



# DET SCHYSSTA LAGET



## HUR FORMAR MAN DET SCHYSSTA LAGET?

Att upprätthålla en schysst stämning i laget eller föreningen kan vara en stor utmaning, som kräver både engagemang och bra verktyg – och några av dem ska vi bjuda på här.

Vår förhoppning är att ge tips och inspiration till alla er som engagerar er i innebandyn som folkrörelse, glädjespridare och sport. Just den här delen vänder sig främst till er som är tränare, ledare och aktiva inom föreningslivet på barn- och ungdomsnivå.

Vi är nämligen fullt medvetna om att det kan vara svårt att få tiden att räcka till att leta nya schyssta metoder eller söka inspiration och utbildning. Inte minst eftersom så många av er är ideella krafter. Genom att samla några goda exempel och en hel radda schyssta tips, så hoppas vi ge en snabb överblick över hur ni kan vara med och göra innebandyn schysstare.

Värt att ha med genom hela det här materialet är, att det stora ideella engagemanget innebär att även de (andra) vuxna är i lärande. Det är alltså inte bara spelarna som lär sig hela tiden, utan även ni tränare, ledare och även domare. Det är värt att komma ihåg och är något alla i föreningslivet bör vara ödmjuka inför. Alla kan behöva stöd och vägledning då och då, för att lyckas hålla idrotten schysst. Att du håller i den här foldern visar att den viljan finns i din förening.

TILLSAMMANS GÖR VI  
INNEBANDYN SCHYSSTARE.





## INNEHÅLL

/ 04-05 MED SPELARNAS UTVECKLING I FOKUS / 06 SÅ KAN NI STÄRKA GEMENSKAPEN I LAGET / 07 EN SCHYSST FÖREBILD / 08 HAR ALLA ROLIGT? / 10-11 SNABBA FAKTA OM MOBBNING / 12 SNACKA OM SNACKET! / 13-15 DELA UPP LAGET / 16-17 DAGS FÖR NYTT PROJEKT? / 18 FRÅGOR ATT REFLEKTERA ÖVER / 19 MER UTBILDNINGSMATERIAL

Foto: Per Wiklund



# MED SPELARNAS UTVECKLING I FOKUS

Efter fyra år som förbundskapten för damlandslaget gick Andreas Lundmark i februari 2018 över till herrsidan och rollen som assisterande förbundskapten. Det vet du säkert. Vad som kanske inte är lika känt är att han samtidigt är tillbaka i moderklubben Borlänge IBF, där han tränar F03, F07 och damlaget som spelar i division 1. Han må vara en vinnarskalle i grunden, men Andreas har sitt fokus helt och hållet på att utveckla spelare på individuell nivå. Vi bad honom dela med sig av sina tankar och erfarenheter som tränare.

## VAD SKULLE DU SÄGA ÄR DEN STÖRSTA SKILLNADEN MELLAN ATT TRÄNA UNGDOMAR OCH ATT TRÄNA ELITSPELARE?

- På ett sätt är det ingen skillnad alls eftersom jag alltid tittar på individen. Det är mitt fokus oavsett nivå. Sen är det en skillnad i att jag på högre nivå också tänker på hur spelarna ska utvecklas för att kunna prestera, till exempel för att vinna matcher. Det tänket har jag aldrig på ungdomssidan. Inte ens när det gäller juniorallsvenskan eller med Borlänges damer i division 1. Även där fokuserar vi helt på individens utveckling.

## VAD STÄLLER DU FÖR KRAV PÅ DINA SPELARE?

- Jag vill att de ska vilja utvecklas. Även på landslagsnivå är det viktigt att de är mottagliga för utveckling. Det är viktigt att förstå att inte ens landslagsspelarna är färdiga, alla kan fortfarande utvecklas. När det gäller ungdomarna ställer jag inga krav alls. Inte ens att de ska vara närvarande på träningen. Det måste vara helt okej att de väljer att vara på konståkning en dag, eller att göra något annat bara.

## DU ÅTERKOMMER TILL ATT DU HAR FOKUS PÅ INDIVIDEN - VAD MENAR DU MED DET?

- Jag tittar hela tiden på vad individen behöver för

att ta nästa steg i sin utveckling. Det är väldigt olika förstås. Det kan ju handla om speltekniska saker men det kan också handla om att hitta glädjen eller att jobba med det mentala. Jag tränar aldrig laget i första hand, utan individerna. Om individen utvecklas så kommer laget göra det. Det jobbar jag med även på landslagsnivå. Om jag skulle fokusera på att träna laget för att vinna matcher skulle spelarna tröttna.

## VAD VILL DU ATT SPELARNA SKA FÅ MED SIG FRÅN DIG?

- Jag vill att de ska få känna glädjen i att utvecklas. Det gäller alla spelare på alla nivåer. Det kanske låter flummigt. Jag upplever ibland att folk tror att man inte har vinnarskalle när man pratar om sånt här, men så är det ju inte. Man vill ju vinna, men inte på bekostnad av utvecklingen. När det gäller de yngre spelarna är det kul om de fortsätter med sitt idrottande, men det är inte viktigt för mig om det är fotboll, konståkning eller innebandy. Det valet måste vara upp till individen. Har de fått känna glädjen i att utvecklas har jag gett dem något som de har nytta av, både i matte och inom idrotten. När de känner att, nu kan jag det här, den glädjen brinner jag för.



## ANDREAS TRÄNARTIPS

---

### JOBBA LÅNGSIKTIGT - INTE FÖR ATT VINNA MATCHER NU

Trots att man är mer medveten idag jobbar många fortfarande kortsiktigt och med för stort fokus på att vinna matcher, redan i unga år. Man ser toppning och specialisering alldeles för tidigt. Fokusera på att utveckla spelarna individuellt, det gynnar även laget och resultaten på lång sikt.

Foto: Per Wiklund



# SÅ KAN NI STÄRKA GEMENSKAPEN I LAGET

## SE VARJE ENSKILD INDIVID

Se till att varje deltagare förstår att hen är viktig för gruppen. Se och uppmärksamma alla vid varje tillfälle ni ses.

## SÄTT UPP MÅL TILLSAMMANS MED DIN GRUPP SOM FOKUSERAR PÅ ANNAT ÄN IDROTTLIGA RESULTAT

Din grupp bör ha mål som inte är direkt kopplade till resultaten. Målen kan vara kopplade till trygghetsreglerna för hela gruppen. Ett mål under en träning kan till exempel vara att alla ska ge beröm till någon man inte brukar prata med så mycket.

## SE TILL ATT LEDAREN DELAR IN GRUPPEN

Ledare ska alltid vara den som delar in gruppen vid övningar. På så vis undviker du att någon känner sig bortvald och utanför. Var även uppmärksam på spelarnas reaktioner vid indelningen så att ingen blir utsatt i det skedet.

## AVSÄTT TID FÖR AKTIVITETER

### UTANFÖR IDROTTEN

Arrangera saker som för er samman utanför idrotten. Då kommer egenskaper fram hos spelarna som inte alltid syns i idrotten. Skapa även tillfällen där spelare och ledare från olika grupper möts och gör saker tillsammans. Då stärker ni samhörigheten och skapar en "vi-känsla" i föreningen.

## SKAPA POSITIVA RUTINER I GRUPPEN

Arbeta in positiva rutiner i din grupp. Till exempel kanske spelarna alltid ska hälsa på varandra när de kommer till aktiviteten. Du kan också avsluta aktiviteten genom att samla alla för att gemensamt lyfta några positiva saker från dagen.

Foto: Per Wiklund



IDA SUNDBERG

# "REAGERA OCH SÄG IFRÅN DIREKT"



Foto: Idrottsfoto

Ida Sundberg har tagit SM-guld med sitt Pixbo och VM-guld 2017. Säsongen 17/18 blev hon dessutom årets Fair Play-spelare. Motiveringen beskriver hennes spelstil som respektfull och framhäver hennes goda dialog med såväl domare som motståndare som en av hennes styrkor. Vi ringde upp för att höra hur hon ser på schysstheten inom innebandy och vad som skulle kunna bli bättre.

## FÖRSTÅR DU SJÄLV VAD DET VAR SOM GJORDE ATT DU VANN FAIR PLAY?

- Ja, men det gör jag. Jag vill ju göra mitt bästa och kan absolut spela tufft, men jag är inte den som hetsar upp mig och blir arg.

## HUR TYCKER DU ATT DET ÄR MED SCHYSSTHETEN I INNEBANDYN IDAG?

- Det är väl helt ok, även om det förekommer både fult spel och trash talk. I grunden bottenar det sig i frustration, tror jag, att man blir frustrerad och så när det går dåligt. Och det kan jag förstå. Men jag tycker det är skillnad på när man säger nåt i stil med "nu ska jag plocka av dig bollen" och rena personangrepp eller kommentarer om folks utseende. Man vet inte vad folk har för bakgrund, såna kommentarer kan sitta kvar länge.

## OM DU TITTAR BAKÅT, ÄR DET VANLIGARE MED SÅNT INOM UNGDOMSINNEBANDYN TROR DU?

- Ja, det var nog vanligare med fult spel när man var

yngre. Man visste nog inte hur man skulle agera. Man kanske inte har lärt sig ännu hur hårt man kan gå in i en situation eller vad som är ok. Men frustrationen man ser på plan kan jag uppleva växer i takt med att det blir allt viktigare att vinna när man blir äldre.

## VAD TROR DU ATT TRÄNARE OCH LEDARE SKULLE KUNNA GÖRA FÖR ATT INNEBANDYN SKA BLI SCHYSSTARE PÅ SIKT?

- Det är väl att reagera och säga ifrån direkt när man ser att det spelas fult eller snackas på plan. Och också att man behöver vara goda förebilder själva. Både ledare och föräldrar. Det är inte helt ovanligt att man hör folk ropa grejer till domaren eller så när det går dåligt för laget. Det är klart att man kan bli frustrerad även när man sitter vid sidan om, men det är inte ok att ta ut det på plan.

## HAR DU NÅGOT MOTTO?

- Inte motto direkt. Men jag tänker alltid att jag vill satsa 100%, men det måste vara på ett schysst sätt.









# Snabba fakta om mobbning

## DE 3 MEST UTSATTA PLATSERNA

1. Toaletter
2. Omklädningsrum
3. Nätet

## DE VANLIGASTE TYPERNA AV KRÄNKNINGAR

1. Taskiga kommentarer
2. Elaka blickar eller miner
3. Fysiska kränkningar

Omklädningsrummet är en av de mest utsatta platserna i samhället. Gör era omklädningsrum tryggare genom att ha flera vuxna närvarande, naturligtvis av samma kön som spelarna själva. Så kallade duschföräldrar kan vara ett sätt att öka närvaron, men kom ihåg att det kan behöva vara flera vuxna närvarande för att det ska kännas tryggt.



## VANLIGA ANLEDNINGAR TILL DISKRIMINERING

- Kön och könsidentitet
- Etnisk tillhörighet
- Religion / trosuppfattning
- Funktionsnedsättning
- Sexuell läggning
- Ålder

**25%** uppger att de har utsatts för kränkningar av andra barn under det senaste året.

**10%** uppger att de har blivit utsatta för kränkningar av en tränare.

**200%** Kränkningarna är dubbelt så många inom lagsporten som inom individuella sporter.

I rapporten framkommer också att barnen trivs bättre i föreningar som pratar om trygghetsfrågor.

*Källa till siffror och statistik: Friends rapport Mobbning inom idrotten*

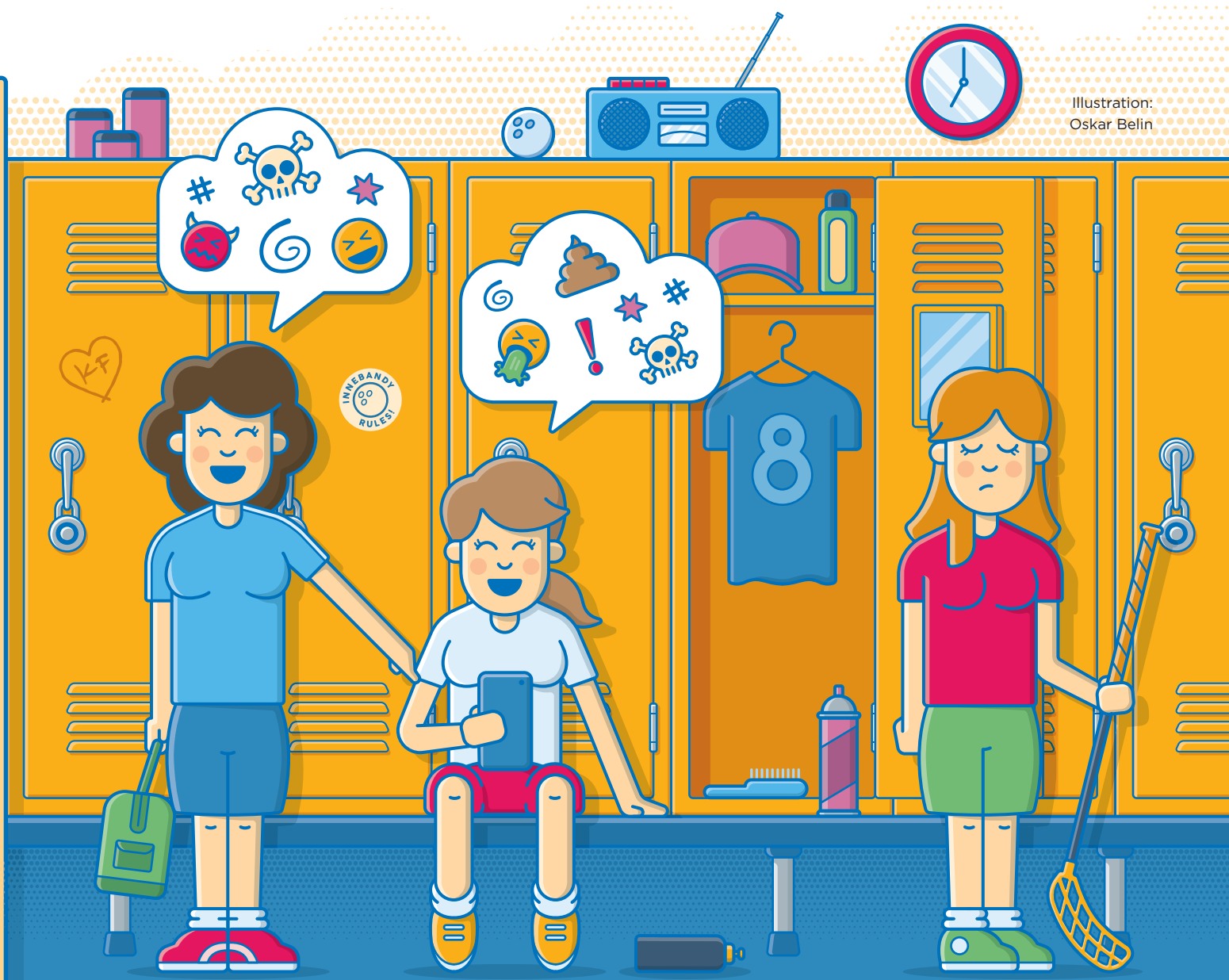


Illustration:  
Oskar Belin



# SNACKA OM SNACKET!

Att prata om vilken stämning ni vill ha i gruppen är en bra början för att skapa ett bra och inkluderande klimat i laget och föreningen. Då får alla som deltar en chans att reflektera kring hur man själv vill bli behandlad. Acceptera inte glåpord eller liknande – dra en gräns tidigt – det är betydligt lättare än att hantera en utblommad kultur eller jargong som satt sig. Om du upplever att en särskild person ofta är utsatt, eller att någon ofta är den som säger taskiga saker – hitta ett tillfälle att prata enskilt med de inblandade om det som händer.



# DELA UPP LAGET

## SÅ KÖERNA BLIR KORTA

Schysst träning för alla i laget – uppnår du det? En grundregel är att se till att alla hinner göra övningarna ordentligt – och alltså flera gånger. Ett konkret sätt att uppnå det är att dela upp laget i olika stationer så att köerna blir korta. Då får spelarna ägna mer tid åt den faktiska träningen och mindre tid åt att vänta.

### SÄTT REGLERNA TILLSAMMANS!

Motivationen att följa reglerna är högre om spelarna varit med och tagit fram dem.

### VÄXLA POSITIONER

Lås inte fast spelarna i positioner för tidigt. Se istället till att alla har möjlighet att prova olika positioner och växla gärna positioner under träningarna. Det ger spelarna ökad förståelse för andras utmaningar och ger en ökad spelförståelse överlag.

# GRUPPERA SCHYSST

När du ska dela upp laget, gör det på ett schysst sätt. Att dela upp laget efter fysiska förmågor eller prestation kan skapa negativa upplevelser. Hur du uttrycker dig som ledare gör stor skillnad. Här är några konkreta tips på hur du kan gruppera på ett schysst sätt:

## SIFFROR

# 123

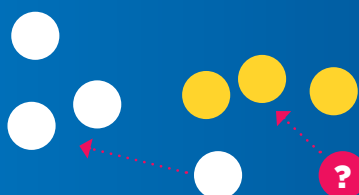
Ge spelarna slumpmässigt varsin siffra (antalet siffror ska motsvara antalet stationer du förberett).

## FÄRGER



Fungerar om spelarna har sina egna kläder.

## MEDVETET



Dela in spelarna i grupper så att de hamnar i bra blandningar.

## SOM DE STÅR



Dra en linje rakt igenom gruppen – ena halvan går åt ena sidan, andra halvan åt den andra.



## Låt spelarna analysera mera!

Lämna över analysen till spelarna. Vad gick bra och vad gick mindre bra? Hur kan vi bli bättre? När spelarna själva får analysera sin insats kommer de ihåg den bättre och de behöver inte höra om sina svårigheter från någon annan.

## Skaffa pepprutiner

Sätt en gemensam rutin, som till exempel att peppa varann inför varje träning. En positiv rutin för hur ni startar upp eller avrundar varje träning kan göra susen för gemenskapen. Se bara till att det inte är baserat på resultat!

## Var öppen mot andra sporter

Uppmuntra spelare som håller på med fler idrotter. I det långa loppet utvecklar spelare som tränar fler sporter ofta fina spelaregenskaper – och oavsett vad spelaren satsar på i slutändan är det viktigt att innebändyn förknippas med att ha roligt.

## Jobba för ett schysst klimat

Var tydlig med att det är ok att misslyckas. Det är inte meningen att vi ska kunna allt vi gör. Vi tränar för att ha roligt, bli bättre och utvecklas. Då måste vi också våga utmana oss själva och göra saker vi inte kan.

## Låt spelarna hjälpa varandra

När det kommer nya spelare i laget – ge någon av de som spelat länge en fadderroll, det gör att den nya kommer in snabbare i gemenskapen. Och prata gärna innan den nya börjar om hur det känns att vara ny och vad de andra kan göra för att underlätta.

---

## Ge alternativ

Låt spelarna vara med och påverka innehållet i träningen. T ex kan ni tillsammans planera vad ni ska göra nästa träning. Det underlättar för dig och gör spelarna mer motiverade och fokuserade.

---

## Gilla olika – prata om normer

Vilka normer råder i ert lag? Vad är det som styr dem? Se till att det finns plats för att vara olika. Det vinner alla på!

---

## Ha kul!

Kom ihåg att idrott är inte på blodigt allvar. Se till att träningen är rolig – för alla – här och nu. Inte för att ni ska vinna matchen eller bli bättre inför nästa år. Spela för att ha roligt tillsammans!



# DAGS FÖR ETT NYTT PROJEKT?

## SÅ KAN ER FÖRENING BIDRA TILL SCHYSSTARE OCH ÖPPNARE INNEBANDY!

Som vi redan varit inne på är idrotten ett samhälle i miniatyr. Det gör att det också behöver finnas plats för olikheter. Fundera på vad ni kan göra i er förening för att öka toleransen och få fler att känna sig välkomna till innebandyn. Här är några tips på vad några föreningar gjort:

### INTEGRATIONSINNEBANDY

Genom olika projekt kan ni bidra till integration av nyanlända och nysvenskar. Visa upp sporten och ta chansen att skaffa nya vänner. Och medlemmar för den delen!

## INNEBANDY FÖR SPELARE MED FUNKTIONSvariationer

Har ni möjlighet att hålla träningar för funktionsvariationer? Eller att inkludera funktionsvarierade i er ordinarie verksamhet? Att öppna dörren för olikheter är ett sätt att öka toleransen, så väl i samhället som i föreningen.

### MÅNGFALD PÅ FUNKTIONÄRSIDAN

Vilka som ges möjlighet att engagera sig i föreningen skickar viktiga signaler till barn och unga. Tänk brett och håll dörren öppen för fler att ta plats såväl på som bredvid planen.







# Frågor att reflektera över

SKAPAR NI SCHYSSTA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ALLA?

GYNNAR VÅRA REGLER OCH RUTINER SCHYSST SPEL INOM LAGET?

VAD FOKUSERAR VI PÅ? VAD BERÖMMER VI?

KAN VI HJÄLPA SPELARNA GÖRA MER FÖR ATT MOTIVERA VARANDRA? HUR?

MÖTER VI VARJE SPELARE UTIFRÅN INDIVIDEN?

HUR SER NORMEN UT I VÅRT LAG - OCH HUR KAN DEN PÅVERKA SPELARNA?

KAN VI FÅ FLER ATT KÄNNA SIG VÄLKOMNA?

FINNS DET JARGONGER I LAGET SOM VI BEHÖVER VARA VAKSAMMA PÅ?  
I SÅ FALL, HUR KAN VI BEMÖTA DET?

VAD KAN VI GÖRA MER FÖR ATT FRÄMJA ETT SCHYSST OCH ÖPPET KLIMAT?

VEM SKA MAN VÄNDA SIG TILL OM MAN KÄNNER SIG OTRYGG ELLER UTSATT I VÅR FÖRENING?  
HUR KOMMUNICERAR VI DETTA?



Foto: Per Wiklund

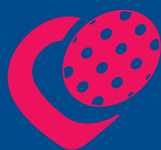
# Här hittar ni mer schysst utbildningsmaterial!

SVENSK INNEBANDY  
[vill.innebandy.se](http://vill.innebandy.se)

FRIENDS  
[friends.se](http://friends.se)

SVENSK IDROTT  
[svenskidrott.se](http://svenskidrott.se)

Källor: SISU – idrottsutbildarna, Friends, Svensk Innebandys utbildningsmaterial



## HAR DU SETT NÅGOT OSCHYSST?

Prata i första hand med någon annan i föreningen som du har förtroende för. Att hantera konflikter och mobbning kan vara svårt – men det är allas vårt ansvar att reagera. Ta kontakt med en hjälporganisation om problemet är för stort eller svårt att hantera inom föreningen.

## HIT KAN DU VÄNDA DIG

BRIS STÖDLINJE FÖR BARN  
116 111

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

BRIS VUXENTELEFON  
0771-50 50 50

FRIENDS  
Råd och stöd i föreningararbetet,  
kontakta [radgivning@friends.se](mailto:radgivning@friends.se)

RIKSIDROTTSFÖRBUNDETS  
IDROTTSOMBUDSMAN  
08-627 40 10





# SCHYSSST FÖREBILD





## HUR ÄR MAN EN BRA IDROTTSFÖREBILD?

**Att vara vuxen runt idrottande barn** innebär att man på ett eller annat sätt är en förebild. Ditt agerande och din inställning påverkar barnets upplevelse och i slutändan även motivationen. Du kan alltså påverka barnets känslor runt idrottandet. Det gör du till exempel genom att vara medveten om hur du pratar med barnet efter en träning eller match. Genom att fokusera på barnets upplevelse och engagemang snarare än prestation möter du barnet utan att pressa. Hur en vuxen agerar i publiken kan också ge både stöd och uppmuntring eller i vissa fall leda till oro på olika sätt.

Vi månar om barns glädje och passion för sporten och en aktiv fritid. Tillsammans med ledare, lagkamrater och anhöriga vill vi skapa förutsättningar för ett livslångt intresse för idrott. Därför vill vi gärna bjuda på några framgångsfaktorer för att fler barn ska trivas och vilja fortsätta idrotta.

Det här kapitlet handlar om hur man är en schysst idrottsförebild. Här får du som anhörig, ledare eller utövare ta del av användbara verktyg och möjlighet till reflektion kring att ge, och ta emot stöd som skapar motivation och glädje i samband med idrott. Tillsammans kan vi skapa förutsättningar för att barn och unga mår bra i sitt idrottande och känner viljan att stanna kvar länge, kanske hela livet!



Svensk  
Innebandy









# FOKUSERA PÅ DET SOM ÄR POSITIVT!

Barn och ungdomar vill att deras anhöriga ska vara engagerade i deras idrottande. Men man vill sällan ha tips eller råd kring idrotten från föräldrarna – de vill man ha från coachen. Så istället för att ge konstruktiv kritik; peppa och ge beröm för det som är positivt. Som t ex en bra inställning, schysst uppförande eller en stark insats.

## PRATA BORTOM PRESTATIONEN

Kommentarer och frågor som fokuserar på antal mål eller att vinna matcher pressar utövere till att prestera. Barnet kan då få känslan att det viktigaste är att lyckas eller vinna – en känsla som kan skada idrottsupplevelsen och sänka motivationen.

## STÖTTA ÄRLIGT OCH REALISTISKT!

Det är viktigt att vara ärlig och realistisk. Barnet märker när dina frågor och kommentarer inte stämmer överens med ditt kroppsspråk eller tonläge. Det är också viktigt att vara realistisk i din feedback så att stöd och pepp utgår från vad som faktiskt är möjligt för barnet att klara av. Det gäller även barnets drömmar

och ambitioner, som bör mötas på ett positivt men realistiskt sätt för att barnet inte ska ställa orimliga krav och förväntningar på sig själv.

## PÅ'T IGEN BARA!

Känslan av att misslyckas kan många relatera till som något jobbigt. Därför är det viktigt att skapa en miljö där det är helt okej att inte lyckas på första försöket och där det inte måste gå superbra varje gång. Att uppmärksamma ett riktigt bra försök, inspirera någon till att våga testa nya saker och inte ge upp – det ger modiga barn som har goda förutsättningar att utvecklas.

DU ÄR  
VIKTIG!

**SOM VUXEN INOM IDROTTE**n är du en förebild, oavsett om du är aktiv själv eller om du står vid sidan av planen. Din inställning är viktig, både i rollen som förälder, vuxen och ledare – och den påverkar inte bara ditt barn utan alla du interagerar med!



## IDROTTPSYKOLOGEN:

# BALANSERA SNACKET OCH FYLL PÅ MED ANNAT

Sofie Andersson, själv innebandyspelare med 44 landskamper i bagaget, jobbar till vardags som skolpsykolog men är sedan 2019 även anställd av Svenska Innebandyförbundet som idrottspsykolog. Sofie har bland annat jobbat med U19-damlandslaget och jobbar nu med herrlandslaget för att stärka den mentala utvecklingen hos elitspelarna.

Spelglädje och hur vi kan skapa förutsättningar för ett livslångt idrottande är det som diskussionen handlar om när vi pratar om ungdomsidrott. När vi pratar med Sofie lägger hon stor tyngdpunkt på balans, att idrotten inte ska vara allt i livet när man är ung – och särskilt inte en enskild sport som t ex innebandy.

### VILKEN ÄR DE VUXNAS ROLL I UNGDOMSIDROTTEN?

– Som vuxen är det viktigt att uppmuntra och visa intresse i barnets idrottande. Man kan stötta på många olika sätt utan att egentligen engagera sig i själva idrottandet, genom att finnas med runt omkring och skapa goda förutsättningar för barnets idrottande, t ex genom att se till att barnet har ätit och inte behöver stressa för mycket innan träningen. Sen är det lika viktigt att hjälpa till att fylla på med andra saker i barnets liv, så att inte allt handlar om innebandy.

### MÅNGA UNGDOMSTRÄNARE ÄR OCKSÅ FÖR- ÄLDRAR – HUR KAN MAN SKILJA PÅ ROLLERNA?

– Det är viktigt att inte ta hem ledarrollen, utan

att försöka vara bara förälder när man är hemma. Hemmet ska vara en plats för återhämtning, både fysiskt och mentalt. Då är det inte optimalt att alltid sitta vid middagsbordet och prata taktik eller träningsupplägg. Hemma är det bra att prata om andra saker också. För vad händer om barnet skadar sig eller vill sluta spela innebandy? Det kan skapa en enorm press på barnet om innebandyn tar en alltför stor plats i familjens liv.

### DET KAN ALLTSÅ BLI FÖR MYCKET ENGAGEMANG?

– Engagemang är självklart positivt. Det är inte engagemanget i sig som är problematiskt utan det handlar om när engagemanget tar över och begränsar tiden man gör eller pratar om annat utöver innebandyn. Det ska ju inte vara innebandy 24 timmar om dygnet utan barn behöver få tänka på, prata om och göra annat också. Gärna tillsammans med sina föräldrar, men också på egen hand. Om man vill lägga grunden för ett livslångt idrottande måste det vara balanserat och glädjestyrt, annars är risken att de tröttnar eller känner sig pressade. >



*"Hjälp barnet att få perspektiv på tillvaron."*

#### HUR MÄRKER MAN ATT ETT BARN KÄNNER SIG PRESSAT ATT PRESTERA?

- Det kan märkas på många olika sätt och är såklart individuellt. Det kan till exempel vara att barnet ofta visar väldigt mycket negativa känslor i samband med dåliga resultat, blir väldigt arg eller väldigt ledsen, kanske drar sig undan. Eller inte vill delta alls. Att känna känslor kopplat till sitt idrottande är helt naturligt och ingenting man behöver vara orolig för. Det är viktigt att tillåta barnet att känna de känslor de gör och finnas där, stötta och lyssna om barnet vill prata. Utan att pressa. Det kan vara bra att reflektera över om man själv bidrar till pressen eller var den kommer ifrån. Om det utvecklar sig till en stark prestationsångest som påverkar barnets allmäntillstånd kan man behöva ta hjälp utifrån. Men det viktigaste tycker jag är att jobba förebyggande och fylla på med annat i barnets liv, så att innebandyn och prestationen inte blir livsviktig. Det hjälper barnet att få perspektiv på tillvaron.

#### HUR BEMÖTER MAN EN UNG IDROTTARE SOM GLATT KOMMER HEM OCH BERÄTTAR ATT MAN GJORT EN MASSA MÅL ELLER VUNNIT EN MATCH UTAN ATT SKAPA PRESS?

- Visa intresse, uppmuntran och bekräfta barnets känslor. Så länge man gör det oavsett resultat är det inget fel i det. De flesta tycker att det är lätt och roligt att prata om prestation och resultat så länge det går bra, det svåra är när det inte går lika bra. Därför är det viktigt att ge bekräftelse på sådant

som barnet kan påverka, exempelvis ansträngning och goda beteenden. Man kan hjälpa barnet genom att bryta ner resultatet i olika delar. Vad var det som gjorde att det gick så bra idag tror du? Vad gjorde ni som lag som ledde till att det blev mål? Är det något ni har tränat på den senaste tiden? Eftersom innebandy är en lagsport är man ju aldrig ensam om varken vinster eller förluster. Det är bra att lära barn att allas bidrag är viktigt, att laget gör både vinster och förluster tillsammans. Det är ett sätt att minska pressen på individen och öka känslan av att alla är viktiga, oavsett om man gör massa mål eller inte.

#### SOM FÖRÄLDER KAN MAN LÄTT KÄNNA ATT SJÄLVA SAMTALET ÄR LITE AV ETT MINFÄLT...

- Ja, det blir lätt att man fokuserar mycket på själva pratandet, vad man ska säga och inte säga. Det sätter ju en enorm press på den vuxne och kanske blir man rädd för att säga "fel". Till det vill jag framför allt säga att det viktigaste inte är vad man säger utan vad man gör. Genom att visa intresse i barnets idrottande, uppmuntra och stötta runt omkring, har man gjort mycket för att skapa goda förutsättningar för sitt barn och för en god relation.

#### BARNET KANSKE INTE ALLTID VILL PRATA OM INNEBANDY HELLER?

- Nä, så kan det vara. Man får vara lite lyhörd och testa sig fram. Det är viktigt att komma ihåg att hjälpa barnet att få perspektiv och balansera värdet av det som händer på innebandyn, allt behöver inte handla om innebandy. Det är bra att prata om annat också. Om det är svårt att veta så kan man ju faktiskt fråga om det är något barnet vill prata om eller inte.

#### MAN FÅR CHECKA AV LITE?

- Ja, och vara tydlig med att det är OK att inte vara på topp hela tiden. Man spelar ju framför allt för att det är kul.

### IDROTT INNEHÅLLER MYCKET KÄNSLOR

**Idrott innebär ju precis som livet** att man känner olika känslor. Man kan bli nervös, orolig, glad, ledsen och arg. Vi är generellt lite rädda för att känna känslor, men det är inte farligt. Det är inte konstigt om ett barn är ledset efter en förlorad match - så länge det inte händer varje gång är det inget problem. Som förälder behöver man inte bli orolig för det eller försöka släta över det, utan ta istället emot barnets känslor som naturliga.





# IDROTT SKA VARA ROLIGT!

Barn och ungdomar idrottar främst för att de tycker att det är kul. Anledningen till att någon slutar att idrotta beror ofta på att det helt enkelt inte känns roligt längre.

## VAD ÄR ROLIGT - EGENTLIGEN?

1. FÖRSÖKA SITT BÄSTA

2. NÄR TRÄNAREN BEHANDLAR SPELARE MED RESPEKT

3. FÅ SPELTID

4. SPELA BRA TILLSAMMANS SOM ETT LAG

5. KOMMA ÖVERENS MED SINA LAGKAMRATER

6. TRÄNA OCH VARA AKTIV

50. VINNA

69. FÅ MEDALJER OCH TROFÉER

72. ÅKA PÅ SPORTCAMPS

75. ATT RESA TILL NYA STÄLLEN

79. SPELA OSCHYSST/FULT

TÄNK ALLTSÅ ATT DET FINNS  
**49**  
SAKER  
SOM ÄR ROLIGARE ÄN ATT VINNA!



# SÅ VILL SPELARNA HA DET

Hur tänker de unga själva om hur vi vuxna ska bete oss runt innebandyn? Vi ställde några frågor om den saken till ett gäng unga spelare runt om i landet för att få höra deras perspektiv. Svaren var faktiskt påfallande lika!

## CLARA Endre IF



### VAD SÄGER DE VUXNA EFTER TRÄNING OCH MATCH?

- De brukar säga vad vi har gjort bra och så. Och sen nånting vi kan göra bättre nästa träning eller match.

### PÅ VILKET SÄTT VILL DU ATT DE VUXNA SKA STÖTTA?

- De ska såklart pusha en och göra alla bättre och sen tycker jag även att de kan ge oss lite negativ feedback för då kan man bli bättre och pusha sig själv till det bättre.

### TYCKER DU OM ATT PRATA OM TRÄNINGEN HEMMA?

- Om det har gått dåligt gör jag väl inte det så mycket, då säger jag mest att det gick bra och sen går jag upp på mitt rum.

### VAD ÄR ETT BRA SÄTT ATT HEJA PÅ TYCKER DU?

- Att man pushar och ger varandra positiv feedback, så att ingen känner sig bortglömd liksom.

## SOFIA Endre IF



### VAD SÄGER LEDARNA EFTER TRÄNING OCH MATCH?

- Vad man har gjort bra, statistik. De fokuserar inte bara på målen utan också vad det är man gör, och om man har gjort nåt som inte var så jättesmart så säger de det, på ett snällt sätt.

### PÅ VILKET SÄTT VILL DU ATT DE VUXNA SKA STÖTTA?

- Asså, säga vad man har gjort bra och dåligt. Så att man utvecklas men ändå mår bra. Sen tycker jag att i vårt lag är det väldigt bra för tränarna ser en. Om man inte har det så lätt hemma så ser de ändå en, vuxna ser alltid en när man kommer till träningen. Bara det är också väldigt bra.

### TYCKER DU OM ATT PRATA OM TRÄNINGEN HEMMA?

- Ja. Mamma och pappa kan inte så mycket om innebandy just men jag berättar liksom vad jag har gjort och så.

### VAD ÄR ETT BRA SÄTT ATT HEJA PÅ TYCKER DU?

- Pusha, peppa. Typ det.

## ALFRED IK Sätra



### VAD GÖR DE VUXNA MEDAN DU SPELAR?

- De ger lite tips och ropar på byten.

### PÅ VILKET SÄTT VILL DU ATT DE VUXNA SKA STÖTTA?

- Jag vill att de ska säga positiva saker och lära mig saker.

### HUR ÄR EN BRA FÖRÄLDER PÅ LÄKTAREN?

- Den stöttar alla, domaren också. Man spelar ju inte bara för att vinna utan för att det är kul.

### VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT VARA POSITIV?

- Därför att ingen blir bättre av att man får höra dåliga saker om en.

## ALBIN IK Sätra



### VAD BRUKAR DE VUXNA SÄGA EFTER EN TRÄNING ELLER MATCH?

- Vad man gjorde bra och inte, för det mesta bra.

### VAD VILL DU ATT DE VUXNA SKA SÄGA?

- Jamen, komma med positivt snack och bara vara där.

### HUR ÄR EN BRA LEDARE ENLIGT DIG?

- Den är inte så sträng och om man gör fel så får man inte skäll.

### VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT HA EN POSITIV LEDARE?

- För om man inte har en positiv ledare så är det inte kul att spela.

## AGNES Kärra IBK



### VAD BRUKAR DE VUXNA SÄGA EFTER EN TRÄNING ELLER MATCH?

- Mina föräldrar brukar ofta diskutera vad som hände under träning. Inte bara innebandyn utan också med kompisar och ledare, de frågar vad jag tyckte var bra och dåligt och sånt.

### HUR VILL DU ATT DE VUXNA SKA STÖTTA DIG I DIN IDROTT?

- De får gärna peppa en och vara positiva. Inte säga allt som är negativt, kanske ta upp nånting men... inte det som inte är nödvändigt.

### TYCKER DU OM ATT PRATA OM DIN TRÄNING HEMMA?

- Jag pratar ganska mycket om min träning med min mamma, särskilt i bilen på vägen hem. Då diskuterar vi allt ifrån hur det kändes att spela till hur det var med kompisar, vad vi pratar om och vilka övningar vi gjorde... vad jag tyckte var kul och vad jag tyckte var mindre kul.

## ISAK Kärra IBK



### VAD ÄR ETT BRA SÄTT ATT HEJA PÅ?

- Ett bra sätt att heja är självklart att peppa laget och sjunga ramsor, och låta både tränare och domare göra sitt jobb.

### VAD GÖR DE VUXNA MEDAN DU TRÄNAR?

- Oftast sitter de och snackar, tittar på mobilen eller tittar på träningen.

### VAD BRUKAR DE VUXNA SÄGA EFTER MATCH ELLER TRÄNING?

- Efter en träning säger de inte jättemycket, men efter en match så brukar de ofta ge positiv och bra feedback. Peppa en liksom, efter matchen.

### HUR VILL DU ATT DE VUXNA SKA STÖTTA DIG I DIN IDROTT?

- De ska självklart peppa på matcherna och ge positiv feedback. Men inte under matcherna utan helst efter matcherna och helst på ett bra sätt, och inte med för hård kritik.



# FRIENDS TIPS FÖR EN SCHYSSTARE IDROTT!

Stiftelsen Friends har lång erfarenhet av att skapa trygga miljöer för barn och ungdomar. Här kommer deras tips på hur du kan se till att alla känner sig trygga och sedda.

## Till dig som ledare

### REFLEKTERA ÖVER DITT EGET AGERANDE.

Vad säger du till och om andra? Vad berömmar du? Vilka krav ställer du? Du är en förebild för barn och unga, fundera på hur du kan vara det så positivt som möjligt.

### SE VARJE ENSKILD INDIVID

Se till att varje deltagare förstår att just hen är en viktig del av gruppen. Se och uppmärksamma alla vid varje tillfälle ni ses.

### SÄTT UPP MÅL TILLSAMMANS MED DIN GRUPP SOM FOKUSERAR PÅ ANNAT ÄN PRESTATION

Din grupp mår bra av att ha mål som inte är direkt kopplade till resultaten. Ett mål kan till exempel vara att alla ska ge beröm till någon man inte brukar prata med så mycket.

### DU SOM LEDARE ÄR ALLTID DEN SOM DELAR IN SPELARNÄ I GRUPPER VID ÖVNINGAR

På så vis undviker du att någon känner sig bortvald och utanför. Var även uppmärksam på spelarnas reaktioner vid indelningen så att ingen blir utsatt i det skedet.

### SKAPA POSITIVA RUTINER I GRUPPEN

Det kan till exempel vara att de aktiva alltid ska hälsa på varandra på ett visst sätt när de kommer till aktiviteten. Du kan också avsluta träningen genom att samla alla för att gemensamt lyfta några positiva saker från dagen. Vilka rutiner behöver just ni?

### SATSA PÅ DIALOG

Skapa förtroendefulla relationer för att så många barn och unga som möjligt ska känna att de kan prata med dig som vuxen om något skulle hända. Uppmana dem även att prata med en vuxen om de upplever något som inte känns schysst.

### AVSÄTT OM MÖJLIGT TID FÖR AKTIVITETER UTANFÖR IDROTTE

Arrangera saker som för er samman utanför idrotten, då kommer egenskaper fram hos de aktiva som inte alltid syns i idrotten. Skapa även tillfällen där spelare och ledare från olika grupper möts och gör saker tillsammans. Då stärker ni samhörigheten och skapar en "vi-känsla" i föreningen.





## Till dig som förälder och anhörig

### VAR EN POSITIV FÖREBILD!

Reflektera över ditt eget agerande, vilken typ av förebild är du och hur kan du göra för att vara ännu mer positiv förebild för ditt och andras barn? Hur vi vuxna agerar påverkar våra barn och klimatet på träningen.

### SE ALLA BARN

Hälsä på och uppmärksamma alla barn och unga vid varje tillfälle ni ses. Du som vuxen kan spela en viktig roll för flera barn än ditt eget och på så vis kan vi vuxna hjälpas åt att finnas där för barnen gemensamt. För barn som inte har någon anhörig på plats kan det vara särskilt viktigt att det finns andra vuxna som ser en bra insats, hjälper till med praktiska saker om det behövs eller finns där på andra sätt.

### VAR NYFIKEN OCH DELAKTIG

Ställ frågor till ditt barn om hur träningen kändes, vad som var roligt osv. Glöm inte att också lyssna på de svaren du får och låt barnet få prata och stå i centrum.

### LÅT BARN TRÄNA PÅ EGNA VILLKOR

Vilka förväntningar har du på ditt och andras barn? Låt barnet skapa sitt eget syfte med sin träning och stötta hen i det valet. Att ha roligt och vara en del av en gemenskap är för många barn viktigare än prestationerna och resultat.

### FOKUSERA PÅ UTÖVANDE - INTE RESULTAT

Heja och ge beröm till barnen för att de är där och deltar, de ska inte behöva prestera för att få beröm. Det är inte resultat och prestationer som är det viktiga utan att stärka individerna långsiktigt genom glädje, gemenskap och utveckling.

### ERBJUD DITT STÖD

Det är viktigt att barn och unga vet att de har någon vuxen i sin närhet som de kan vända sig till för råd och stöd. Visa i ord och handling att du finns där för dem.

### LYSSNA PÅ BARNET

Om ett barn upplever sig utsatt eller ser någon annan fara illa är det viktigt att låta barnets berättande stå i centrum. Stötta och lyssna på vad hen har att berätta innan du kommer med ditt perspektiv.

### SKAPA EN GOD RELATION MED FÖRENINGEN

Samtala med ledare och andra vuxna om hur ni tillsammans kan arbeta för ett schysst klimat. Vad har ni för gemensamma mål och förhållningsregler?



# KOMMUNICERA HUR NI VILL HA DET!

Föreningens gemensamma utrymmen är ett bra forum att kommunicera hur ni vill ha det i ert lag eller förening – och runt era sammankomster och matcher. För bästa möjliga förankring rekommenderas att ni inkluderar spelarna när ni skriver era regler.

När ni skrivit era regler kan ni med fördel skicka ut dem till laget och alla anhöriga, lägga ut dem på hemsidan och hänga upp dem på synliga ställen i er hall när det är match. Ni kan också skicka med reglerna tillsammans med matchinbjudan så att motståndarlaget får dem innan de kommer till er – och naturligtvis sprida dem i era digitala kanaler. Använd gärna mallen på nästa sida!



# VÅR FÖRENINGSS HALLREGLER

I VÅR ARENA VILL VI HA ETT TRYGGT OCH GLÄDJEFYLLT KLIMAT.  
FÖLJ DESSA REGLER SÅ FÅR VI DEN BÄSTA IDROTTSUPPLEVELSEN  
TILLSAMMANS (kan skrivas om till egen text):

## SCHYSST LAG: (EXEMPEL)

1. Alla gör alltid sitt bästa.
2. Vi respekterar att alla är olika och ser det som något positivt.
3. Vi står upp för varandra genom att säga ifrån eller tar hjälp av en vuxen om någon blir dåligt eller orättvist behandlad.

## SCHYSST MATCH: (EXEMPEL)

1. Hälsa alltid på domarna och motståndarlagets lagkapten.
2. Hjälp till om någon i ditt eller motståndarlaget gör sig illa och kolla så att hen är okej.
3. Tacka alltid alla i motståndarlaget efter match oavsett resultat eller eventuella konflikter.

## SCHYSST PUBLIK: (EXEMPEL)

1. Heja på alla i båda lagen.
2. Låt tränarna sköta coachningen så sköter ni hejarklacken.
3. Respektera domarna och deras beslut och säg ifrån om någon skriker eller lägger otrevliga kommentarer.

Kände du dig otrygg under matchen eller var det något tråkigt som inträffade, kontakta *<namn och kontaktuppgifter på hallklimats-ansvarig>*.  
Detta kan hjälpa oss att förbygga att det händer igen.

Tack för att du är en  
Schysst idrottsförebild!



# HÅLL EN SCHYSST DISKUSSION!

För att skapa en riktig schysst idrottsmiljö behöver alla vuxna i föreningen vara engagerade och medvetna i sitt agerande. Alla vuxna, både ledare och anhöriga, spelar stor roll för hur barnen trivs och mår.

Ta hjälp av dessa situationskort för att starta en dialog i föreningen. Eftersom situationerna är baserade på situationer utifrån, kan ni jobba förebyggande och diskutera känsliga saker utifrån ett neutralt perspektiv. Situationskorten passar bra att använda både i smågrupper eller helgrupp, beroende på hur många ni är.

Ett bra tillfälle kan till exempel vara på ett föräldramöte, men var noga med att skapa förutsättningar för att alla ska komma till tals!

**Och kom ihåg:** syftet är att ni tillsammans ska forma en schysst miljö att spela innebandy i.

## Säg hej!

Ditt barn har börjat i en ny träningsgrupp. Du kommer till hallen och möter en annan förälder som du hälsar på, men denne hälsar inte tillbaka. Händelsen upprepas med andra föräldrar. Vad gör du?



- Tycker ni att det är viktigt att hälsa på varandra, på barn och på ledare när ni är i hallen? Varför/varför inte?
- Hur gör ni idag i föreningen, hälsar ni på varandra? På barn? På ledare? På andra föräldrar?
- Hur skulle ni vilja ha det? Vilken påverkan har det ni gör på barnen och deras inställning till varandra?

## Negativa normer

Ditt barn vill återkommande ha på sig vissa märken på kläder, du upplever att det dels är för att få gillande från andra barn, dels för att få uppmärksamhet från ledarna. Vad gör du?



- Är det ett problem om status är kopplat till kläder eller märken i gruppen?
- Hur kan föreningen i så fall göra för att bryta detta?
- Vad kan familjerna göra?

## Skitsnack

Du står och pratar med en annan förälder i hallen och denne säger något negativt om ett annat barn i träningsgruppen.

Vad gör du?



- Vilka strategier finns för att ifrågasätta ett sådant agerande på ett bra sätt?
- Är det skillnad på hur du skulle agera beroende på om ditt eller andra barn hör vad som sägs, eller om de inte hör?
- Behöver man ta en sådan här situation vidare på något sätt, till exempelvis ett föräldramöte eller till ledarna?

## Bekymmer i gruppen

Föreningen bjuder in till ett föräldramöte för att diskutera stämningen i träningsgruppen. Det förekommer en hård jargong mellan spelarna som leder till ledsamheter.

Spelarna pratar och umgås väldigt uppdelat och det verkar finnas en stark hierarki i gruppen. Vad gör du?



- Kan föräldrarna bidra till en lösning, eller är detta föreningens ansvar?
- Vad kan föräldrar respektive ledare göra?
- Har ni förslag på vad som hade kunnat förhindra att det blir dålig stämning i träningsgruppen?

## Om du får veta

Ditt barn berättar upprört hemma om något negativt som hänt på träningen.

Vad gör du?



- Är det skillnad på hur ni agerar beroende på om det är ditt barn som är utsatt, eller om hen sett något negativt hända någon annan?
- Behöver man alltid informera ledarna när man får reda på något negativt som skett i föreningen?
- Om man som förälder behöver lyfta något särskilt med ledarna - finns det fungerande kommunikationskanaler för det i er förening?

## Om du ser

Du kommer till ditt barns träning och ser ett ledset och ensamt barn på bänken. Du ser ingen ledare i närheten just då.

Vad gör du?



- Är det någon skillnad på om man känner barnet eller inte?
- Vad skulle du vilja att andra föräldrar gör om det var ditt barn som var ledset?
- Vad förväntar ni er att ledarna ska göra för att inte liknande situationer ska uppstå?



## DU VERKAR VILJA VARA EN **SCHYSST FÖREBILD!**

Att du har hängt med så här långt är ett tydligt tecken på att du verkligen vill vara en schysst förebild. Och det är en bra början! Nu har det blivit dags för dig att uppskatta var du befinner dig idag - och vad du skulle kunna jobba vidare med. Är ni flera som tittar tillsammans kan ni välja att göra uppskattningen individuellt eller gemensamt.

Fler självtester och utvärderingsverktyg  
finns på [schysstinnebandy.nu](https://schysstinnebandy.nu)

# SKATTA DITT LEDARSKAP

För att du som ledare ständigt ska utvecklas i ditt ledarskap är det en fördel att stanna upp och rikta blicken inåt, att ställa sig själv kritiska frågor och fundera över hur just jag agerar. Läs igenom varje påstående, fundera och placera dig på skalan. Försök att vara så ärlig och kritisk som möjligt även om det är svårt. Du behöver inte visa dina svar för någon annan.

**Jag prioriterar det sociala klimatet i mitt ledarskap.**



**Jag ser och uppmärksammar alla i min träningsgrupp lika mycket.**



**Jag är tydlig, lyhörd och öppen mot alla deltagares föräldrar.**



**Jag diskuterar trygghetsfrågor och förhållningssätt med mina ledarkollegor.**



**Jag är säker på hur jag ska agera om deltagare blir utsatta för kränkningar.**



## Bra jobbat!

Första steget i en förändring är att granska sitt eget agerande. Ditt nästa steg är att fundera ut tre till fem konkreta saker du ska göra för att förflytta dig högre upp på skalan. Det kan handla om att sätta en ny rutin för ditt träningsupplägg, ta reda på hur föreningens handlingsplan mot kränkningar ser ut eller andra aktiviteter som gör dig till en bra förebild som ledare. Prata gärna med dina ledarkollegor och dela med dig av dina nya lärdomar. Efter en tid är det bra om du tar fram denna skattning igen och gör om den. Det blir en utvärdering om hur ditt arbete gått samtidigt som du kan sätta upp nya mål!

## VILL DU HA MER SCHYSST INSPIRATION?

På [schysstinnebandy.nu](https://schysstinnebandy.nu) finns fler verktyg för en schysst idrott, t ex mallar för hall- och lagregler, tips på hur ni kan forma era regler tillsammans och annat inspirerande material för en schysstare innebandy!



Svensk  
Innebandy

 friends





# SCHYSST MATCH



## VILJAN ATT VINNA – HUR STARK FÅR DEN BLI?

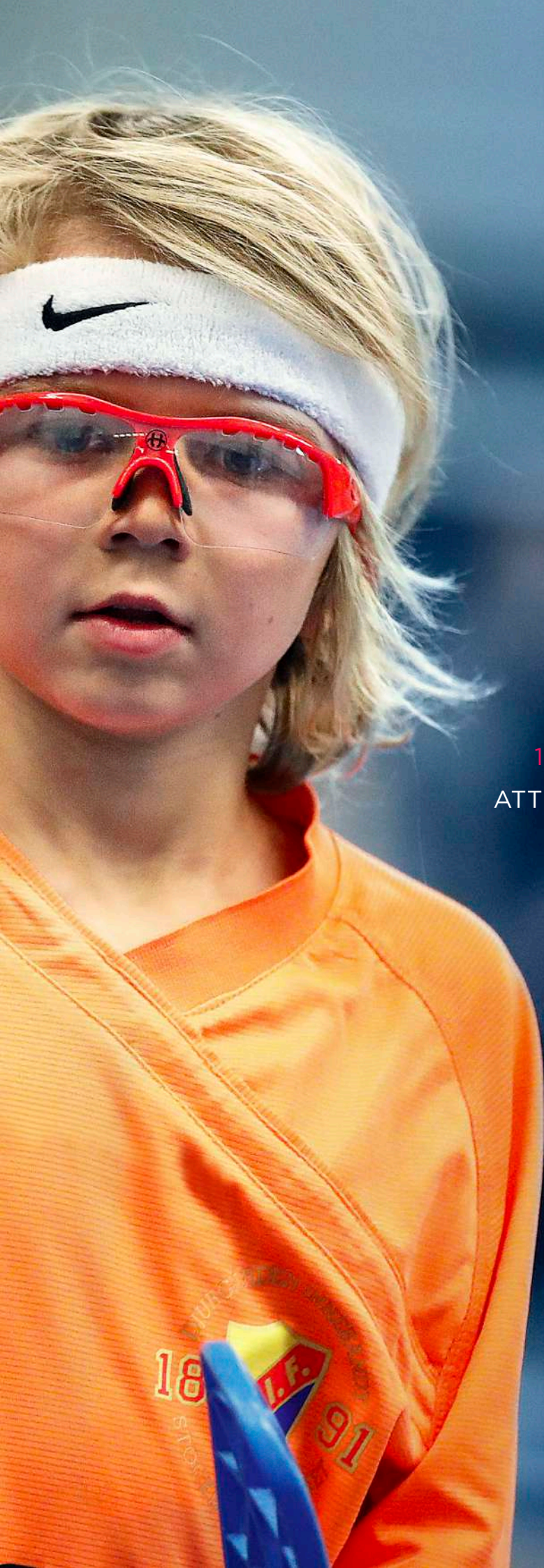
**Ni ligger under och det är bara några minuter kvar av matchen.  
Hur lockad blir du att sätta in din vassaste målskytt?**

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

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

**VAR MED OCH GÖR INNEBANDYN  
TILL EN SPORT FÖR ALLA!**





## INNEHÅLL

04-05 SCHYSST HALLKLIMAT

06-07 SCHYSST PUBLIK

08-09 FRIENDS

10-11 SCHYSST MOTSTÅNDARE

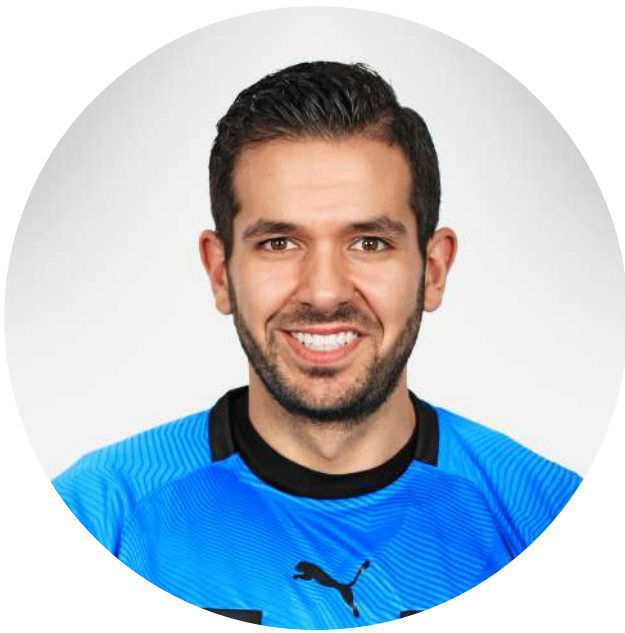
12-13 TIPS

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

16-17 SCHYSST-TESTET

18 MER UTBILDNINGSMATERIAL

19 HAR DU SETT NÅT OSCHYSST?



## HUR SCHYSST ÄR KLIMATET PÅ MATCHERNA?

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

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

- Som domare blir man ofta ifrågasatt av spelare, men också av tränare och föräldrar som suckar, viftar med armarna och kommenterar. Det tänkte jag inte riktigt på innan, att det är så mycket tyckande. När det gäller spelare och tränare kan jag hantera det. Jag går liksom in i en roll när jag dömer och jag har inga problem att ta en avstickare till tränaren och säga ifrån om jag tycker att det blir för mycket.

Överlag tycker jag ändå att de flesta tränare har en väldigt bra attityd, åtminstone i vårt distrikt, men föräldrar och publik är svårare att kontrollera.

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

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

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

# DOMARNAS

## 3 tips till föräldrar

### 1. STÖTTA DITT LAG

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

### 2. SE MATCHEN SOM TRÄNING

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

### 3. AXLA LEDARROLLEN

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

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

### HAR DET BLIVIT TUFFARE KLIMAT RUNT MATCHERNA?

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

### VAD KAN FÖRENINGARNA GÖRA?

- Man kan prata med föräldrar om hur man vill att de ska bete sig när de hejar och kanske påpeka att även domaren är nybörjare, för så är det ju i ungdomsidrotten. Domarna är ofta inte mycket äldre än spelarna i de matcher de dömer och lagen är ju bero-

ende av att det finns domare som vill ställa upp, för att de överhuvudtaget ska få spela en match.

### ELLER SOM LISA DAHL UTTRYCKTE DET:

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

### VETT & ETIKETT I SOCIALA MEDIER



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



# HEJA SCHYSST!

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

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

## HUR KAN DU GÖRA DET?

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



## Friends tips till föreningen

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





# ÄVEN TUFFA MOTSTÅNDARE KAN BLI VÄNNER

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

## FINNS DET STÖRRE PROBLEM INOM INNEBANDYN ÄN I ANDRA SPORTER?

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

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

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

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

- Man kan naturligtvis fundera på vad man visar i sociala kanaler och på bilder i sin kommunikation - och sikta på att visa en mångfald så att fler känner

sig inkluderade och välkomna. Man kan också fundera på hur man kan få fler grupper i samhället att intressera sig för sporten, som ju sker med Integrationsinnebandyn till exempel.

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

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

## VAD KAN VUXNA GÖRA FÖR ATT MOTVERKA FOKUSET PÅ PRESTATION?

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



# SKULLE NI VILJA MÖTA ER SJÄLVA?

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

## BEHÅLL BARNPERSPEKTIVET: ÄR DET HÄR ROLIGT - FÖR ALLA?

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

# VAD ÄR SCHYSST SPEL?

## SCHYSST SPEL VS OSCHYSST SPEL

### SCHYSST:



PEPPANDE



RESPEKTFULLT



PÅ LIKA VILLKOR



GLÄDJEFYLLD



VÄLKOMNANDE

### OSCHYSST:



FULA ORD



RESPEKTLÖST



OJÄMLIKT



RESULTATINRIKTAT



TOPPNINGAR



## Heja schysst

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

## Börja själv

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

## Möt motståndarna

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

## Spela schysst

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

## Tacka

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

## Sätt egna mål

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

## Match är också träning

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

## Kalla alla

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

## Sätt egna mål

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

## Försök spela jämna matcher

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

## Låt alla spela lika

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



# Hur kan ditt lag bidra till att göra innebandyn schysstare?

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

## SCHYSST MOTSTÅNDARE

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

Hur vill ni inleda en match? Kan ni välkomna motståndarlaget på något bra sätt?

Hur ska ni bemöta motståndarlaget?

Är det okej att bua under match och i så fall när?

Hur betar vi oss när någon skadar sig i det andra laget?

Hur avslutar vi en match – kan vi göra något för att skapa schysst stämning?

Hur hanterar vi om det andra laget betar sig oschysst på en match?

Hur gör vi om vi själva gjort något oschysst på en match?

## SCHYSST MEDSPELARE

HUR SKA VI VARA MOT VARANDRA UNDER MATCH?

Hur är vi mot varandra när vi gör misstag?

Hur kan vi ge varandra feedback på ett schysst sätt?

Hur kan vi fördela speltiden så att alla känner att de får ta plats?

Hur kan vi peppa varandra på ett bra sätt?

Hur kan vi heja schysst när vi sitter på bänken?

Hur hejar vi schysst när vi sitter på läktaren?

## NORMER – SCHYSST ELLER OSCHYSST?

NÅGRA EXEMPEL PÅ VAD NI KAN PRATA OM:

Hur ser normen ut i vårt lag?

Är det vanligt att kränkande uttryck som kan kopplas till exempelvis sexuell läggning, funktionsvariation, utseende eller utländsk bakgrund används i samband med match? Om ja, på vilket sätt kan vi bli bättre på att undvika det?

Får spelare med mer “talang” spela fler matcher eller mer speltid per match jämfört med de spelare som inte utvecklats lika mycket spelmässigt?

## JÄMSTÄLLDHET – PÅ ETT SCHYSST SÄTT

NÅGRA SAKER ATT FUNDERA ÖVER OCH DISKUTERA:

Behandlar vi kvinnliga och manliga domare på ett likvärdigt sätt?

Är hårdare språk och ett fysiskt spel mer eller mindre accepterat när killar/tjejer spelar match?

Skiljer sig stämningen från publiken när killar eller tjejer spelar match?

Marknadsför vi våra arrangemang på ett jämställt sätt?

Arrangeras matcher på ett likvärdigt sätt för tjejer och killar?

Hur ser rollfördelningen bland ledarna ut under match sett till kön och uppgift?



# SCHYSST-TESTET SPELARE

## MATCH

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

1. Kollar att spelaren är okej och spelar sen vidare

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

2. Skriker på domaren

## PÅ BÄNKEN

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

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

X. Blir förbannad

2. Säger åt tränaren att sätta in dig istället

## DOMAR'N!

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

1. Skriker på domaren och lämnar planen

X. Frågar domaren vad som hände

2. Biter ihop och håller tummarna

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

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



# SCHYSST-TESTET

# LEDARE

## MATCH

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

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

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

**2.** Skriker på domaren

## PÅ BÄNKEN

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

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

**X.** Blir förbannad och skriker något argt

**2.** Byter ut spelaren direkt

## DOMAR'N!

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

**1.** Skriker på domaren

**X.** Frågar domaren vad som hände

**2.** Biter ihop och håller tummarna

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

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



## Här kan du hitta mer innehåll, information och diskussionsunderlag

**SVENSK INNEBANDY**  
[vill.innebandy.se](http://vill.innebandy.se)

**FRIENDS**  
[friends.se](http://friends.se)

**SVENSK IDROTT**  
[svenskidrott.se](http://svenskidrott.se)

**INKLUDERANDE IDROTT**  
[inkluderandeidrott.se](http://inkluderandeidrott.se)

---

Källor: SISU – idrottsutbildarna, Friends, Svensk Innebandys utbildningsmaterial

---

## HAR DU SETT NÅGOT OSCHYSST?

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

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

## HIT KAN DU VÄNDA DIG

BRIS STÖDLINJE FÖR BARN

116 111

BRIS STÖDLINJE FÖR LEDARE

077-44 000 42 (vardagar 9-12)

BRIS VUXENTELEFON

0771-50 50 50 (vardagar 9-12)

RIKSIDROTTSFÖRBUNDETS

ANONYMA VISSSELBLÅSARTJÄNST:

<https://www.rf.se/RFarbetarmed/Tryggidrott/>

FRIENDS

Råd och stöd i föreningararbetet,  
kontakta [radgivning@friends.se](mailto:radgivning@friends.se)

RIKSIDROTTSFÖRBUNDETS

IDROTTSOMBUDSMAN

08-627 40 10



## PANTAMERA FAIR PLAY

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

