



Datum: 30 november 2024

Utbildnings- och Utvecklingsstrategi

Ansvarig: **Utvecklingsgruppen**

Kontakt: utveckling@blackknights.eu

Författare: Alexander Börnerud, Filip Jönsson, Niklas Persson Ghylfe,
Max Friberg



Innehållsförteckning

Syfte och Synsätt	3
Inkrementell Problemlösning	3
Holistiskt Synsätt	3
Målsättning	3
Dokumentets Syfte	4
Användning av Dokumentet	4
Vision Och Värdegrund	5
Klubbens Vision	5
Vision Junior Sektionen	5
Värdegrund	6
Spelare.....	7
Spelartrappan.....	7
Referenser Spelare	13
Tränare	14
Utbildningar kravställda av förbundet för att erhålla coach-licens Junior	14
Tränarutbildning för Örebro Black Knights Juniorsektion.....	15
Utbildningsnivåer och Innehåll	15
Löpande Utbildningsmoment.....	15
Tränartrappan	16
Mentorskapsprogram för coachutveckling.....	17
Referenser Tränare.....	19

Syfte och Synsätt

Inkrementell Problemlösning

För att effektivt lösa de problem vi står inför i vår juniorsektion behöver vi bryta ner de större frågorna i mer hanterbara delar (inkrementell problemlösning). Inom utbildningsområdet gör vi detta genom att dela upp utbildningsstrategin för coacher och spelare i olika nivåer och med hjälp av en tränar- och spelartrappa, vilket kommer att förklaras i utbildningsstrategin i detta dokument. Genom att använda oss av inkrementell problemlösning för våra större problem kan vi börja arbeta mot lösningar på ett strukturerat, målmedvetet och holistiskt sätt.

Holistiskt Synsätt

Ett holistiskt synsätt innebär en helhetssyn på människan där det inte bara fokuseras på de kroppsliga behoven utan även på de psykiska, sociala och existentiella. Tillsammans är det dessa behov som formar människan och hennes förutsättningar. Genom att angripa de större problemen på detta sätt möjliggör vi en fokuserad behandling av de utmaningar vi haft med konsekvent, strukturerad och hållbar utveckling/utbildning av både våra coacher och spelare.

Målsättning

Målet är att detta i sin tur leder till:

- Ökad coachkvalitet
- Ökat antal coacher
- Spridning av erfarenhet som redan finns i föreningen
- Ökade möjligheter för spelarna att utvecklas och lyckas
- Genom konsekvent strategi skapa förutsättningar för spelare är redo inför nästa steg i utvecklingen.
- Förbättrad kommunikation och samarbete inom ungdomslagen.
- Främjande av en positiv och stödjande miljö för alla parter.
- Säkerställande av att alla coacher och spelare har tillgång till nödvändiga resurser och stöd.
- Utveckling och implementering av effektiva tränings- och utvecklingsprogram som ger deltagarna erfarenheter att ta med både i sin sportsliga karriär och som personer.



Dokumentets Syfte

Syftet med detta dokument är att skapa en holistisk utgångspunkt för hur utvecklingen i vår juniorsektion ska se ut. Syftet är att genom att titta på utvecklingen av spelare, tränare och juniorprogrammet ur ett långsiktigt perspektiv skapa de bästa förutsättningarna för både spelare och tränares sportsliga och personliga utveckling. Genom att ha en genomtänkt plan för hur juniorer ska utvecklas på bästa sätt kan vi skapa ett juniorprogram som anses som ett av de bästa både nationellt och internationellt.

Användning av Dokumentet

Detta dokument är inte avsett att vara en ordagrann utbildningsplanering för exakt de utbildningar, föreläsningar osv. som ska hållas under till exempel ett år. Det är till för att fungera som ett styrdokument att luta sig mot vid beslut om hur utbildning i vår juniorsektion ska se ut och fungera. Dokumentet ligger till grund för, tillsammans med erfarenheten som finns i föreningen och samverkan med RF-SISU, och bör hänvisas till hur tränare bör bete sig, utbildas, utbilda och anpassa utläring beroende på åldersgruppen av juniorerna.

Då detta dokument är ett stöd för att skapa en långsiktig, holistisk och hållbar utveckling i juniorsektionen och behöver kompletteras med kortsiktiga planeringar som ger en mer konkret plan för att uppfylla målen som tas upp i dokumentet.



Vision Och Värdegrund

Klubbens Vision

”Örebro Black Knights ska vara en etablerad och attraktiv förening för medlemmar, partners, publik och media.”

Vision Junior Sektionen

”Vi strävar efter att främja personlig utveckling för både spelare och ledare genom att skapa en meningsfull miljö för utveckling. Vi bygger en inkluderande kultur där varje individ får möjlighet att växa och bidra.”



Värdegrund

En värdegrund är en uppsättning grundläggande värderingar och principer som styr en organisationskultur, beslut och handlingar. Den beskriver vad organisationen står för och fungerar som en kompass för medlemmarnas beteenden och attityder.

Alla beslut och beteenden inom Örebro Black Knights och vår junior sektionen bör vara stöttade av våra värderingar, **URSA**(*Utveckling, Respekt, Samhörighet och Ansvar*), för att det skapar en enhetlig kultur, bygger förtroende, stärker moral och motivation, underlättar beslutsfattande, förbättrar samarbete och laganda, utvecklar ansvarstagande individer och främjar hållbar framgång.

”Utveckling - Vi strävar efter ständig Utveckling i att göra vårt arbete lite bättre varje dag, varje vecka, varje månad. Utveckling av sig själv, sin teknik, sin styrka, sin kunskap samt att hela tiden fokusera utveckling av både individ likväl som lag och förening.”

”Respekt - Vi ska alla visa Respekt för varje enskild individ och för var och ens unika personlighet. Respekt visar vi tydligt och ödmjukt mot våra lagkamrater, motståndare, ledare, domare och i alla interna och externa kontakter och relationer vi har när vi representerar vår förening.”

”Samhörighet - Känsla av Samhörighet är något vi skapar tillsammans genom gemenskap och en trygghet.”

”Ansvar - Ansvar är något alla förväntas ta, för vår egen och för andras utveckling. Vi har alla och envar ansvar för att följa uppsatta regler och rutiner samt att värna om vår förening. Varje person har ansvar för sin attityd och sitt beteende i allt vi gör och hur det påverkar oss själva och andra.”

Spelare

Spelartrappan

U9: Rörelseglädje

I U9-laget handlar det om att skapa glädje kring rörelse och introducera barnen till amerikansk fotboll på ett lekfullt sätt. Den fysiska och motoriska utvecklingen är i fokus, där grundläggande rörelsefärdigheter (springa, hoppa, kasta) tränas genom lek och spel. Träningen syftar till att utveckla koordination, balans och smidighet, utan något fokus på tävling eller specifik teknik.

Fysiskt: Fokus på grundmotorik är avgörande, då barn i denna ålder har en hög formbarhet för motorisk utveckling (*COPE, BAILEY, & PEARCE, 2013*).

Tekniskt: En bred bas av tekniska färdigheter bör introduceras, men utan specialisering, för att undvika tidig förbränning och främja långsiktigt engagemang (*CÔTÉ & HANCOCK, 2016*).

Mentalt: Enligt *DIAMOND (2013)*, är förmågan att tänka abstrakt begränsad i denna ålder. Träningen handlar därför främst om att skapa trygghet och ge barnen uppmuntran att våga prova utan att vara rädda för att göra fel.

Socialt: Utvecklingen av gruppdynamik och sociala färdigheter sker genom lek och samarbete, vilket stärker deras sociala och emotionella utveckling (*DECI & RYAN, 2000*).

Holistisk utveckling: Träningen skapar en säker och rolig miljö som främjar barnens grundläggande motoriska färdigheter och självförtroende, vilket är nödvändigt för deras långsiktiga utveckling. De får en positiv introduktion till lagmiljöer och sociala interaktioner, vilket skapar en helhet i utvecklingen (*LTAD, 2014*).



2024-11-30

U11/U13: Lära sig Träna

I U11/U13 fortsätter träningen att bygga på barnens fysiska, tekniska och sociala förmågor, med en bred grundläggande utbildning i spelets olika moment. Spelarna introduceras till en grundläggande taktisk förståelse och uppmuntras att experimentera med olika positioner.

Fysiskt: Den fysiska utvecklingen fortsätter att fokusera på koordination och funktionell rörlighet, vilket är optimalt för denna ålder (*LLOYD ET AL., 2014*).

Tekniskt: Spelare bör fortsätta att utveckla breda tekniska färdigheter och inte specialisera sig för tidigt för att undvika överbelastning och enformighet (*CÔTÉ & VIERIMAA, 2016*).

Mentalt: *DIAMOND (2013)* förklarar att barn börjar förstå sambandet mellan handling och resultat. Genom små problemlösningsovningar kan de prova sig fram, vilket ökar deras spelförståelse på ett roligt sätt. Det är viktigt att vi undviker att överbelasta dem med information. Enligt *CÔTÉ OCH HANCOCK (2016)* kan för mycket fokus på prestation skapa press och hämma självförtroendet, så vi bör sträva efter att skapa en stödjande miljö för lärande.

Socialt: Lagandan stärks genom samarbete och respekt för varandra, vilket är viktigt för att skapa ett positivt klimat och främja social kompetens som tex hur man behandlar varandra (*FRASER-THOMAS ET AL., 2005*).

Holistisk utveckling: Vid denna ålder är en bred och balanserad utveckling avgörande. Spelarna lär sig både tekniska färdigheter och grundläggande taktiska koncept, samtidigt som social interaktion och självreflektion får en större roll. Detta lägger grunden för framtida framgångar både inom och utanför sporten (*LTAD, 2014*).



2024-11-30

U15: Träna för att Träna

U15-laget introducerar mer avancerade taktiska och tekniska aspekter av spelet, i 9-manna format. Spelarna börjar också ta mer eget ansvar för sina handlingar och lösningsorienterat tänkande får större utrymme. Denna ålder markerar en viktig övergång från en bred teknisk grund till att mer medvetet utveckla färdigheter relaterade till specifika positioner på båda sidorna bollen.

Fysiskt: Den fysiska utvecklingen måste ta hänsyn till spelarnas tillväxtpurt och perioder av snabb mognad, utan att bränna ut spelarna (*LLOYD ET AL., 2014*).

Tekniskt: En bred bas är fortfarande viktig, men spelarna börjar nu specialisera sig inom sina flera positioner (*CÔTÉ & VIERIMAA, 2016*).

Mentalt: *DIAMOND (2013)* påpekar att tonåringar nu kan börja hantera mer komplexa beslut och reflektion. Vi introducerar därför övningar som kräver att de tänker lite mer strategiskt och hanterar olika situationer där de måste fatta beslut i realtid baserat på vad de har lärt sig tidigare.

Socialt: Samarbete och lagansvar blir viktigare, och spelarna får lära sig att ta ett större socialt ansvar, vilket stöder deras sociala och emotionella utveckling (*FRASER-THOMAS ET AL., 2005*).

Holistisk utveckling: U15 är en avgörande period för att bygga vidare på tidigare erfarenheter och lägga grunden för att accelerera utveckling senare i livet. Spelarna får inte bara utveckla tekniska och taktiska färdigheter utan även förmågan att tänka självständigt och reflektera över sina beslut. Den fysiska träningen blir mer fokuserad på att stödja spelarnas tillväxt och mognad (*LTAD, 2014*).



U18: Lära sig Tävla

Vid U18-nivån fokuserar träningen på att både förbereda spelarna för att tävla och att fortsätta utveckla deras grundläggande fotbolls- och fysiska färdigheter. Det är avgörande att förstå vikten av att fokusera på processerna snarare än det slutliga resultatet. I denna fas fortsätter spelarna att fördjupa sin tekniska och taktiska förmåga inom sin positionsprofil samt närliggande positionsprofiler. Fokus ligger på att fatta välgrundade beslut under press och att vara lösningsorienterade. Träning och tävling handlar inte enbart om att vinna, utan om att göra rätt saker vid rätt tidpunkt, reflektera över resultat och förbättra processerna kontinuerligt.

Fysiskt: Den fysiska träningen blir mer individualiserad för att optimera prestation och minska skaderisken, baserat på spelarnas specifika fysiska attribut och positionsbehov. Träningen är inriktad på att förbättra styrka, hastighet och uthållighet, samt på att utveckla kroppslig förmåga att hantera den ökande pressen och det höga tempo som uppstår i tävlingsituationer (*LLOYD ET AL., 2014*). Samtidigt är det fortsatt viktigt att stärka de grundläggande fysiska färdigheterna för att skapa en solid grund att bygga vidare på.

Tekniskt: Här fördjupas den tekniska specialiseringen inom spelarens positionsprofil/profiler för att säkerställa effektivitet och precision i de spelsituationer spelarna ställs inför. Spelarna skall lära sig och använda anpassning och välja vilken teknik de skall använda i olika situationer för att möta de ökade kraven. Denna nivå innebär inte bara en teknisk spets utan också en förmåga att tillämpa olika tekniska färdigheter i tävlingsmiljöer (*CÔTÉ & VIERIMAA, 2016*). För att bli konkurrensduktiga måste spelarna också fortsätta utveckla sina grundläggande fotbolls-färdigheter för att kunna hantera den ökande komplexiteten i spelet.

Mentalt: Spelare på U18-nivå förväntas utveckla en hög grad av lösningsorienterat tänkande och beslutsfattande i pressade situationer. *DIAMOND (2013)* beskriver hur tonåringar vid denna ålder har utvecklat förmågan att hantera flera variabler samtidigt. Genom att utvärdera och reflektera på sina val lär sig spelarna att fatta beslut under press, vilket stärker deras mentala verktygslåda inför framtida utmaningar. Spelarna får dessutom träna på att analysera konsekvenserna av sina beslut, vilket gör dem bättre förberedda för högre tävlingsnivåer och senare i livet (*PIAGET, 1950; LTAD, 2014*).



2024-11-30

Socialt: I denna ålder stärks spelarnas förmåga till ledarskap och lagansvar. De förväntas ta en mer aktiv roll både socialt och taktiskt inom laget, vilket främjar en stark laganda och en kultur av gemensamt ansvarstagande. Att vara medveten om sina egna och lagkamraters styrkor och svagheter blir avgörande för att skapa ett sammanhållet och effektivt team (*FRASER-THOMAS ET AL., 2005*).

Holistisk utveckling: Träningen på U18-nivån omfattar alla aspekter av spelarens utveckling, både de grundläggande och mer specialiserade. Här betonas vikten av att kombinera fysiska, tekniska, mentala och sociala färdigheter. Lösningorienterat tänkande blir en central komponent, där spelarna får möjlighet att arbeta med problemlösning i både kontrollerade och semi-kontrollerade miljöer. Utvärdering och reflektion av både resultat och processer hjälper spelarna att utveckla en djupare förståelse för hur deras egna handlingar påverkar laget och de taktiska valen som görs på planen (*LTAD, 2014*). Det är också viktigt att spelarna lär sig att tänka för att kontinuerligt bli bättre, och att de kan reflektera på sina prestationer för att förstå hur de kan förbättra sina processer.

Denna helhetssyn hjälper spelarna att förbereda sig för att inte bara prestera på planen, utan också utvecklas som individer och lagmedlemmar utanför den. Det handlar om att skapa en kultur där spelarna tar ansvar över sina egna val och sitt utförande.



2024-11-30

Spelartrappan är utformad för att skapa ett holistiskt perspektiv på juniorernas utveckling, baserat på tidigare erfarenheter i föreningen och riktlinjer från *RF, SWE3, LTAD* och *KÄLLOR (SE REFERENSER)*. Den strukturerar spelarnas utveckling från U9 - U19, och säkerställer rätt fokus och förutsättningar vid varje steg.

Spelartrappan skall möta varje spelares specifika behov och säkerställer att de får det stöd de behöver för att nå sin fulla potential. Tidigt fokus på utveckling i stället för prestation bygger en stark grund för framtida framgång och en djup kärlek till sporten. De senare stegen skall förbereda spelarna för en högre nivå i en mer utmanande men stödjande miljö.

Genom att systematiskt och gradvis öka träningens svårighetsgrad, utvecklas spelarnas fysiska, tekniska, mentala, teoretiska och ledarskaps färdigheter i takt med deras ålder och mognad. Fysisk, teknisk, mental och teoretisk mognad styr, vilket betyder att undantag med hopp i spelartrappan kan vara nödvändiga för att inte hindra individens utveckling, trots åldern. Dessa undantag behöver hanteras försiktigt för att undvika negativa effekter på utveckling, samhörighet och motivation.

Vi fokuserar inte bara på färdigheter utan också på att bygga en förståelse för sportens taktik och strategi samt att utveckla lösningsorienterat tänkande hos spelarna. Genom att betona rörelseglädje, laganda och personlig utveckling främjar vi en positiv och inkluderande kultur inom hela föreningen, vilket stärker gemenskapen och engagemanget. Sammanfattningsvis är spelartrappan central för att utveckla juniorerna på ett hållbart och effektivt sätt, vilket bidrar till deras långsiktiga framgång som spelare och som person.

Referenser Spelare

- 1. COPE, ED, BAILEY, RICHARD, & PEARCE, GEMMA. (2013). WHY DO CHILDREN TAKE PART IN, AND REMAIN INVOLVED IN SPORT?: IMPLICATIONS FOR CHILDREN'S SPORT COACHES. INTERNATIONAL JOURNAL OF COACHING SCIENCE, 7, 55-74. LÄNK [TILL ARTIKEL](https://www.researchgate.net/publication/262151828_WHY_DO_CHILDREN_TAKE_PART_IN_AND_REMAIN_INVOLVED_IN_SPORT_IMPLICATIONS_FOR_CHILDREN'S_SPORT_COACHES)
[HTTPS://WWW.RESEARCHGATE.NET/PUBLICATION/262151828_WHY_DO_CHILDREN_TAKE_PART_IN_AND_REMAIN_INVOLVED_IN_SPORT_IMPLICATIONS_FOR_CHILDREN'S_SPORT_COACHES](https://www.researchgate.net/publication/262151828_WHY_DO_CHILDREN_TAKE_PART_IN_AND_REMAIN_INVOLVED_IN_SPORT_IMPLICATIONS_FOR_CHILDREN'S_SPORT_COACHES)**
- 2. CÔTÉ, J., & HANCOCK, D. (2016). EVIDENCE-BASED POLICIES FOR YOUTH SPORT PROGRAMS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT POLICY AND POLITICS, 8, 51-65.
[HTTPS://DOI.ORG/10.1080/19406940.2014.919338](https://doi.org/10.1080/19406940.2014.919338)**
- 3. DECI, E. L., & RYAN, R. M. (2000). THE "WHAT" AND "WHY" OF GOAL PURSUITS: HUMAN NEEDS AND THE SELF-DETERMINATION OF BEHAVIOR. PSYCHOLOGICAL INQUIRY, 11(4), 227-268.
[HTTPS://DOI.ORG/10.1207/S15327965PLI1104_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)**
- 4. FRASER-THOMAS, J. L., CÔTÉ, J., & DEAKIN, J. (2005). YOUTH SPORT PROGRAMS: AN AVENUE TO FOSTER POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT. PHYSICAL EDUCATION AND SPORT PEDAGOGY, 10(1), 19-40.
[HTTPS://DOI.ORG/10.1080/1740898042000334890](https://doi.org/10.1080/1740898042000334890)**
**LLOYD, R. S., OLIVER, J. L., RADNOR, J. M., RHODES, B. C., FAIGENBAUM, A. D., & MYER, G. D. (2014). RELATIONSHIPS BETWEEN FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN SCORES, MATURATION AND PHYSICAL PERFORMANCE IN YOUNG SOCCER PLAYERS. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 33(1), 11-19.
[HTTPS://DOI.ORG/10.1080/02640414.2014.918642](https://doi.org/10.1080/02640414.2014.918642)**
- 5. LTAD (LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT). (2014). LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT: 3RD EDITION. CANADIAN SPORT FOR LIFE.**
**PIAGET, J. (1950). THE PSYCHOLOGY OF INTELLIGENCE (D.E. BERLYNE, & M. PIERCY, TRANS.; 1ST ED.). ROUTLEDGE.
[HTTPS://DOI.ORG/10.4324/9780203164730](https://doi.org/10.4324/9780203164730)**
- 6. DIAMOND, A. (2013). EXECUTIVE FUNCTIONS. ANNUAL REVIEW OF PSYCHOLOGY.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>**



Tränare

Vårt tränarprogram skall syfta till att utveckla ledare som kan uppfylla Örebro Black Knights vision och värdegrund genom ett värderingsdrivet ledarskap. Genom en genomtänkt strategi för att skapa en långsiktig plan i både personlig och professionell utveckling för våra ledare, vill vi skapa en stark och inkluderande kultur där tränarna spelar en central roll. Genom att kontinuerligt integrera våra kärnvärden – utveckling, respekt, samhörighet och ansvar – i tränarutbildningen säkerställer vi att varje tränare är rustad att vägleda juniorerna i och utanför prestation.

Tränarna är nyckelpersoner för att utveckla föreningen och spelarna. Genom att betona värderingsdrivet ledarskap i vår utbildning strävar vi efter att forma tränare som inte bara har ledarskaps kompetensen inom sporten utan också är engagerade i att bygga karaktär och främja hållbara värden i vår förening men även ute i arbetslivet. Genom att utbilda och stötta våra tränare på detta sätt, skapar vi en solid grund för att driva Örebro Black Knights mot nationell och internationell framgång samtidigt som vi bygger och bevarar en positiv och enhetlig föreningskultur med tränarnas och spelarnas individuella utveckling i fokus.

Utbildningar kravställda av förbundet för att erhålla coach-licens Junior

Amerikansk Fotbollslära Grund - AFG (SWE3)
Grundutbildning för Tränare - GFT (RF-SISU)
Hantering av Hjärnskakning, Grund (SWE3)



Tränarutbildning för Örebro Black Knights Juniorsektion

Syfte: Vårt tränarutbildningsprogram bör erbjuda en strukturerad väg för tränarna inom Örebro Black Knights juniorsektion att utveckla sitt ledarskap och stödja spelarnas framsteg på och utanför planen. Genom att tillhandahålla nödvändiga verktyg, kunskaper och färdigheter ger vi tränarna vad de behöver för att effektivt bidra till att uppnå föreningens vision och värdegrund. Utbildningen borde anpassas efter tränarnas erfarenhetsnivå och syftar till att rusta dem för att kunna integrera föreningens värdegrund i sitt arbete och främja ett värderingsdrivet ledarskap. Nedan finns en plan för vad tränarna skulle ha nytta av att utbilda eller vidare utbilda sig i för att fortsätta sin utveckling och växa i sin roll, med visionen att skapa tränare som kan främja både idrottsliga och personliga framsteg hos våra spelare samtidigt som de bidrar till en positiv och inkluderande tränarkultur.

Utbildningsnivåer och Innehåll

Delar som ingår i nivåerna är ett stöd för att kunna planera utveckling av ledare och är öppna för att kunna lära ut på olika sätt, Tex, Teoretisk, workshops, praktiskt tillämpning (Learn by doing), mentorskap osv.

Löpande Utbildningsmoment

Förening bör försöka hjälpa våra tränare att löpande utveckla sitt ledarskap och sportsliga kunskap för att uppnå dem olika nivåernas mål. (Taktisk och Teknisk).

- **Workshops och Seminarier:** Sessioner med fokus på specifika ledarskapsområden som till exempel motivation, lag kultur, mental träning, tejpning mm. (RF-SISU & externa parter)
- **Samarbete med Andra Klubbar:** Samarbeten och besök hos andra klubbar Landslag och tränare för att lära av deras metoder och erfarenheter.
- **Utvärdering och Feedback:** Lära våra tränare tekniker och metoder för att kontinuerlig få och ta åt sig feedback från spelare, kollegor och mentorer samt regelbundna utvärderingsmöten för att identifiera utvecklingsområden (Quality Control).
- **Mentorskap (Mentorsprogrammet):** Erfarna tränare fungerar som mentorer för nya tränare och erbjuder stöd och vägledning.



2024-11-30

Mål:

- Att varje tränare ska ha en klar förståelse för föreningens värdegrund och kunna implementera den i sitt ledarskap.
- Att säkerställa att alla tränare har de ledarskapsfärdigheter som krävs för att stödja spelarnas utveckling på bästa sätt.
- Att skapa en inkluderande och positiv tränarkultur och lagkultur som speglar föreningens vision och värderingar.
- Att säkerställa att värderingsdrivet ledarskap och Processdrivet arbete är en central del av tränarutbildningen på alla nivåer.
- Att skapa ett motiverande program för att erbjuda våra unga ledare viktiga erfarenheter inför sin tränarkarriär och inför arbetslivet.
- Att skapa en attraktiv miljö för spelare, ledare och coacher.

Genom denna Tränarstrategi strävar vi efter att skapa en stark grund för våra tränare, vilket i sin tur kommer att bidra till en hållbar och framgångsrik utveckling av våra juniorer och hela i sin tur föreningen.

Tränartrappan

Nivå 1: Grundläggande Tränarutbildning, *GFT*

Målgrupp:

Innehåll:

Amerikansk Fotbollslära Grund - AFG (SWE3)
Grundutbildning för Tränare - GFT (RF-SISU)
Hantering av Hjärnskakning, Grund (SWE3)

Nivå 2: Coach Tränarutbildning, *Leda Spelare*

Målgrupp: Tränare med viss erfarenhet i en ledande roll

Innehåll:

- Introduktion till tränarrollen
- URSA och Kultur
- Värderingsdrivet Ledarskap
- Processorienterat arbete
- Utbildning om hur man främjar lösningsorienterat tänkande.



Nivå 3: Avancerad Tränarutbildning, Leda Lag

Målgrupp: Erfarna tränare ett ansvar av Lag bygge

Innehåll: TBD

Handledare utbildning

Nivå 4: Elit Tränarutbildning, Leda Program

Målgrupp: Mycket erfarna tränare och tränare för elitlag, med Ett programfokus.

Innehåll: TBD

Handledare Utbildning

Målgrupp: De som skall agera i ett Handledaruppdrag

Innehåll:

- Introduktion till Handledaruppdraget
- BAR/AAR
- Problematisering och mentalisering

Mentorskapsprogram för coachutveckling

Mentorskapsprogrammet är utformat för att stärka och stötta mindre erfarna coaches kompetens och förtroende genom en process baserad på reflektion och egen utveckling. Genom att låta coacher själva äga sin utvecklingsprocess skapas en struktur där de bygger långsiktigt ledarskap. Handledaren fungerar här som en stödjande partner i den handledes resa mot självständighet och kompetens (McQuade, Davis, & Nash, 2015).

Upplägg och struktur

Programmet inleds med en upptaktsträff där handledaren och handleda matchas utifrån deras behov och erfarenhetsnivåer. De arbetar tillsammans under året genom regelbundna träffar och kontinuerlig kommunikation, och målet är att handleda ska få verktyg och stöd för att självständigt reflektera, analysera och hitta lösningar i enlighet med föreningens värdegrund och riktlinjer (Jones, Harris, & Miles, 2009). För att stärka gemenskapen kan större sammankomster arrangeras där coacher delar erfarenheter och utvecklingsidéer, en strategi som stöds av forskning kring reflektion som en nödvändig komponent i coachutveckling (Knowles, Tyler, Gilbourne, & Eubank, 2006).

Handledarens roll och förhållningsätt

Handledarens uppgift är att stimulera reflektion och problemlösning, inte att ge färdiga lösningar. Genom att ställa frågor och använda mentaliseringstekniker uppmuntras handleda att utforska olika perspektiv och att hitta egna metoder för att hantera situationer (McQuade et al., 2015). Denna metod, som snarare bygger på att vägleda än att peka ut en specifik lösning, skapar en miljö där handleda kan utveckla sitt personliga ledarskap inom ramen för föreningens värderingar och policys (Nash & Sproule, 2011).

Mentorskapsprocessen

I en strukturerad mentorskapsprocess observerar handledaren den handledas träningar och eventuellt även matcher en gång i månaden. Efter varje observation sker en återkoppling där handledaren använder sig av reflekterande frågor som ska inspirera till vidareutveckling. Genom Before Action Review (BAR) och After Action Review (AAR) får handleda både inför och efter matcher möjligheten att sätta en gemensam målbild samt reflektera över resultat och förbättringsområden. Detta strukturerade tillvägagångssätt bygger på principen om reflekterande praktiker och förstärker en lärandeprocess där handleda stegvis bygger sin analytiska förmåga (Lyle & Cushion, 2017).

Avslutning och reflektion

Vid säsongens slut arrangeras en avslutningsträff, skulle till exempel kunna vara i form av en middag, där tränarna i föreningen samlas och handledare och handleda kan reflektera över året och fira gemensamma framsteg. Detta moment har som syfte att stärka relationerna inom tränarstaben och bygga en föreningskultur som präglas av ömsesidig hjälp, lärande och samarbete bland tränarna (Jones et al., 2009).

Mentorskapsprogrammet strävar efter att främja en coachkultur där lärande sker i den enskilda handledas takt och på dennes villkor. Programmet bidrar till föreningens vision genom att utveckla coacher och skapa en meningsfull miljö för utveckling, där lärande och stöd är grundläggande i ledarutvecklingen och skapar möjligheten för tränare att växa och bidra i sin egna takt och utifrån sina unika förutsättning. Genom handling och en kultur centrerad runt reflektion vill vi stödja coachernas personliga utveckling och kompetens.



Referenser Tränare

JONES, R. L., HARRIS, R., & MILES, A. (2009). MENTORING IN SPORTS COACHING: A REVIEW OF THE LITERATURE. PHYSICAL EDUCATION AND SPORT PEDAGOGY, 14(3), 267-284.

[HTTPS://DOI.ORG/10.1080/17408980801976569](https://doi.org/10.1080/17408980801976569)

KNOWLES, Z., TYLER, G., GILBOURNE, D., & EUBANK, M. (2006). REFLECTING ON REFLECTION: EXPLORING THE PRACTICE OF SPORTS COACHING GRADUATES. REFLECTIVE PRACTICE, 7(2), 163-179.

[HTTPS://DOI.ORG/10.1080/14623940600688423](https://doi.org/10.1080/14623940600688423)

LYLE, J., & CUSHION, C. (2017). SPORTS COACHING CONCEPTS: A FRAMEWORK FOR COACHES' BEHAVIOUR. ROUTLEDGE.

[HTTPS://DOI.ORG/10.4324/9780203994986](https://doi.org/10.4324/9780203994986)

MCQUADE, S., DAVIS, L., & NASH, C. (2015). POSITIONING MENTORING AS A COACH DEVELOPMENT TOOL: RECOMMENDATIONS FOR FUTURE PRACTICE AND RESEARCH. QUEST, 67(3), 317-329.

[HTTPS://DOI.ORG/10.1080/00336297.2015.1048810](https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1048810)

NASH, C., & SPROULE, J. (2011). INSIGHTS INTO EXPERIENCES: REFLECTIONS OF AN EXPERT AND NOVICE COACH. INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORTS SCIENCE AND COACHING, 6(1), 149-161.

[DOI:10.1260/1747-9541.6.1.149](https://doi.org/10.1260/1747-9541.6.1.149)