

## ”Jag Ställer Upp” ska leda till

- en attitydförbättring bland aktiva och alla övriga inom basketfamiljen
- att alla barn och ungdomar blir sedda och behandlade med respekt av samtliga parter i alla lägen
- att vi får fler barn och ungdomar som kan känna sig trygga och harmoniska i alla basketsammanhang
- färre polisanmälningar, disciplinärenden och avbrutna matcher
- färre diskvalificerande och tekniska fouls
- att varje förening aktivt arbetar med att skapa en bättre basketmiljö för alla
- att ingen slutar att spela, coacha eller döma basket p.g.a. otrygghet, diskriminering eller att man har blivit ojust behandlad på något sätt



## ”Jag Ställer Upp” - ett samarbete mellan



## LEDAREN OCH LAGET

För mer information om ”Jag Ställer Upp” besök StBDFs hemsida [www.basket.se/stockholm](http://www.basket.se/stockholm).

Gilla även ”Jag Ställer Upp” på Facebook.



”Jag Ställer Upp” är projektet för oss inom basketen i Stockholm. Alla inom **basketfamiljen** - spelare, ledare, domare, funktionärer, föreningar, föräldrar och publik – är med på detta för att **vi bryr oss om varandra och älskar vår idrott.**

Inom ”Jag Ställer Upp” tolererar vi inte någon typ av våld, hot, nedvärderande kommentarer, könsord, mobbning och allt annat som finns utanför ramen av vett och etikett, etik och moral.

Tillsammans strävar vi efter en anda av **sportslighet och positivitet** i alla sammanhang. Vi står för en **god kommunikation** mellan samtliga parter och att vi visar varandra **ömsesidig respekt**. Det ska vara **roligt, stimulerade och tryggt** att spela basket och vistas i basketmiljö.

---

## LEDAREN

Som ledare och coach är du en **viktig del av barns och ungdomars utveckling och totala idrottsupplevelse**, både basketmässigt men även när det gäller att skapa beteenden, att vara en förebild och sätta gränser. Genom ditt agerande skapar du goda och mindre goda reaktioner och mönster, samt kan förändra beteenden hos andra.

## Hur stöttar man prestation istället för resultat?

Beröm insatser där spelare visar på kämparanda och hjälp dem att fokusera på saker de själva kan kontrollera – ex. vad kunde du ha gjort annorlunda för att det skulle ha gått bättre och varit roligare?

### Ställ frågor som

- Hur kändes det att träna/spela idag?
- Vad var det som gick bra/mindre bra under träningen idag?
- Var det roligt?
- Testade du någonting nytt?
- Slog du ditt rekord sedan förra gången?
- Spelade ni enligt er taktik innan match?

### Beröm saker som

- Bra jobbat!
- Bra försök!
- Bra tänkt!
- Snygg passning!
- Bra skott!
- Härligt försvar!
- Starkt arbete under korgen!
- Du kom precis rätt i upphoppet!

Tänk på att kroppsspråk också är ett sätt att kommunicera. På det sätt du agerar mot andra ledare, spelare, föräldrar, domare, eller sekretariat ger det avtryck på bl.a. dina spelare i laget.

Det klimat ni vill ha inom laget behöver genomsyra allt i alla lägen! Detta gäller resultat och prestationer, men även andra värderingar. Det är först när man konsekvent agerar utifrån det som är nedskrivet på papper som dokumenten blir levande.

## Att ha fokus på prestation istället för resultat

Prestationsfokus handlar om vägen till målet och hur mycket vi kämpar för att nå dit. Du jämför dig mot dig själv istället för med andra. Slutställningen i matchen för dagen ska inte vara måttet på hur bra det gick för laget, då det blir att motståndet sätter måttet för vår prestation. Laget kan ha presterat dålig och vunnit, eller presterat bra och förlorat.

Fundera exempelvis istället om laget sätter fler skott nu än i början av säsongen? Orkar man göra fler armhävningar nu jämfört med tidigare? Försöker spelarna lära sig att göra lay up med vänster hand på vänster sida även då de känner att det är större risk att missa OCH finns det ett tillåtande klimat från ledare och förening för att kunna göra misstag?

### Resultatfokusering handlar om

- Fokus på det slutliga resultatet
- Jämförelse med andra
- Att undvika misstag

### Prestationsfokusering handlar om

- Ansträngning och vägen till målet
- Lärande och förbättring
- Att tordas göra misstag för att sedan lyckas

Vi förespråkar prestationsfokus och särskilt i unga åldrar. Prestationsfokus minskar oron och ökar självförtroendet. Prestationen bygger på individens egen insats och ansträngningsnivå och utgår ifrån den nivå som varje individ är på i dagsläget. Det handlar om att lära sig av sina misstag där övning ger färdighet. Det handlar om att kämpa och ge allt oavsett vilket motstånd man möter.

Om alla tänker prestationsfokuserat och ger återkoppling utifrån det, så gör även de aktiva det.

## Det är viktigt att du som ledare

- har nolltolerans i ditt lag gällande osportsligt beteende både på och utanför plan
- är en god förebild gentemot dina spelare, din klubb och basketen i Stockholm
- behandlar dina spelare med respekt genom öppenhet och god kommunikation, samt ger dem uppmuntran och stöttning som individer och basketspelare
- sprider en positiv anda och förespråkar en god kommunikation gentemot alla inom basketen
- agerar då du upptäcker att någon har ett oacceptabelt beteende utanför ramarna av ”Jag Ställer Upp”
- är med och förmedlar värdegrunden till andra

**Vi vet att du kan vara en god förebild och därför har just du ett stort ansvar och en värdefull uppgift!**

---

## Alltid i matcher arrangerade av Stockholms Basketbolldistrikt

För att påminna om att det alltid ska råda en sportslig anda under våra matcher ska lagen hälsa på varandra i direkt anknytning till matchstart. Det är domarens uppgift att informera om detta inför match och att se till att det efterföljs. Det är hemmalagets uppgift att ta initiativet till att hälsa på motståndarna, efter domarens signal för tre minuter till matchstart.



**Vilka regler och aktiviteter har vi för detta i vårt lag?**

*(Diskutera med laget och kom fram till ett gemensamt svar)*

**Gemenskap och glädje**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Stöttning och uppmuntran**

---

---

---

---

---

---

---

---

**God kommunikation**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Trygghet**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Respekt och ta ansvar**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Utveckling**

---

---

---

---

---

---

---

---

**På vilket sätt kan vi i vårt lag bidra till att våra motståndare känner trygghet, har roligt och får en positiv upplevelse av att möta oss som motståndare?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Vad händer om vi inte följer våra regler?**

---

---

---

---

---

---

---

---