

VÄRDEGRUNDSÖVNINGAR

1) "Alla spelar – alla behövs"

Tema: Rättvisa och jämlikhet, få sin röst hörd

Ålder: 8–15 år

Tid: 10 min

Så gör ni:

Dela in laget i små grupper (3–5 spelare).

Varje grupp får en uppgift: "Vilka kvaliteter behövs i ett lag för att alla ska känna sig delaktiga?"

Skriv eller rita på en whiteboard.

Låt varje grupp presentera en punkt.

Effekt: Spelarna sätter ord på hur kvalitet inte alltid handlar om att vara bäst, utan om att bidra på sitt sätt. Förstärker synen på att ingen ska särbehandlas.

2) "FHK-bemötandet" – rollspel

Tema: Trevlig förening, respekt, bra service

Ålder: 8–16 år

Tid: 10–20 min beroende på nivå

Så gör ni:

Spelare får spela upp korta scenarier:

Ett lag från en annan stad kommer och frågar var omklädningsrummet är

En domare blir frustrerad

En motståndare råkar tackla hårt

En publikförelälder ropar något negativt

Spelarna får agera:

Hur bemöter vi gäster?

Hur lugnar vi situationer med respekt?

Hur visar vi FHK:s värdegrund?

Variant för yngre barn:

Använd ja/nej-lappar för att visa om beteendet är bra eller behöver förbättras.

Effekt: Tränar social kompetens, konflikthantering och klubbens vilja att upplevas som en tillmötesgående och trygg förening.

3) "Matchens föredöme"

Tema: Lyfta goda förebilder

Ålder: 6–16 år

Tid: 2–3 min efter match eller träning

Så gör ni:

Efter varje match/träning får laget rösta (med handuppräckning eller hemliga lappar) på en spelare som:

visat bäst kamratskap

uppmuntrat andra

jobbat hårt trots motgång

hjälpt en lagkamrat eller domare

Viktigt:

Detta handlar inte om bästa spelaren, utan bästa beteendet.

Effekt: Stärker positivt beteende och gör att värdegrunden märks i vardagen.

4) "Vi bestämmer ambitionsnivån" – lagdialog

Tema: Bra grundutbildning, respekt för olika ambitionsnivåer

Ålder: 13–16 år

Tid: 10–20 min

Så gör ni:

Sitt i ring och låt spelarna svara på tre frågor:

Vad vill vi med vår träning?

Hur kan vi se till att både de som satsar mer och de som satsar mindre trivs?

Hur visar vi respekt för varandras mål?

Tränaren sammanfattar och skriver ned på en tavla eller i lagets riktlinjer.

Effekt: Ger spelarna delaktighet i sin utvecklingsmiljö och ökar förståelsen för att alla får utvecklas i sin takt.

5) ”Teamkontraktet” – vårt sätt att vara

Tema: Sammanfattning av värdegrund

Ålder: 9–16 år

Tid: 15 min

Så gör ni:

Laget formulerar 3–5 korta regler som bygger på FHK:s värdegrund, exempelvis:

Alla bemöter varandra respektfullt

Vi hjälper nya spelare att komma in i laget

Vi föregår med gott exempel på matcher

Spelarna skriver under kontraktet och det sätts upp i hallen.

Effekt: Skapar förankring och gemensam förståelse för vad ni står för.