrimineringsgrunder](http://www.do.se/om-diskriminering/skyddade-diskrimineringsgrunder)

**UNICEF Barnkonventionen:**

<https://unicef.se/barnkonventionen>

**BRIS:**

[www.bris.se](http://www.bris.se)

**TRIS:**

[www.tris.se](http://www.tris.se)

**Hedersförtryck:**

[www.hedersfortryck.se](http://www.hedersfortryck.se)

**UNGO18**

[www.hedersfortryck.se/wp-content/uploads/UNG-018-En-kartla%CC%88ggning-av-hedersrelaterat-va%C3%A4rde-och-fo%CC%88rtryck-i-Uppsala.pdf](http://www.hedersfortryck.se/wp-content/uploads/UNG-018-En-kartla%CC%88ggning-av-hedersrelaterat-va%C3%A4rde-och-fo%CC%88rtryck-i-Uppsala.pdf)

**Nio hinder och 150 förslag på lösningar:**

[www.imsweden.org/app/uploads/2020/10/im-aktiv-fritid-rapport.pdf](http://www.imsweden.org/app/uploads/2020/10/im-aktiv-fritid-rapport.pdf)

**Nyanlända barn och ungdomars uppfattningar om och upplevelser av föreningsidrotten i Sverige:**

[www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/forskning-fou/mangfald/fou2019\\_3-nyanlanda-barn-och-ungdomar-om-foreningsidrotten.pdf](http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/forskning-fou/mangfald/fou2019_3-nyanlanda-barn-och-ungdomar-om-foreningsidrotten.pdf)

---



**BILAGOR**





# Bilaga 1

Övning: Grönt eller rött kort







## Bilaga 2

Övning: Sätt ord på känslorna



**NÖJD**



**OTÄLIG**

**NÖJD**



**FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET**

**OTÄLIG**



**FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET**





**LYCKLIG**



**NYFIKEN**

# LYCKLIG

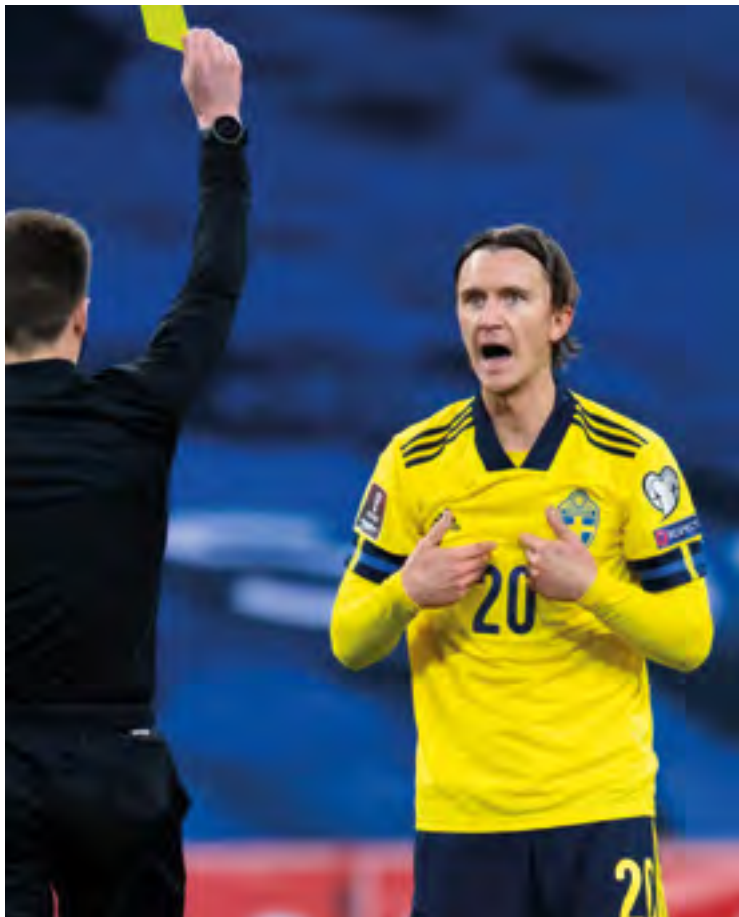


FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET

# NYFIKEN



FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET



**FÖRTVIVLAD**



**RÄDD**

# FÖRTVIVLAD



FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET

# RÄDD



FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET



**VILSEN**



**FOKUSERAD**

# VILSEN



FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET

# FOKUSERAD



FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET



**TRYGG**



**TOM**

# TRYGG



FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET

# TOM



FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET





**LUGN**



**HEMLIGHETSFULL**

**LUGN**

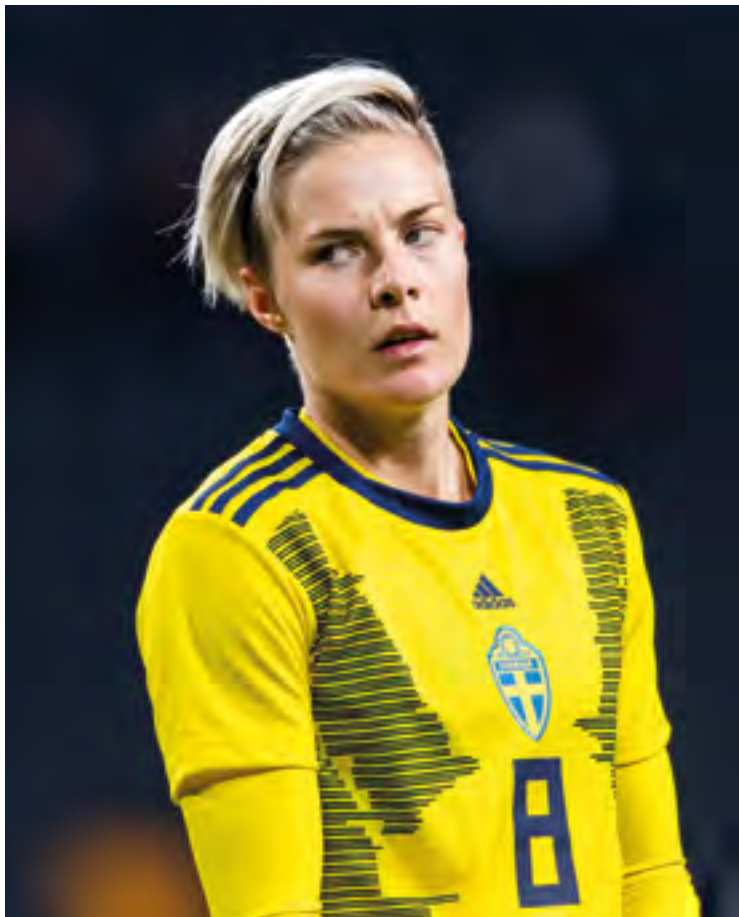


**FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET**

**HEMLIGHETSFULL**



**FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET**



**SUR**



**NERVÖS**

**SUR**



**FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET**

**NERVÖS**



**FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET**



**OSÄKER**



**LEDSEN**

# OSÄKER



FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET

# LEDSEN



FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET



**MISSNÖJD**



**LURIG**

# MISSNÖJD



FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET

# LURIG



FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET





**GLAD**



**ARG**

**GLAD**



**FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET**

**ARG**



**FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET**



**SKAMSEN**



**FÖRBANNAD**

# SKAMSEN



FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET

# FÖRBANNAD



FOTBOLLEN I  
SAMHÄLLET



## Bilaga 3

Övning: Vem passar in?

**Flicka, 7 år,  
bor i villaområde.**



**Pojke, 16 år, har inte  
spelat fotboll tidigare.**



**Flicka, 12 år, kom till Sverige  
från Syrien för två år sedan.**



**Man, 18 år,  
homosexuell.**



**Flicka, 15 år, båda föräldrarna  
arbetslösa, har två syskon.**



**Man, 21 år, född i Sverige,  
studerar på högskola.**



**Pojke, 13 år,  
har ADHD.**



**Kvinna, 67 år, spelade  
fotboll som ung**







**Pojke, 14 år, föräldrarna är djupt religiösa muslimer.**



FOTBOLLEN I SAMHÄLLET

**Flicka, 14 år, föräldrarna är djupt religiösa muslimer.**



FOTBOLLEN I SAMHÄLLET

**Kvinna, 28 år, idrottslärare och före detta elitidrottare.**



FOTBOLLEN I SAMHÄLLET

**Man, 32 år, chef på ett stort företag.**



FOTBOLLEN I SAMHÄLLET

**Flicka, 14 år, är med i populäraste gänget i skolan.**



FOTBOLLEN I SAMHÄLLET

**Man, 19 år, bor på flyktingförläggning och väntar på uppehållstillstånd.**



FOTBOLLEN I SAMHÄLLET

**Kvinna, 34 år, har en dotter som är 13 år, kan inte tala svenska.**



FOTBOLLEN I SAMHÄLLET

**Kvinna, 23 år, rullstolsburen sedan födseln.**



FOTBOLLEN I SAMHÄLLET













**Svenska Fotbollförbundet**

Evenemangsgatan 31, Box 1216, SE-171 23 Solna