

# Behålla Rätt

– Så länge som möjligt, så många som  
möjligt, så bra som möjligt  
13-19 år

Föreningslyftet Göteborg



*Göteborgs  
Innebandyförbund*



**SISU**  
Idrottsutbildarna

Detta häfte är framtaget av Föreningslyftet 2015 som är ett gemensamt projekt mellan Göteborgs Fotbollförbund, Göteborgs Innebandyförbund, SISU Idrottsutbildarna samt 40 medverkande föreningar. Syftet är att ge föreningar vägledning, tips och inspiration till hur man kan behålla ungdomarna längre. Att Behålla Rätt är en mycket viktig del och till och med en förutsättning för en bra och långsiktig verksamhet i föreningen. Häftet är uppdaterat i februari 2017.

# INNEHÅLL

3.  
INLEDNING.....

4.  
BAKGRUND.....

5.  
ANLEDNING TILL ATT MAN  
SLUTAR.....

8.  
ANLEDNING TILL ATT MAN  
FORTSÄTTER.....

10.  
FÖRSLAG PÅ  
ÅTGÄRDER.....

15.  
SAMMANFATTNING.....

# INLEDNING

Behålla Rätt hjälper föreningen att se över möjligheter att hitta lösningar som gör att ungdomarna kan fortsätta idrotta på sina egna villkor. I åldrarna 13-19 ser vi en rejäl minskning på antalet aktiva.

Målet är att hitta former som kan göra att fler ungdomar stannar kvar inom idrotten.

Så många som möjligt – så länge som möjligt – så bra som möjligt.

Lyckas vi finns goda möjligheter till långsiktig utveckling för gruppen och de individer som ingår i den, både socialt och idrottsligt. Andra nycklar till en bra och långsiktig verksamhet är att samarbeta med andra idrotter och få en helhetssyn på individens aktiviteter.

Denna skrift refererar till fotbollen i vissa exempel men går lika bra att tillämpa på alla idrotter.

Vår förhoppning är att din förening kan använda denna manual till inspirationskälla när ni tänker igenom hur ni skall få spelarna att stanna kvar.

Lycka till i arbetet med att lyfta föreningen!

# BAKGRUND

Vi ser att flera ungdomar i åldrarna 13-19 år slutar idrotta och vi behöver se över vad vi kan göra för att behålla dem. Det har gjorts väldigt många undersökningar i detta ämne och de flesta säger samma sak nämligen att föreningarna inte följer upp orsaker eller tar ansvar för förebyggande åtgärder.

*Fotbollen som exempel:* cirka 50 procent av killarna och 20 procent av tjejerna spelar fotboll i nio års ålder. När de är tio år äldre har dessa siffror sjunkit till 11 respektive 4 procent.

Att de slutar betyder inte att de slutar helt med fotboll utan fortsätter att spela utanför organiserad verksamhet. Korpen växer. Korpen har gått från 2 000 till 50 000 medlemmar i åldern 16-25 år de senaste åren.

Under de senaste åren är det många föreningar som drar ur lag ur seriespel innan och under säsong. Till exempel 2015 Flickor 15 år det där av 28 lag anmälda endast var 20 st. lag som fullföljde serien säsongen ut.

# Anledning till att man slutar

**Tappar intresset/andra intressen:** Det händer mycket i ungdomars liv i dessa åldrar. Nya intressen poppar upp med jämna mellanrum och dessa är konkurrenter med idrotten. Nuförtiden har moderna intressen såsom datorspelande tagit över mycket av ungdomars vardag vilket gör att en del tappar intresset för idrottandet.

**För seriöst:** Ju äldre spelarna blir, desto mer seriös blir idrotten i de flesta föreningar. En del ungdomar som tyckte att träningsmängden var lagom när de var yngre tycker att det blir för mycket träningar och matcher när detta trappas upp. Finns det inget mindre seriöst alternativ väljer därför en del ungdomar att sluta.

**Andra idrotter:** När ungdomarna blir äldre och träningsmängden ökar blir det svårare att kombinera olika sporter. Speciellt då träningsdosen ofta även ökar i den andra sporten. Finns det inget sätt att kombinera sporterna blir ungdomarna tvungna att välja bort någon.

**Föräldrastöttning:** I många fall är det som så att föräldrarnas stöttning och ”pushning” för sitt barns idrottande minskar ju äldre barnen blir. Samtidigt så är det i en del fall så att de behöver stöttning för att fortsätta.

**Ekonomi:** En del familjer i Sverige har svag ekonomi. Att kunna finansiera idrottandet med utgifter såsom medlems-/träningsavgifter, kläder och skor är inte en självklarhet för alla.

**Selektering:** Vissa ungdomar väljer att sluta i dessa åldrar på grund av att de selekteras bort. Selektionen kan se ut på olika sätt. *Fotboll:* spelarna får sitta mycket på bänken, spelarna får på träningarna inte träna med de bästa spelarna eller så tillhör de andralaget.

**Överspelade:** *Fotbollen och innebandyn som exempel:* I junioråldern spelas mycket matcher. Många lag har ett första och ett andralag där det kanske är svårt att få ihop lag så att en del spelare får dubblera. Samtidigt finns även ett B-lag som behöver låna spelare. Detta kan göra att spelarna i vissa perioder får spela så pass mycket matcher att det till slut blir slentrian att spela matcher istället för att det är något som man ser fram emot.

**Frihet:** Vissa ungdomar börjar värdesätta sin frihet när de kommer upp i tonåren. Istället för att träna på spikade tider trivs man bättre med att kunna träna när man själv vill och känner för det.

**Lagbrist:** Det blir färre juniorlag och spelarna blir seniorspelare tidigare. De unga spelare som inte vill och inte känner sig mogna att ta klivet till seniorlaget så tidigt har då inget juniorlag att spela för och väljer då ibland att helt sluta.

Andra orsaker till att lag läggs ner är att klubben inte har ledarresurser eller andra resurser för att kunna fortsätta verksamheten.

**Självmedvetenhet:** Ju äldre ungdomarna blir desto mer medvetna blir vissa av dem, hur de betraktas av omgivningen. Vissa ungdomar slutar även fast de tycker det är kul på grund av att de inte vill betraktas som ”dåliga” i andras ögon. A-lagsdrömmarna blir svåra att uppnå.



# Anledning till att man fortsätter

**Sociala aktiviteter:** Många ungdomar uppskattar saker som man gör runtomkring idrotten som inte alls behöver handla om själva idrottandet. Detta ger ett mervärde till ungdomarna och gör det mer attraktivt för dem att fortsätta idrotta.

**Gemenskap:** Träningar och matcher är förutom allt det idrottsliga innehåll en "mötesplats" för ungdomarna att träffas och idrotten ska ge dem ett mer innehållsrikt socialt liv. Detta är också något som ungdomarna kan uppskatta med sitt idrottande desto äldre de blir.

**Intresse:** Många ungdomar har trots den nya konkurrensen som har kommit med datorspel mm ett brinnande intresse för sin idrott.

**Drömmar:** Många ungdomar drömmer om att bli proffs.

**Organisation:** Bra organisation bland ledarstaben och laget ger stabilitet och trygghet till ungdomarna.

**Glädje:** Det är kul, därför idrottar barn och ungdomar.

**Hälsosamt:** Det är viktigt att röra på sig och många gör gärna detta i organiserad form med varandra.

**Bra tränare:** En ledare som är duktig, bra på att hantera människor och engagerad i ungdomarnas idrott gör att fler fortsätter idrotta längre.

**Styrdokument:** Ett styrdokument som ger stöd åt ledarna och höjer kvaliteten i spelarutbildningen kan leda till att ungdomarna fortsätter hålla på längre. En höjd nivå på spelarutbildningen ger ett mervärde till ungdomarna att fortsätta med sitt idrottande.

# FÖRSLAG PÅ ÅTGÄRDER

Alla föreningar ser olika ut med olika förutsättningar, här beskriver vi några förslag som kanske kan hjälpa er.

**Anpassa verksamheten:** Med detta vill vi förklara hur vi kan erbjuda fler alternativ gällande träning och match. Ta reda på vad ungdomarna vill med deras idrottande, ta inget för givet. Se över möjligheter att samträna med andra idrotter för att skapa mer tid till skola, kompisar m.m.

Träning - Se om det går att träna mer med andra lag/åldrar i föreningen eller annan förening för att få mängden rätt. Likaså hitta former för de som inte vill/kan träna så mycket. Träna två åldersgrupper tillsammans, träna flickor och pojkar tillsammans = flexibla träningsformer. Erbjud tid för spontanidrottande för alla som är intresserade. Match – erbjuda matcher/sammandrag. Ej anmäla för många lag till seriespel för att undvika för många matcher per spelare.

**Omklädningsrum:** Det sociala spelet som man får av att vara i ett omklädningsrum skapar trygghet, medkänsla, laganda och mervärde. Vi behöver se till att lagen har möjlighet att få den tiden tillsammans. Här behöver en ledare ”hjälpa” laget ibland med sin närvaro visa hur man betar sig mot varandra. Här måste föreningarna ta ett krafttag för att skapa förutsättningar.

Det viktiga är inte att spelarna till varje pris duschar efter träningen utan det viktiga är att en gemensam mötespunkt innan och efter träningen finns.

**Föreningsstruktur:** Se över hur organisationen ser ut kring ungdomslagen och ta hänsyn till följande:

- Att utforma en strategi för vad som ska göras i anslutning till de förändringar som verksamheten är upphov till när det gäller sammansättning med ledare och tränare. - I det förebyggande arbetet kan kontinuerliga utvärderingar genomföras och följas upp.

- Att utveckla former för att fånga upp och hantera ungdomarnas och föräldrarnas uppfattningar om verksamheten är utformad så att önskemål och känslor tas på allvar innan de börjar fundera på att sluta.

Vi behöver förändra hur vi kommunicerar med ungdomarna. I dessa dagar är det sociala medier som gäller.

**Sociala aktiviteter:** (*förslag*)

Ålder 13-16 femkamp, frågesport, paddla kanot, tälta i det vilda, hajk, teater, gemensam samhällsinsats exempelvis städa naturen.

Ålder 17-19 gemensam matlagning, paintball, intern liga av olika grenar.

Gemensamt för alla åldrar, låt fantasin flöda. Kom dock ihåg att alla kanske inte har ekonomisk möjlighet utan då kanske någon aktivitet måste föregås av en försäljning som också görs tillsammans.

**Kombinering av sporter:** Föra en dialog med de ”andra” sporterna om träningstider och matcher, samträning under lågsäsong, skapa samarbetsavtal med de ”andra” idrotterna.

**Föräldrasamverkan:** Föräldrarna är viktiga att få med sig, informera vad Ni skall jobba med på regelbundna träffar, informera att Ni följer föreningens riktlinjer, vara med som ”hjälpledare” från start, skapa aktiviteter där föräldrarna är delaktiga som t ex föräldrafest, erbjuda utbildning som de har nytta av i de olika åldrarna, ge föräldrarna arbetsuppgifter som underlättar för ledarna.

**Stabila ledargrupper:** Ledargruppen **måste** ha samsyn på värderingarna som klubben har. Samstämmighet och klarhet i hur ledarteamet ska fungera tillsammans. Att organisera stödet och uppbackningen runt ungdomarna är en viktig förutsättning för framgång. Ledarna måste ha respekt för varandras olikheter och kunskaper.

**Utbildning för föräldrar:** Temamöten om idrottens betydelse för ungdomars hälsa och välmående. Mer förståelse och kunskap om hur de kan hjälpa till.

**Fadderverksamhet:** *Fotboll som exempel:* Spelarna själva blir faddrar för nya spelare i det egna laget. Vid upp start av nya yngre lag så tar juniorerna hand om de första träningarna för att på sikt ge dem förtroende i ledarrollen.

**Erbjuda andra roller:** En del ungdomar tappar motivationen till att idrotta själv utan att tappa idrottsintresset. Dessa ungdomar kan istället för att idrotta själva vara intresserade av att ha en annan roll i föreningen. Det är dock få ungdomar som själva tar initiativet att söka en sådan roll, därför är det viktigt att ungdomarna får erbjudande om alternativa roller.

**Samarbete med skolträning:** Både skola och förening måste låta ungdomarna veta hur de påverkas av mycket träning. De måste få kunskap om träning, vila och kost. Detta ansvar ligger på alla tre ansvarstagarna, skolan, föreningen och föräldrar. Det är även viktigt att dessa tre parter har en god kommunikation sinsemellan.

**Avlönade juniorledare:** De flesta klubbar inom *fotbollen* har avlönade juniorledare. I de flesta fall används dessa ekonomiska resurser endast åt att träna och matcha juniorlagen. Om man skulle utnyttja dessa resurser även till övriga ungdomslag skulle man kunna ge ett mervärde till verksamheten i form av att dessa tränare håller i vissa träningar för ungdomslagen.

**Ekonomiskt bidrag:** Föreningen kan kontakta kommunen och socialen om ekonomisk hjälp till ungdomar som inte har råd med till exempel medlemsavgift. I vissa fall finns det även särskilda fonder att ansöka till, för hjälp av detta slag.

**Ungdomsledare med till junioråldern:** Det är positivt för gruppen om någon eller några ledare som varit med i början fortsätter vara med som hjälptränare även när ungdomarna kommer upp i junioråldern. Detta för att ungdomarna då kan ha dessa ledare som en trygghet i junioråldern då mycket förändringar i till exempel ledarstaben brukar ske.

**Föreningsamverkan:** När ett lag inte får ihop tillräckligt med spelare för att kunna ha ett lag i seriespel brukar detta leda till att en del spelare slutar då de inte vill ta steget till ett helt nytt lag. Istället för att lägga ner åldersgruppen helt i föreningen kan man istället söka partnerskap med en eller flera andra föreningar och ha ett lag i seriespel gemensamt. Då behöver inte spelarna söka sig till nya föreningar för att ha ett lag att spela i.

**Klubbhus:** Med ett öppet klubbhus dagtid och delvis kvällstid skapar man en naturlig mötesplats för klubbens medlemmar. Genom att kunna erbjuda sociala aktiviteter kvällstid kan man skapa en miljö där ungdomar och vuxna kan trivas i.

**Gemensamma föreningsaktiviteter:** Om en förening kan skapa aktiviteter som engagerar hela föreningen kan man få ungdomar att stanna kvar längre inom föreningslivet. Ex. på aktiviteter kan vara, fotbollens dag, gemensamma träningsläger för pojk-/flicklag i de äldre ålderslagen. Cuper där hela föreningen medverkar.

# SAMMANFATTNING

För att få barn och ungdomar att stanna kvar inom idrotten finns det inte bara en väg att gå eller ett sätt att arbeta efter. Detta på grund av att barn och ungdomar är olika och det finns många olika anledningar till att man fortsätter med sin idrott. Vi behöver alltså jobba på olika sätt för att locka kvar spelarna i idrotten.

Nedan följer ett utdrag från en studie från svenskidrott.se

*- Att ta **ett helhetsperspektiv i beaktning**. Det innebär att försöka förstå varje individs situation inom idrotten i relation till förändringar i laget, lagsammanhållning, kompisar, tränares förhållningssätt, nya tränare, målsättningar, uttryck av prestationens betydelse, upplevda krav, värde uttryck, föräldrars roll etc. Vidare innebär det att på samma sätt förstå varje individs situation utifrån faktorer utom idrotten: behov av utrymme för andra intressen, skolarbete, livssituation, upplevd tidsbrist, höga krav på sig själva samt sådant som är relaterat till utvecklingen i tonåren (ansvarstagande, låg självkänsla, viljan att passa in och leva upp till förväntningar, behov av frihet etc.).*



RF.se/forskning

”Individen i centrum när idrottsföreningar lyckas behålla sina ungdomar” 2016

### *Konklusion*

*”Den gemensamma kärnan i resultatet, och som också är centrala värden i föreningarna, är att ungdomarna - oavsett ambition och bakgrund- blir sedda i den gemenskap som idrottsföreningen utgör. Här blir också ungdomarna satta i främsta rummet. Det är inte ledarnas intressen och behov som är i fokus”*

**Att behålla ungdomar är viktigt ur flera olika aspekter, både ur den enskilde individens aspekt samt klubben i stort. Det är bra och viktigt för individen att ha en meningsfull fritidssysselsättning och för klubben är det viktigt att ha många spelare igång för att kunna få till en så bra verksamhet som möjligt.**