

EIGHT WEEKS

BYGGA LAGKODEN

LIGHT KURSPLAN

VERSION 2.9



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

LOCKER ROOM TALK.

LRT.

STOPPA
SKITSNACKET



Locker Room Talk är en svensk ideell organisation som vill skapa nästa generations förebilder och idrottsutövare genom att göra killarnas omklädningsrum till en tryggare plats så att de enkelt kan idrotta, må bra och bli den bästa versionen av sig själv. Vi skapar målgruppsanpassade metoder med utgångspunkt inom lagidrotten- & skolans omklädningsrum för killar och deras ledare i jämställd idrott, värdebaserat ledarskap och emotionell intelligens.



LOCKER ROOM TALK.



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

- OM
- MÅL & UTVÄRDERING
- LAGKODSKARTAN
- LRT-CLUB
- RIKTLINJER
- UTBILDARENS MINDSET
- SESSIONER MED UTBILDARE
- SAMTALSKORT FÖR LAGLEDARE



EIGHT WEEKS

Eight Weeks är ett peer-to-peer program under 8-veckor i emotionell intelligens med fokus på jämställd idrott och värdebaserat lagarbete i omklädningsrummet. En LRT-utbildare utbildar killar från 10 till 14 års ålder, en gång i veckan, från 30 minuter upp till en timme innan träningen börjar och i omklädningsrummet. Målet är att skapa en stark gruppkemi, trygg kultur och ta det första steget genom att bygga lagkoden.

8W

ÄR FÖR KILLAR SEN GAMMALT

Vi vet inte mycket om tjejernas omklädningsrum, styrelserummet och är inte experter på allt som berör jämställdhet. Det vi fokuserar på är snacket i killarnas omklädningsrum. Hur de skapas, hur de ser ut och hur vi förvandlar det till metoder som skapar ett tryggare omklädningsrum och starkare team. Det var vår grundide när vi startade 2016 och vår plan är att fortsätta göra den bästa utbildningen för att skapa det ultimata omklädningsrummet hos killar. Hoppas det känns okej för er.



GOALS

MÅL ATT UPPNÅ

Målet för dessa åtta veckor är följande

- Ökad medvetenhet inom emotionell intelligens
- Ökad medvetenhet inom jämställd idrott
- Ökad medvetenhet inom värdebaserat lagarbete

Vad vi och klubben vill mäta under programmet

- Kunskap & medvetenhet
- Attityd - MAMS
- Beteende - Moral atmosphere

UTVÄRDERING

För att få en indikation på hur väl angreppssättet når fram och påverkar spelarna i omklädningsrummet ska utbildare och tränare ställa utvärderingsfrågor till spelarna. Dessa hittas i LRT-Club för utbildningen och delas automatiskt med klubben. Det finns olika utvärderingar för olika illfällen. Vem som har ansvar för respektive utvärdering tydliggörs i LRT-Club.

VAD VI LÄMNAS EFTER OSS

Utöver utbildningen som genomförs och underlaget som gruppen får ta del av, lämnar vi över lagkodskartan. Ett material där olika rum har definierats och även hur vi tillsammans önskar vara med varandra i dessa rum. Vi vill och hoppas att lagkodskartan ska vara ett levande material som speglar en gemensam överenskommelse i gruppen.

Olika tillvägagångssätt att arbeta vidare med lagkodskartan där innehåll från respektive utbildningssession kopplad till EQ, jämställd idrott och värderingsbaserat lagarbete vävs samman med lagkodskartan.

Lagkodskartan ska i första hand lämnas över till gruppens ledare som i sin tur kan ta vidare materialet med gruppen, men även ledning & styrelse. Därifrån finns det möjlighet att fortsatt jobba med underlaget och se över vilka följder som ska uppstå om en inte följer lagkoden men även använda kartan som ett underlag för vidare utvecklingsarbete med fokus på att bygga en schysst kemi i gruppen.

SYFTE OCH MÅL MED LAGKODEN

Hög lagkemi där vi alla känner oss trygga i laget. Det gör att vi kan ha kul tillsammans och vinna matcher.

IDROTTENS VÄRDEGRUND

- Respekt
- Nolltolerans mot rasism
- Alla inkluderade oavsett kön, sexuell läggning, bakgrund

KLUBBENS VÄRDEGRUND

- Hjärta
- Kvalitet
- Stolthet



SPEL



SOCIALA MEDIER



MATCH



TRÄNING



OMKLÄDNINGSRUMMET



LAGAKTIVITET



KORRIDOREN



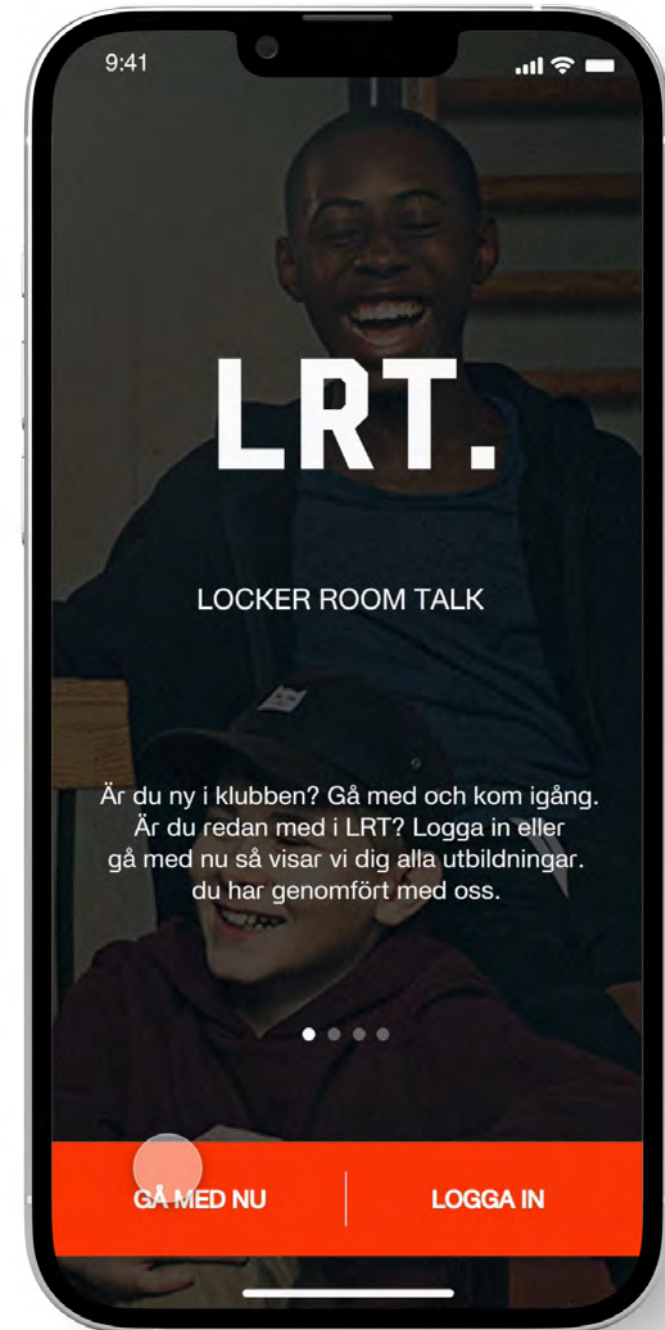
UTANFÖR TRÄNINGSANLÄGGNINGEN



CLUB

LRT-CLUB

Plattformen består av tillhörande metodverktyg för både utbildare och klubben som exempelvis utskick till föräldrar, inblick i samtliga sessioner och allt som du kan tänka dig behöva för att genomföra Eight Weeks från start till slut. En samlingsplats för att bygga community, utforska tillgänglighet bland utbildare för att boka utbildning, följa aktiva utbildningar och chatta direkt mellan LRT och klubben. Det går även att se hur många ungdomar som har utbildats samt vilka resultat som har uppnåtts.



- Att ni är medvetna om att Eight Weeks är ett första steg i ert arbete för ett mer inkluderande lag. Det är viktigt att sedan följa upp med flera verktyg och genomföra återkommande/regelbundna aktioner för att göra en förändring på sikt. Eight Weeks kan inte i sig på egen hand genomföra en hel förändring, syftet är att hjälpa er att komma igång och skapa en god grund som ni sedan med hjälp av Locker Room Talk kan bygga vidare på.
- Utse en ansvarig person internt som blir kontaktperson för samarbetet med Locker Room Talk.
- Det är viktigt att den som blir utsedd till kontaktperson också har tillgång till att bland annat skicka ut information till resten av organisationen, till ungdomarnas föräldrar med flera.
- I förankringsprocessen är det viktigt att du och ni känner till att följande sessioner kopplade till Eight Weeks enbart är riktade till killgrupper. Det vill säga att vi inte utbildar tjejgrupper. Undantag är om det redan finns en eller ett fåtal tjejer som spelar i det pojkgrupper vi ska utbilda. I annat fall hänvisar vi till organisationer som exempelvis Make Equal, FATTA och Futebol Da Forca som har mer anpassat material riktat till tjejer.
- Du/ni som ledare kommer att vara med i alla utbildningssessioner i omklädningsrummet, med tanke på att ni som förebilder behöver vara med i förändringsprocessen. Det förutsätter att du/ni behöver kolla igenom samtliga bilagor och filmer som skickas av Locker Room Talk innan utbildningsstart för att få full insyn kring hur vi jobbar och vad vi förväntar oss av er.
- Att ni avsätter minst 30 minuter och max en timme åt genomförandet kring respektive Eight Weeks session, en gång i veckan under åtta veckor innan träningen eller under ordinarie träningstid. Observera att datum, plats och tid för utbildningssessionerna bestäms i samråd med er och den utbildare som ska genomföra uppdraget. Om tiderna ändras är det viktigt att ni meddelar detta till berörd utbildare i god tid. Det är inte en garanti att utbildare på LRT kan möta upp de tidsändringar som ni föreslår.
- Att det finns en bestämd starttid och en bestämd dag i veckan för utbildningssessionerna. Dessa ska vara densamma varje vecka, om det inte är möjligt ska ni som lag komma med ett alternativt förslag på lösning.
- Att ni kan förse vår utbildare med ett omklädningsrum där ni träffas varje vecka. Om ni inte har tillgång till ett omklädningsrum ska ni kunna förse vår utbildare med en motsvarighet till omklädningsrummet som också är samma plats LRT-utbildaren och laget träffas under samtliga sessioner.
- Att ni avsätter tid till att på egen hand genomföra utbildningssessioner med era spelare mellan LRT-utbildarens Eight Weeks-sessioner. LRT förser er med underlag för detta, exempelvis kortare samtal i form av Coach Cards som erbjuds i samband med starten till Eight Weeks.

OBSERVERA: Om mottagande organisation som exempelvis idrottsklubb bryter mot dessa riktlinjer har LRT rätt till att avbryta samverkan med omedelbar verkan. Däremot ska det vid varje fall göras en samlad bedömning av organisationen och alternativa lösningar ska ses över för att fortlöpa samverkan om möjligt. Denna bedömning gör LRT organisationen.

TERMS

RIKTLINJER

För att genomföra en god utbildning behöver klubben ta hänsyn till en del riktlinjer och villkor som Locker Room Talk sätter upp tillsammans innan utbildningsstart.

LRT UTBILDARE HAR SOM MINDSET ATT:

Låta spelarnas exempel styra innehållet

Du ska inte introducera egna skällsord för spelarna eller basera utbildningen på dina egna erfarenheter. Utgå istället från vad spelarna själva har hört, upplevt och sagt. Fånga upp det som händer i rummet och koppla det till utbildningen du vill genomföra.

Pedagogen kommer före handboken

Du ska inte följa handboken i detalj. Se handboken som en kompass som hjälper dig hålla dig till ämnet och skapa konversationer med spelarna. Låt spelarnas tankar, reflektioner och svar på frågorna ni jobbar med vara i centrum. Det gör ingenting om du inte hinner med alla delar som står med i handboken, ta med dig det till nästa tillfälle. Det som uppstår i mötet med spelarna är också värdefull utbildning att prioritera.

Utbildaren är en ambassadör

Du är en LRT ambassadör innan, under och efter varje utbildningstillfälle. Därför är det viktigt att du tänker på hur du för dig i mötet med ledare, spelare, föräldrar men även utanför uppdraget. Kom i tid och va på plats innan spelarna har ankommit. Ha alltid med dig rätt utrustning till utbildningstillfällena och va startklar.

Observera

Mer om LRT:s riktlinjer och förväntningar kan du läsa i LRT:s Code Of Conduct.

MIND

MINDSET

Som utbildare kommer man förmodligen uppleva många scenarion och beslut som utmanande i mötet med ungdomarna. Här kommer därför några viktiga mindsetpunkter som vi vill att alla våra utbildare tänker extra mycket på, men även du som person som rör dig i spelarnas omgivning.

8WEEKS

FÖR KILLAR 10-14 ÅR

Denna version av Eight Weeks fokuserar på att påbörja grunden till ett värderingsbaserat lag. Versionen ska ses som ett första steg för att hjälpa laget att faktiskt komma igång med sitt arbete för trygga omklädningsrum. Det finns totalt 8 sessioner som en LRT utbildare genomför med gruppen och totalt 9 samtal som lagledaren genomför med gruppen på egen hand.



VAD VI BEHÖVER VETA FÖR ATT UPPNÅ MÅLEN

VAD KAN HINDRA OSS FRÅN ATT UPPNÅ MÅLEN OCH VAD KAN VI GÖRA ISTÄLLET



01

BUILDING TEAMS:

Introduktion lagkodskartan och lära-känna-varandra

02

DEFINE EXPECTATIONS:

Definiera förväntningar på killar kopplade till olika rum

03

ZONES:

Killars olika zoner och hur det påverkar oss

04

BACCHIS FACES:

Zonernas egenskaper och hur vi förhåller oss till dem i vardagen

05

JOKES AS A GUARD:

Vad är våld, hur är det kopplat till skämt som täckmantel och diskussion om samtycke

06

INVERT TRASH-TALK:

Översatt skitsnacket till grön zon och säga det vi egentligen vill säga

07

THE BYSTANDER:

Att säga ifrån utan att själv hamna utanför i omklädningsrummet

08

TAKE A STAND:

Att säga ifrån utan att själv hamna utanför i andra rum utöver omklädningsrummet

LRT.



LAGKODEN

HUR KOMMER VI IHÅG ATT AKTIVT FÖLJA OCH UPPDATERA LAGKODEN

VAD BLIR KONSEKVENSERNA OM MAN INTE FÖLJER LAGKODEN

VAD BETYDER VÅRA ORD FRÅN LAGKODEN EGENTLIGEN



VART KAN MAN VÄNDA SIG OM MAN BEHÖVER PRATA MED NÅGON

GÅ TILL ZONER →

COACH CARDS FÖR LEDARE



CC - Coach Cards

Mellan våra utbildningssessioner får lagets ledare tillgång till samtalskort med korta övningar via LRT-Club plattformen. Detta för att ledaren/ledarna ska genomföra egna samtal med gruppen mellan sessionerna.

LOCKER ROOM TALK.

Läs mer på lockerroomtalk.se

8W