

PUKKARI POP-UP

**STÄRK
SAMMANHÅLLNINGEN
I DITT LAG**



Medfinansieras av
Europeiska unionen

UNDERSVINGS- OCH
KULTURMINISTERIET

WELC ME

FINLANDS
SVENSKA
IDROTT

HUMAK^o



Punainen Risti

Varsinais-Suomen piiri
Turun vastaanottokeskus

ÖVNINGAR I KOMMUNIKATION, RESPEKT OCH SAMARBETE

Gruppsammanhållning och en god anda inom idrottsföreningen är grundläggande faktorer för framgång inom idrott. Det handlar inte bara om att förbättra idrottsprestationerna, utan också om att skapa en trygg och respektfull miljö där alla lagmedlemmar känner sig sedda, hörda och uppskattade. För tränare och lagledare är det därför avgörande att arbeta aktivt med att bygga en stark gemenskap inom laget, där samarbete, ömsesidig respekt och kommunikation står i fokus.

För att underlätta detta arbete har vi inom WELLcome – Wellbeing and integration through sports- projektet utvecklat Pukkari Pop-Up konceptet, ett verktyg som består av olika övningar som enkelt kan integreras i den dagliga träningen. Övningarna är korta och kan med fördel användas för att starta träningen. Skapa gärna en rutin genom att regelbundet integrera någon av dessa övningar i dina träningspass.

Genom att använda dessa övningar kan du som tränare bidra till att skapa en positiv gruppdynamik, där varje individ känner sig delaktig och värdefull. Konceptet tar upp teman som trygghet, förtroende, respekt och samarbetsförmåga, och syftar till att stärka både relationerna inom laget och respekten för andra lag och publik.

Tack för ert värdefulla arbete!



ÖVNING 1: STOPP

SYFTE

Stopp-övningen hjälper deltagarna att utveckla grundläggande sociala färdigheter genom att etablera ögonkontakt och hälsa på varandra. Den skapar en positiv och inkluderande atmosfär och stärker gruppens sammanhållning.

Huvudbudskap:

Genom att hälsa på varandra, ger vi varandra en möjlighet att bli sedda och hörda, vilket bidrar till trygga och mer välkomnande träningsmiljö.

Målsättning:

- Främja respektfullt bemötande och stärka gruppkänslan.
- Lära ut vikten av att hälsa och skapa ögonkontakt på ett artigt och trevligt sätt.
- Uppmuntra deltagarna att känna sig trygga genom att bli sedda och välkomnade.

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

Inledning:

Förklara att övningen syftar till att skapa en god stämning genom att hälsa och etablera ögonkontakt. Innan ni börjar, visa hur en vänlig blick ser ut (utan stirrande) och demonstrera korrekt handskakning. Detta är särskilt viktigt om deltagarna är yngre. Om alternativ till handskakning behövs, kan valfria hälsningar användas.

Förberedelser:

Välj ett avgränsat område där alla deltagare har plats att röra sig fritt.

Steg 1 - Tyst promenad:

Instruera deltagarna att under den första minuten gå tyst omkring i området med blicken sänkt mot marken, utan att skapa ögonkontakt eller kollidera med varandra.

Steg 2 - Hälsa:

Efter den tysta fasen, instruera deltagarna att nu skapa ögonkontakt och hälsa på varandra genom en handskakning eller annan vald hälsning. De ska fortsätta att röra sig fritt i området och stanna upp varje gång de möter någon för att hälsa.

Fortsätt övningen:

Låt övningen pågå tills alla har haft möjlighet att hälsa på varandra minst en gång.

AVSLUTNING OCH REFLEKTION

Samla deltagarna och diskutera hur övningen kändes. Fråga om de märkte skillnad mellan den tysta fasen och den fas där de fick skapa ögonkontakt och hälsa. Hur påverkade det stämningen? Diskutera även hur det kändes att bli sedd och bemött med en hälsning.

Om ni vill, kan laget tillsammans utveckla en egen hälsning som används vid varje träningsstillfälle. Påminn om vikten av att alltid hälsa på varandra och på de vuxna som är närvarande vid träningarna.

Tid: 5-10 minuter

Utrustning: Ingen utrustning behövs

Deltagare: Tränare, lagledare, lagmedlemmar och andra som deltar aktivt i träningen

ÖVNING 2: RESPEKTARENAN

SYFTE

Respektarenan ger deltagarna möjlighet att gemensamt reflektera över hur de vill agera som ett lag och hur de önskar att motståndarlaget och publiken beter sig. Övningen kan även användas för att skapa lagets egna regler, vilket hjälper till att främja en respektfull och positiv atmosfär både inom laget och under matcher eller tävlingar.

Huvudbudskap:

Alla som deltar i en match eller tävling har en viktig roll i att skapa en trivsamt och respektfull stämning. Behandla andra som du själv vill bli behandlad – det gäller både lagkamrater, motståndare, domare och publiken.

Målsättning:

- Skapa en gemensam förståelse för hur respekt och gott uppförande kan stärka lagandan/stämningen inom föreningen
- Främja positiva relationer på och utanför planen.
- Insikt i hur deltagarnas egna handlingar påverkar helhetsupplevelsen för alla inblandade.

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

Inledning:

Förklara att syftet med övningen är att utveckla gemensamma regler för hur laget ska fungera och agera under matcher eller tävlingar.

Förberedelser:

Rita en idrottsarena som passar er idrott (exempelvis en fotbollsplan, simstadion eller friidrottsbana) på ett A3-papper. Dela in deltagarna i smågrupper om 3–5 personer per grupp och välj en arbetsplats där grupperna kan jobba ostört med sin respektplan.

Steg 1 – Hemmaplanen:

Låt varje smågrupp diskutera hur de själva vill agera som idrottare och lagkamrater. Be dem skriva ner ord och meningar som beskriver detta på sin "hemmaplan" på A3-arket.

Steg 2 – Motståndarlaget:

Be deltagarna fundera över hur de vill att motståndarlaget ska uppträda mot dem och be dem anteckna dessa tankar på A3-arket.

Steg 3 – Publiken:

Låt smågrupperna fundera över hur de vill att publiken och åskådarna ska uppföra sig och be dem skriva ner dessa tankar på A3-arket.

AVSLUTNING OCH REFLEKTION

Avsluta övningen med en gemensam diskussion där varje grupp presenterar sina tankar. Reflektera över likheter och skillnader mellan gruppernas svar och diskutera hur laget kan arbeta för att främja en respektfull och trivsamt atmosfär i framtiden.

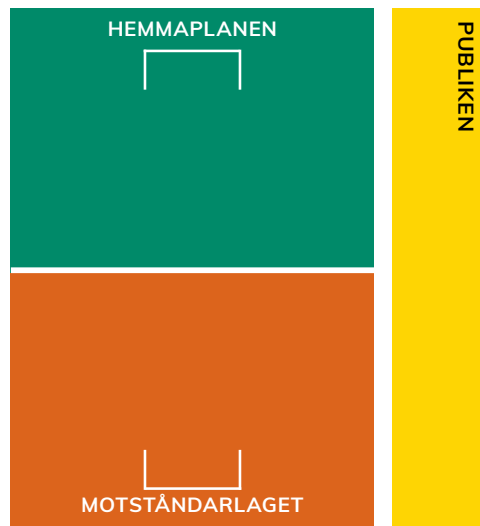
Som en bra fortsättning på denna övning, så kan ni tillsammans med spelarna ta fram gemensamma spelregler för laget. Att ha gemensamma spelregler är viktigt för att skapa en tydlig struktur och en trygg miljö där alla vet vad som förväntas av dem. När spelarna är delaktiga i att sätta upp reglerna ökar känslan av ansvar och engagemang. Gemensamma spelregler främjar respekt, samarbete och rättvisa, och de fungerar som en grund för att hantera konflikter och bygga en stark lagkultur.

Tid: 15 -30 minuter

Utrustning: Ett A3-ark per smågrupp och tuscher

Deltagare:

Facilitatorer: tränare, lagledare och andra som deltar aktivt i träningen. Deltagare: idrottare



ÖVNING 3: BALLONGEN I LUFTEN

SYFTE

Att stärka barn och ungas samarbets-förmåga och kommunikationsfärdigheter.

Huvudbudskap:

Genom att kommunicera och samarbeta uppmärksammar vi varandra och skapar bättre förutsättningar för samspel och gemensam framgång.

Målsättning:

- Förbättrad kommunikation och samarbetsförmåga
- Inkluderande aktivitet där varje deltagare får delta aktivt och "komma till skott"

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

Dela in grupper:

Dela upp deltagarna i mindre grupper med 4–7 personer per grupp.

Instruktioner:

Förklara att målet är att hålla ballongen i luften så länge som möjligt utan att den nuddar golvet. Varje deltagare måste samarbeta för att lyckas.

Regler:

- Deltagarna ska passa ballongen mellan varandra utan att samma person rör den två gånger i rad.
- Bestäm vilka kroppsdelar de får använda för att slå ballongen vidare. Du kan öka svårighetsgraden genom att begränsa dem till exempelvis bara händer eller fötter.
- Varje grupp får ett område att hålla sig inom, där de måste samarbeta.

Kommunikation:

Innan en deltagare slår vidare ballongen ska hen ropa namnet på nästa person som ska ta emot den. Detta uppmuntrar både samspel och inkludering.

Start:

Dela ut en uppblåst ballong till varje grupp och låt dem börja övningen.

AVSLUTNING OCH REFLEKTION

Efter övningen, samla grupperna och reflektera kring hur de samarbetade och kommunicerade. Diskutera vad som fungerade bra och hur de kan förbättra sitt samspel ytterligare.

Tid: 10 minuter

Utrustning: En ballong per grupp

Deltagare: Idrottare, barn och ungdomar

ÖVNING 4: LEDA VARANDRA

SYFTE

Att bygga förtroende inom gruppen och visa vikten av samspel, lugn och tydlig kommunikation.

Huvudbudskap:

Alla i gruppen har ett ansvar för att bygga förtroende och skapa trygghet, både i gruppen och i föreningen. Genom närvaro, lugna rörelser och tydliga instruktioner kan vi skapa en säkrare och mer inkluderande miljö.

Målsättning:

- Att stärka förtroendet mellan deltagarna
- Att utveckla förmågan att kommunicera lugnt och tydligt
- Att skapa förståelse för ansvar och samspel

STEG-FÖR-STEG-BESKRIVNING

Förberedelser:

Bygg en enkel hinderbana i ett litet område. Använd koner för att markera banans ändar och eventuellt en kon i mitten som ska rundas. Placera några mjuka föremål på golvet eller marken som deltagarna måste kliva över. Banan kan till exempel formas som en åtta.

Instruktioner:

Dela in deltagarna i par. Förklara att en person i varje par ska ha ögonen stängda och guidas genom hinderbanan med hjälp av sin partners instruktioner. Den blinda deltagaren håller i den seendes arm (inte tvärtom) för att bibehålla kontroll och trygghet. Betona vikten av lugn och tydlig kommunikation samt ansvaret den som leder har för sin partner.

Utförande:

Låt ett par i taget gå genom hinderbanan, och se till att de inte startar för nära inpå varandra för att undvika kollisioner. Efter att en deltagare har gått igenom banan, byt roller så att båda i varje par får uppleva att både leda och bli ledd.

AVSLUTNING OCH REFLEKTION

Samla gruppen efter övningen och reflektera över upplevelsen. Fråga deltagarna hur det kändes att bli ledd med ögonen stängda, och om det var svårt att lita på sin partner. Diskutera även hur det kändes att leda och vilket ansvar som medföljer. Avsluta med att understryka vikten av tillit och tydlig kommunikation i gruppens samarbete.

Tid: 10 minuter

Utrustning: Koner och några mjuka hinder för hinderbanan

Deltagare: Idrottare, barn och ungdomar

INSPIRATION OCH INFORMATION

Denna handbok är sammanställd i **WELLcome – Wellbeing and integration through sports**- projektet. Inspirationen till en del av övningarna är hämtad ur materialet på webbplatsen O.LIKA – Styrka i mångfald (o-lik. fi/2019/11/20/respekt/). Vi har anpassat och vidareutvecklat övningarna till att lämpa idrottsmiljöer och testat dem på juniorlag i Åbo IFK.

WELLcome-projektet förverkligades år 2022-2024 av Finlands Svenska Idrott och Humanistiska Yrkeshögskolan i samarbete med Åbo IFK och Finlands Röda Kors mottagningscentral i Åbo.

Projektet finansierades av Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kultur (EECEA) med programmet Pilot Projects and Preparatory Actions (PPPAs) samt Utbildnings- och kulturministeriet (UKM).

Projektets hemsida: idrott.fi/wellcome/

Videon på övningarna hittar du här:
youtube.com/watch?v=53HEFqHVtRA