

Sörmland

# Förväntningar 27.11:

- Hur man ska vara som ledare?

Vad tänker IFK Mariefred?

Förväntningar på mig som ledare

Strukturer

Stötta och bidra ännu mer

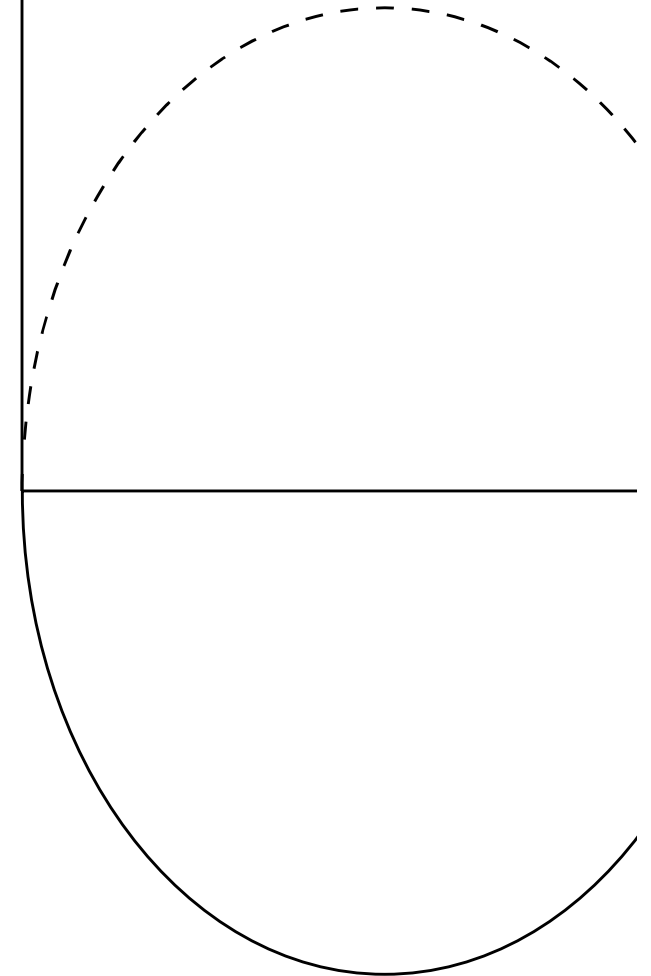
Coacha som en färskvara – fräscha upp

Verktyg för att bli en bättre ledare

Dilemman som coach

Bättre ledare kanske?!

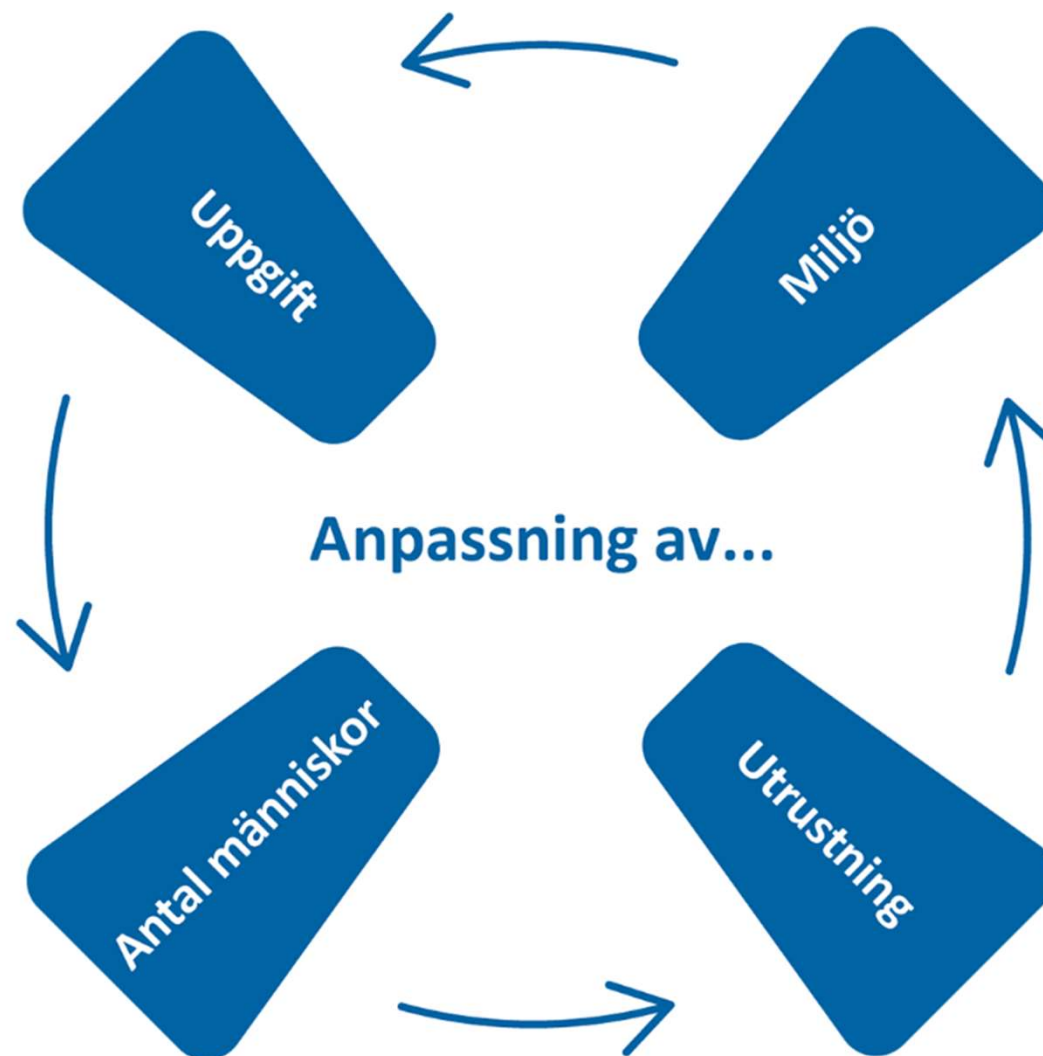
Ledarteam



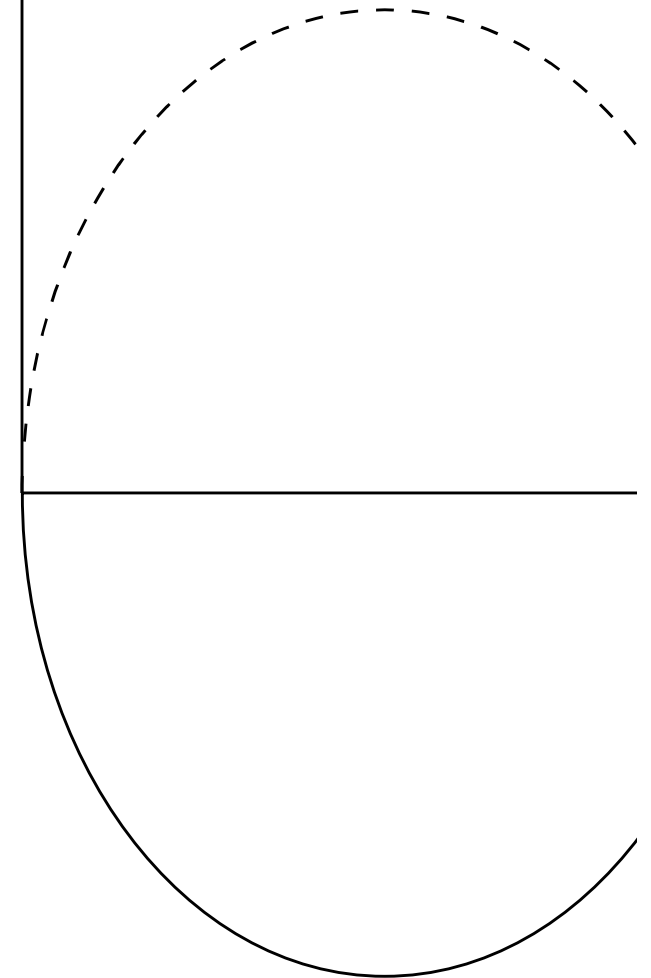
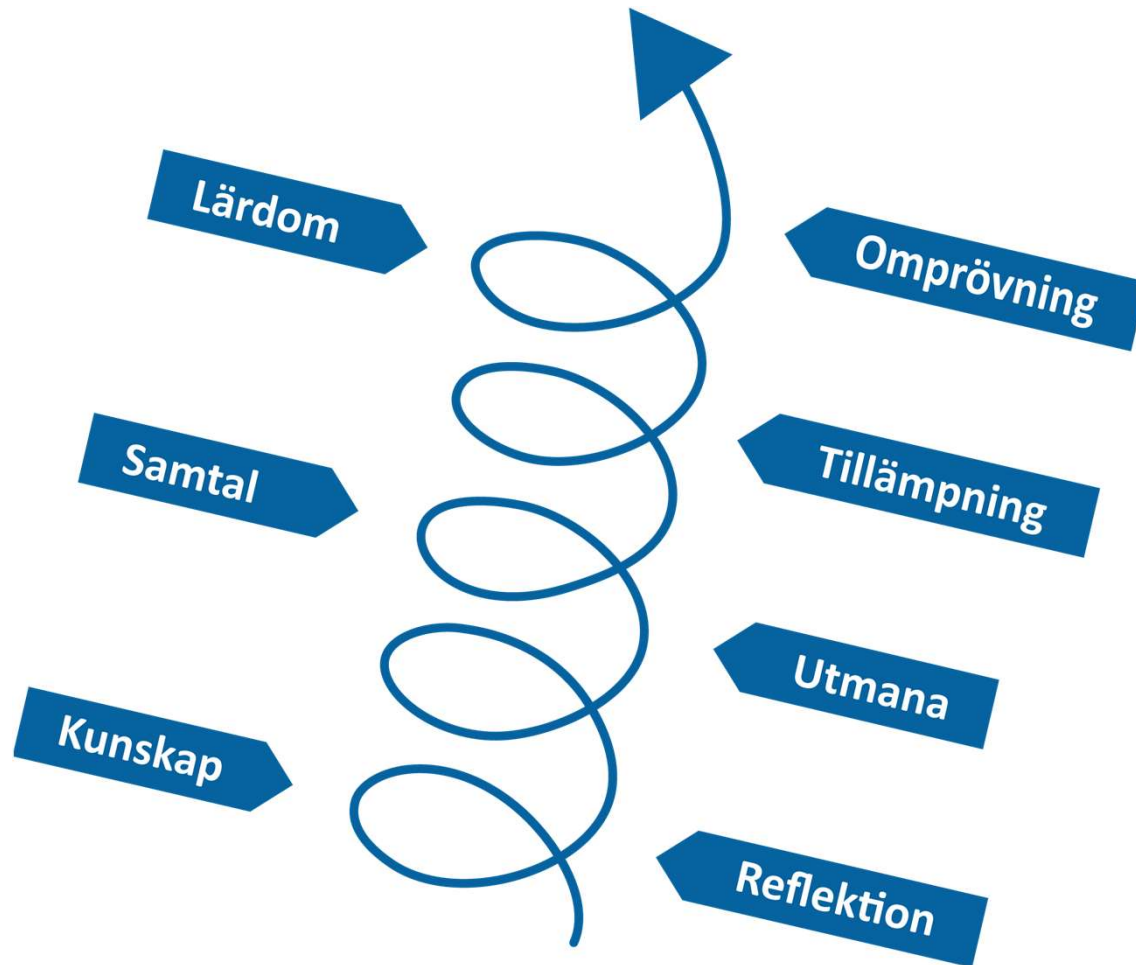


# STEP-modellen

- Setting
- Task
- Equipment
- People



# Lärandedloop







# Checklista efter träning

Vilka frågor kan du ställa?

**Checklista efter träning**

Et enkelt och effektivt sätt att följa upp upplevelsen av träningen tillsammans med utövarna.

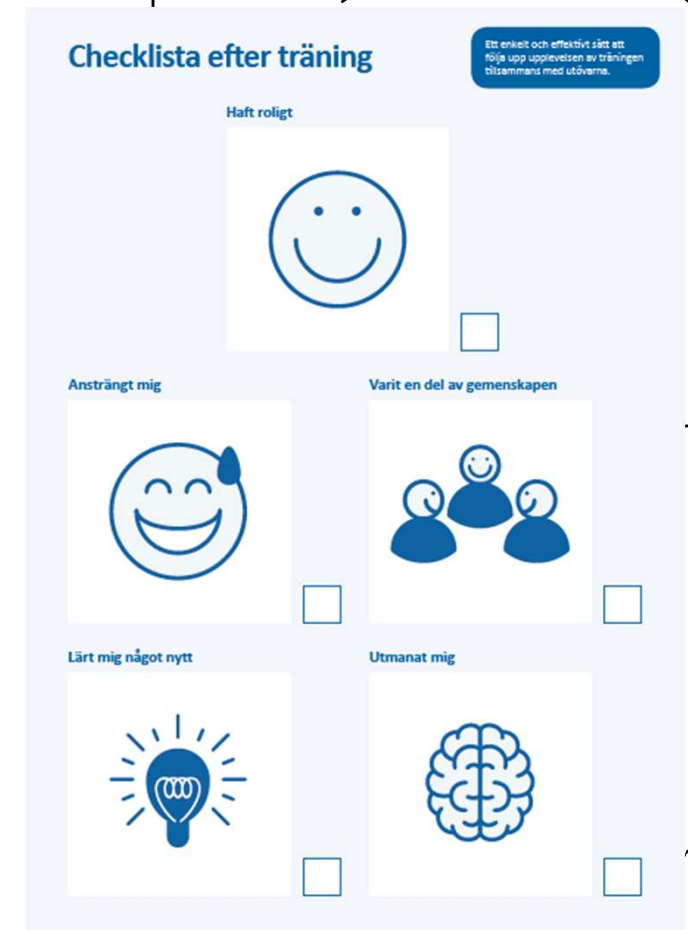
Haft roligt

Ansträngt mig

Lärt mig något nytt

Varit en del av gemenskapen

Utmanat mig





# Lär känna dina aktiva

Hemuppgift

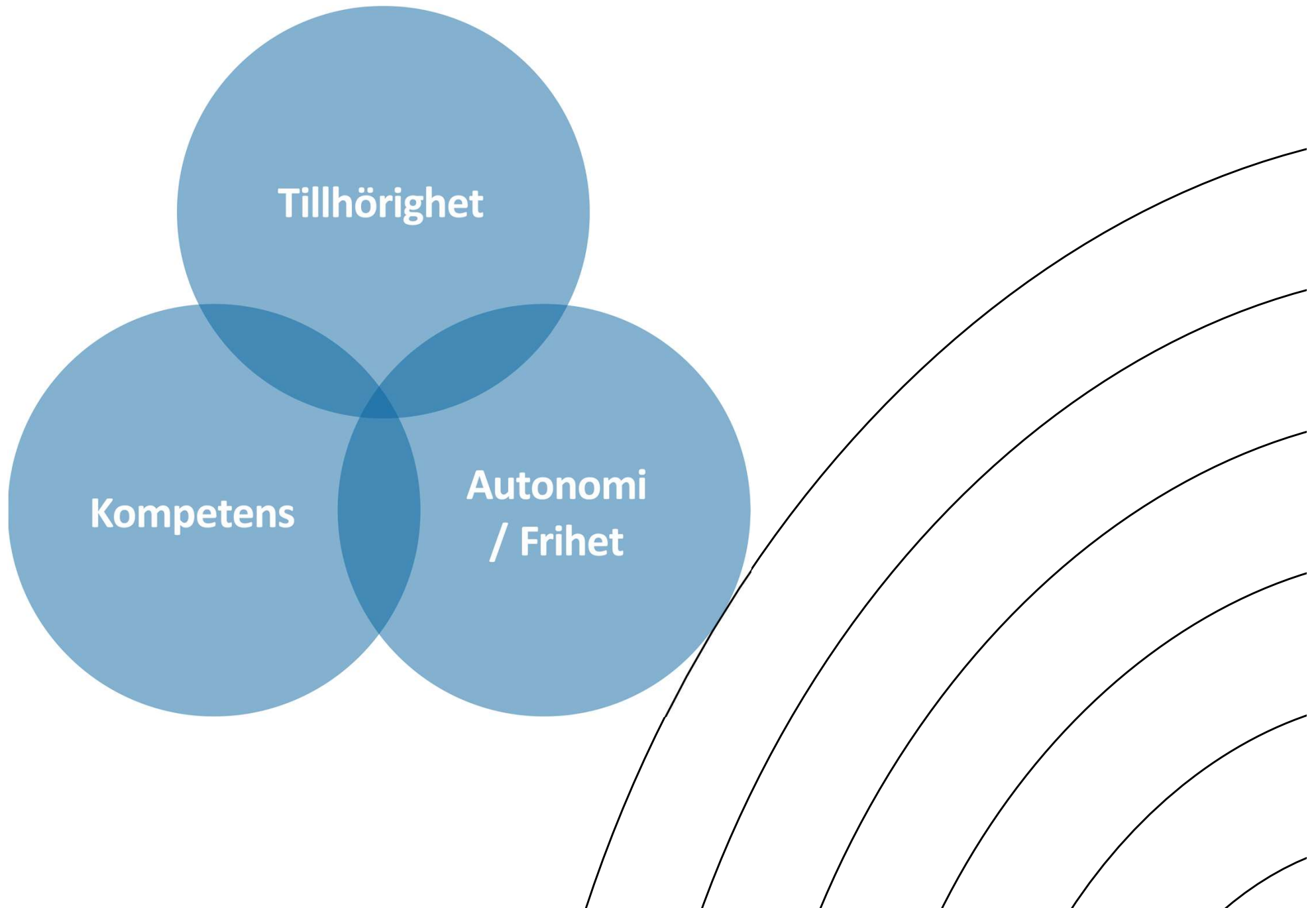
Gå igenom med dom aktiva







# Viktiga motivationsaspekter

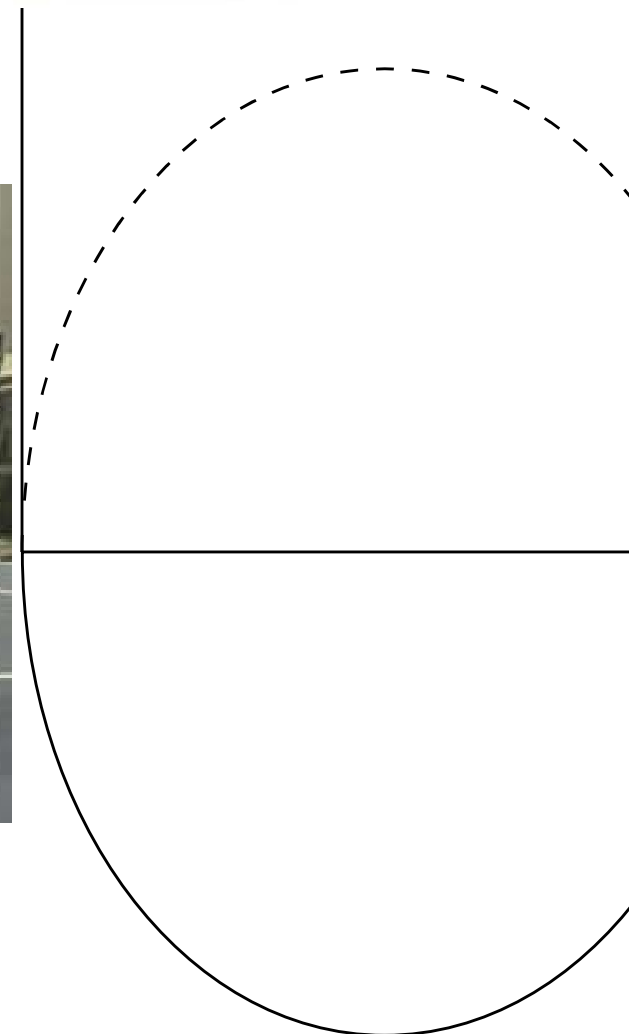


# VÄRDEFULLT



Sörmland

*Vad är värdefullt för dig  
ledare?*





Beteende

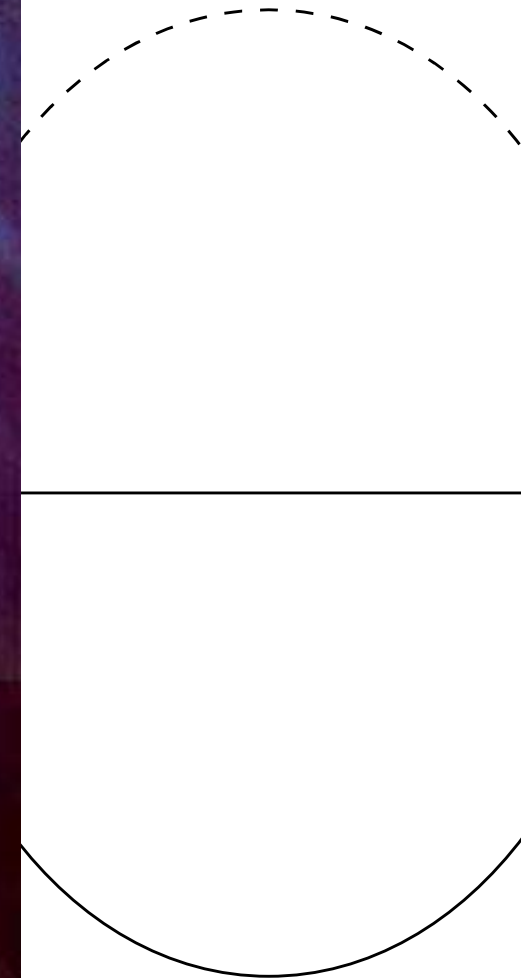
The image features a large iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg, which is visible above the water surface, is relatively small and jagged. The much larger part of the iceberg is submerged below the water surface, appearing as a massive, smooth, blue-tinted structure. The water is dark blue, and the sky is a lighter blue with some clouds. The text 'Beteende' is written in orange over the visible tip of the iceberg.

Intentioner

The text 'Intentioner' is written in white over the submerged part of the iceberg, representing the hidden intentions behind the visible behavior.

Värderingar

The text 'Värderingar' is written in white over the submerged part of the iceberg, representing the underlying values that influence the behavior and intentions.



# Vad tycker barnen är roligt?



Sörmland

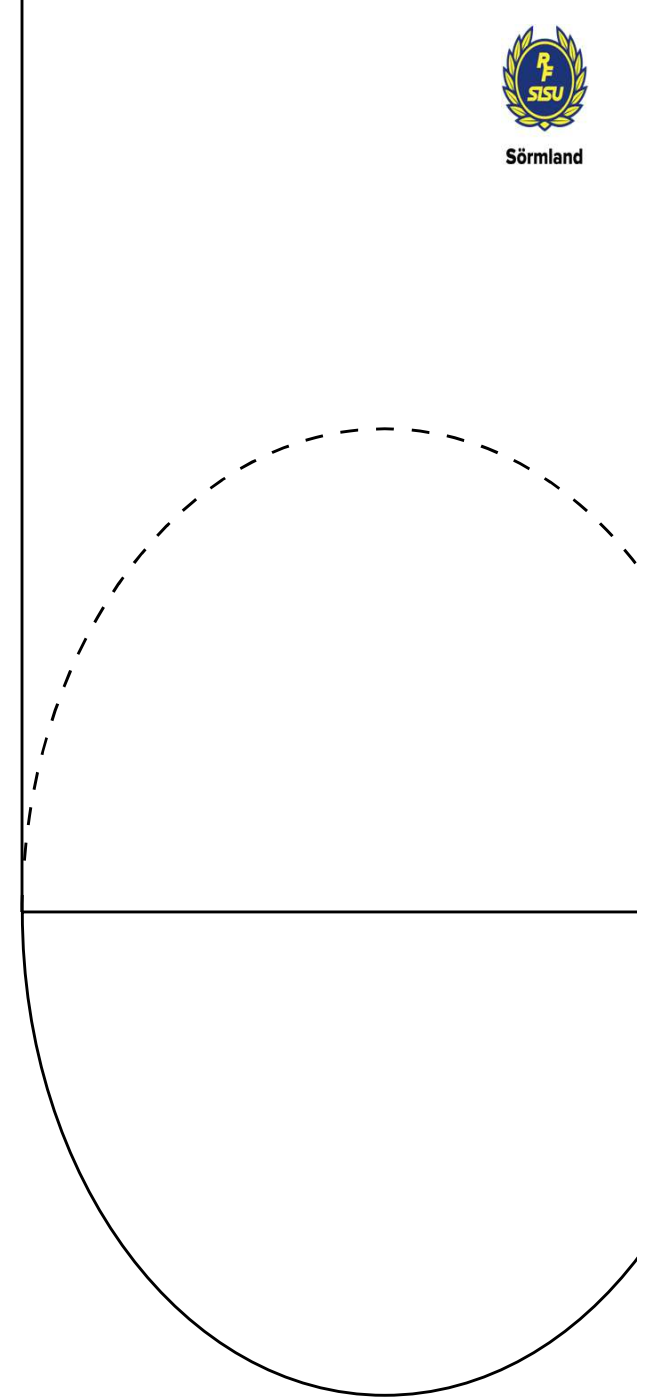
- 1. Göra sitt bästa** - sätta och uppnå mål, träna hårt, tävla, komma i bra form etc.
- 2. Positiv lagdynamik** - stötta och få stöttning av lagkamrater, spela ihop som ett lag, fair play.
- 3. Positiv coachning** - kan mycket om sporten, tillåter misstag, uppmuntrande, lätt att prata med, tydlig.
- 4. Att lära sig och bli bättre** - bli utmanad att bli bättre, röra bollen mycket, använda något i match man lärt sig på träning.
- 5. Matcher** - få speltid, spela mot jämnt motstånd, spela turneringar, att andra vet att jag är bra på sporten.
- 6. Träning** - olika övningar, spela match under träning, välorganiserade träningar
- 7. Vänskap** - komma överens med lagkamrater, ha kompisar utanför skolan, vara ihop utanför planen, vara en del av samma lag år efter år, träffa nya lagkamrater.
- 8. Mentala bonusar** - positiv attityd, vinna, spela utan poäng
- 9. Stöttning under match** - bra domare, föräldrar som är stöttande och fair play, folk hejar på, när folk berömmar för att man spelar bra
- 10. Lagritualer** - ha enhetlig klädsel, fist bumps och high fives, kramar, gå ut och äta med laget, samåka till träning, ha en cool ritual för att fira med laget.
- 11. Swag** - ha schyssta kläder och skor, få medaljer och pokaler, resa för att spela på nya ställen, bo på hotell, lagfoto.

*Dr Amanda J Visek*

# Målet för barn- och ungdomsidrotten:



Att skapa vinnare både i idrott och i livet



# Vinnare i idrotten och i livet...

- Viktigast: Vinst eller förbättring?
- Du lär dig mer av en förlust!

*– Och saker du aldrig lär dig från enbart vinster.*

## • Två mål:

- 1. Resultatmålet: Att vilja vinna!
- 2. Utvecklingsmålet: Att lära om livet – för livet!
- - Skapa en atmosfär där både ledare och aktiva pratar samma språk, med fokus på utveckling!

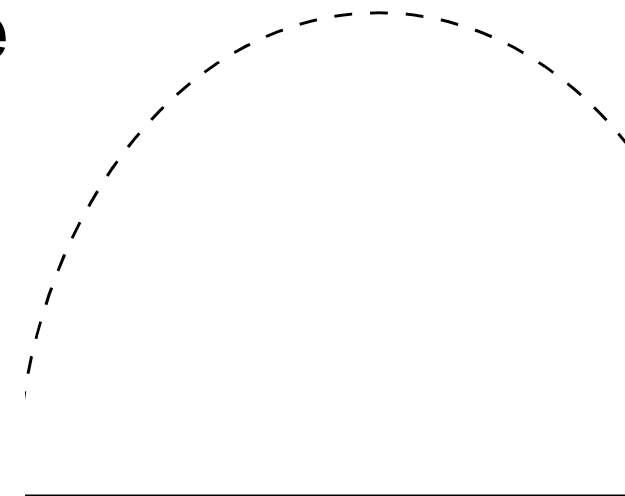
# Vad är en vinnare?

## Resultatvinnare

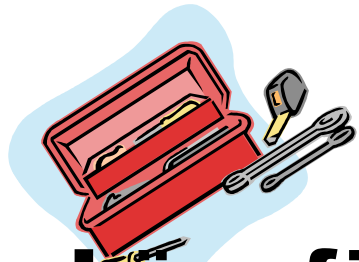
- Resultat
- Jämförelse med andra
- Undvika misstag

## Prestationsvinnare

- Ansträngning
- Lärande
- Hantera misstag

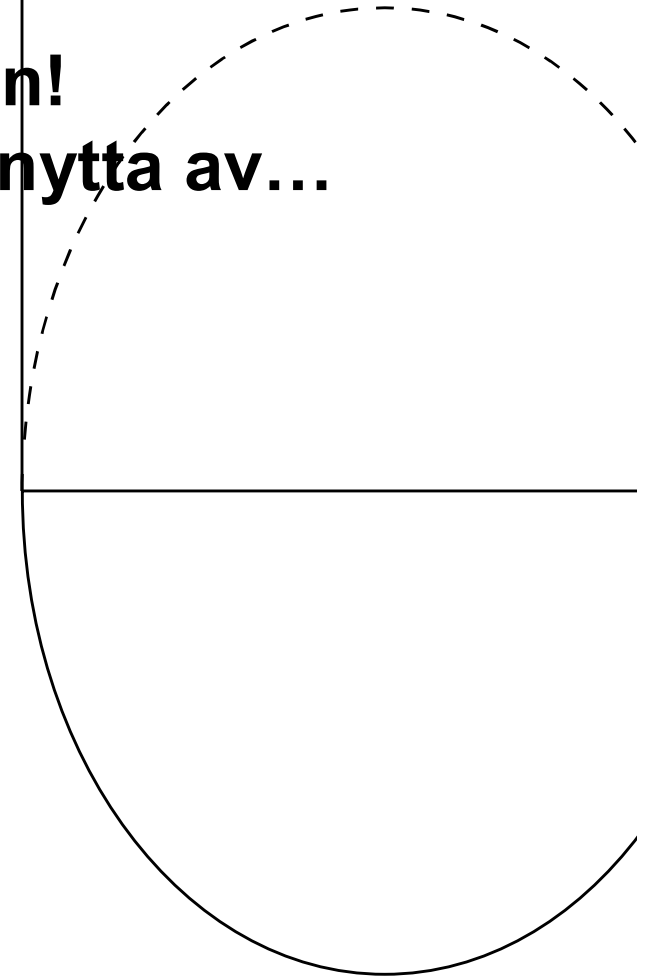






# Lära för livet

**Skapa vinnare i livet, inte bara idrotten!  
Vad ha vi lärt oss idag som vi kan ha nytta av...**



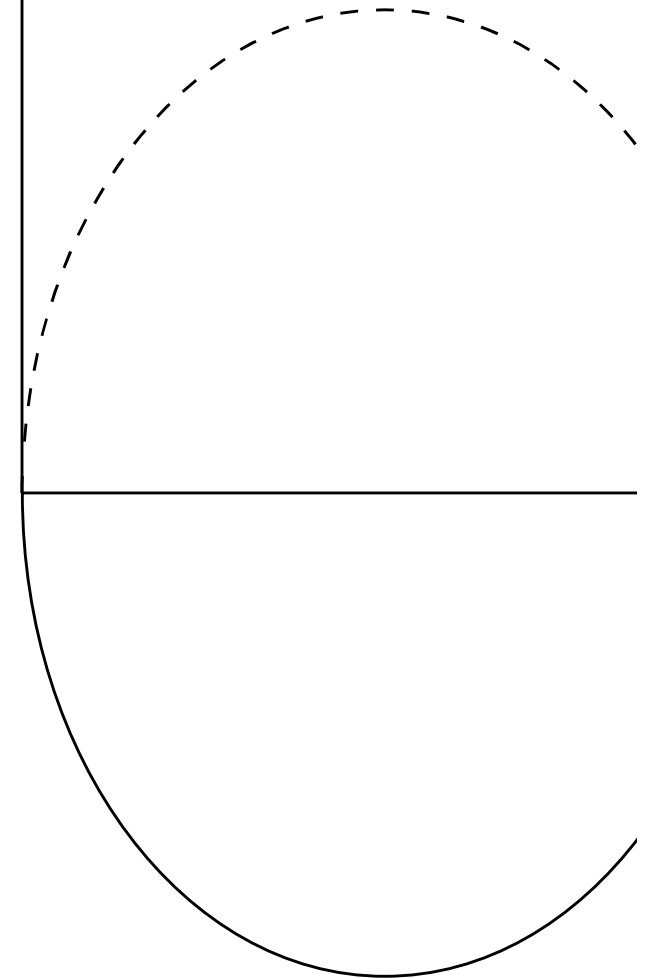
# Värdegrund



## Glädje

## Utveckling

## Engagemang

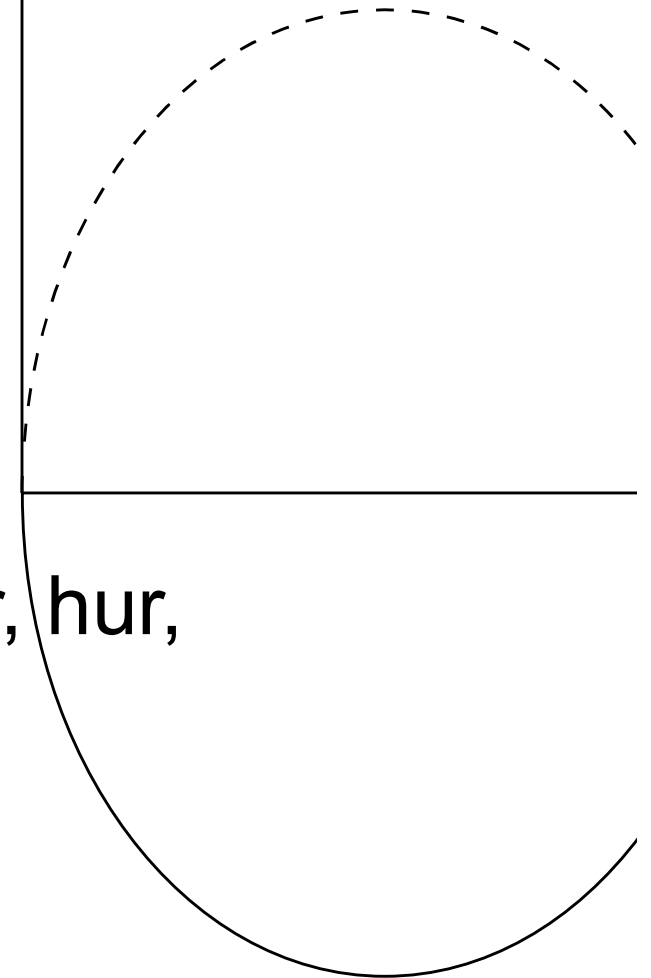


# ALM-trädet

- **Ansträngning**
  - Försökte jag så gott jag kunde?
  - **Beröm ansträngning**, även om den ansträngningen inte ledde till vinst på resultattavlan just idag!
- **Lärande**
  - Tävla mot dig själv. Fokus på din **förbättring**.
  - Sätt upp **specifika prestationsmål**.
- **Misstag**
  - Var inte rädd för dem! De är din största källa till förbättring!
  - Gör det **OK att misslyckas!**
  - Lär dem **längta efter utmaningen**, ej rädas misstagen.

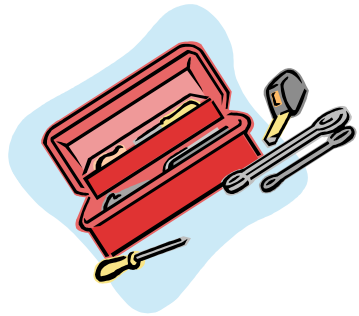
## Pedagogiska tips

- Visa – pröva – instruera – öva
- Från det lätta -> svårare – > svårt  
STEP-modellen
- Tre-steps-raketen
- Öppna kontrollfrågor (vad, vem, när, hur, varför osv.)



# Min inre kompass



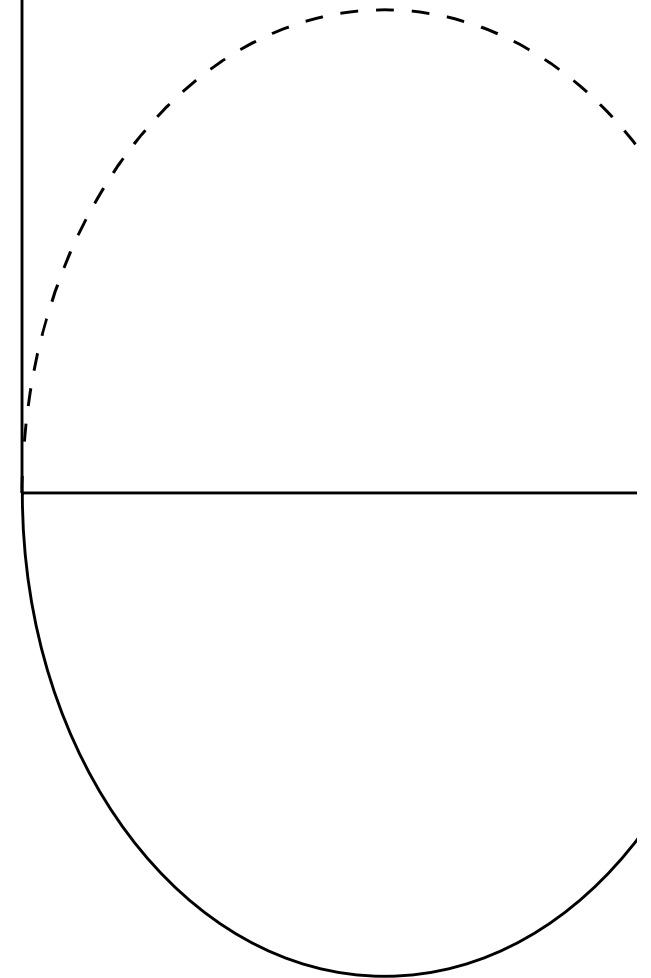


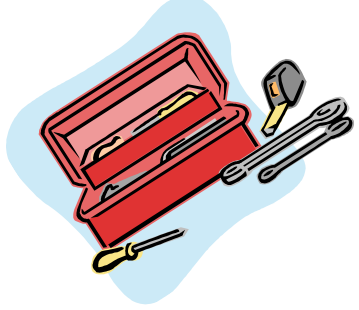
# Förklarande förebild

Gå igenom en viss situation  
och förklara varför du  
reagerade som du gjorde!



Sörmland



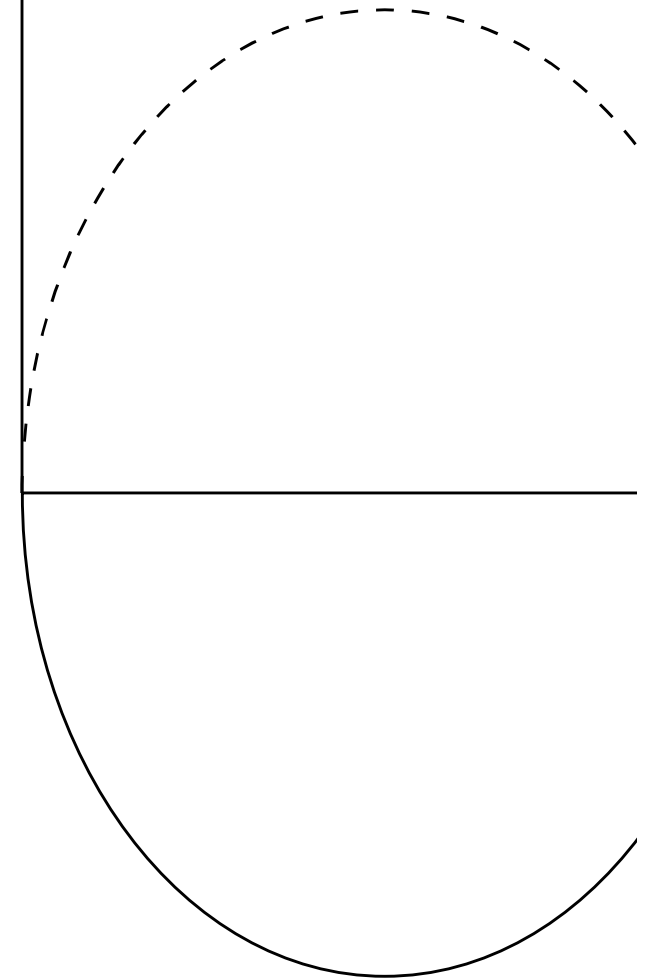


# Lärorika tillfällen

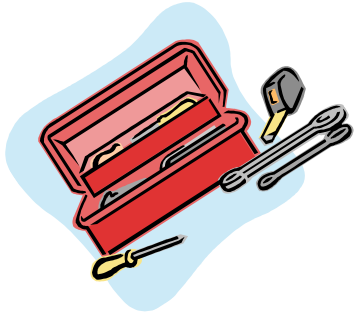
Uppmärksamma bra beteende  
men även dåligt beteende  
hos tredje person.



Sörmland



# Positiv kartläggning



**Sandra**  
**Filippa**  
**Isabelle**  
**Anna**  
**Simone**

....

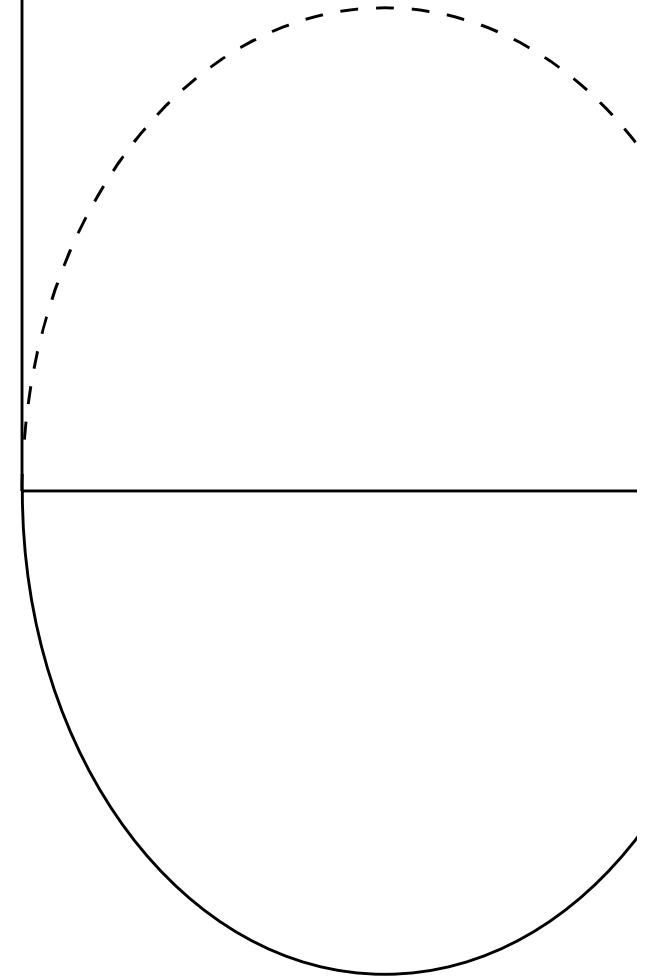
....

**Var ärlig**

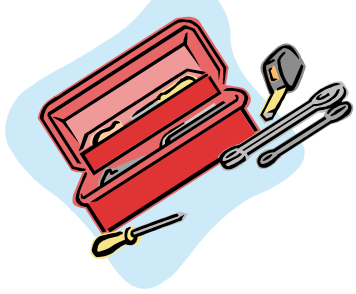
**Gå igenom med gruppen**

**Titta efter**  
**Uppspel**  
**Brytningar**

**Positiv feedback**



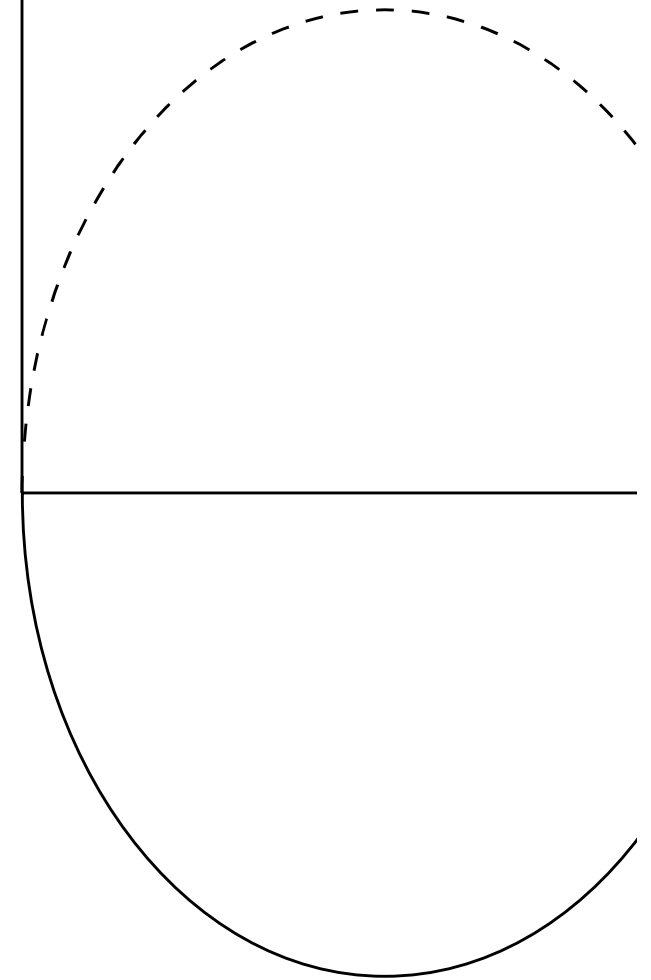




Sörmland

# 2-minuters-drillen

Bestäm en tid då du bara ger  
positiv feedback! Det finns  
alltid något!



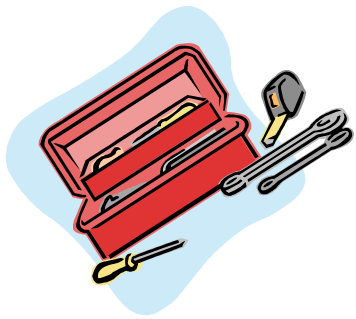


# Kompissystemet

Dela in 2 och 2. Fokusera på  
att fylla på varandras

Må-bra-konton.





# Givande träning

- Goda förberedelser – A och O
- Mentalt förberedd
- En skriven plan
  - Trygghet och stadga i träningen
  - Aktiv träning = mindre "dötid".
- Du lär dig bättre genom att göra, inte titta!
- Varierad träning
  - Olika övningar för samma ändamål
  - Variation inom en och samma övning



# Träningsplanering

- Syfte
- Mål
- Praktikaliteter

Förträning

Huvudaktivitet

Nedvarvning

Avslut

**Planering**

Glöm inte att sträva efter att få med det holistiska perspektivet med de fyra dimensionerna samt att det finns en mening med varje övning.

Datum: _____	Ca antal utövare: _____
Tid: _____	Ca antal tränare: _____
Syfte: _____	Lokal/Arena: _____
Mål: _____	Behov av utrustning och material: _____
Avslutning: _____	

**UPPVÄRMNING:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**HUVUDAKTIVITET:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**NEDVARVNING:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**AVSLUT:**

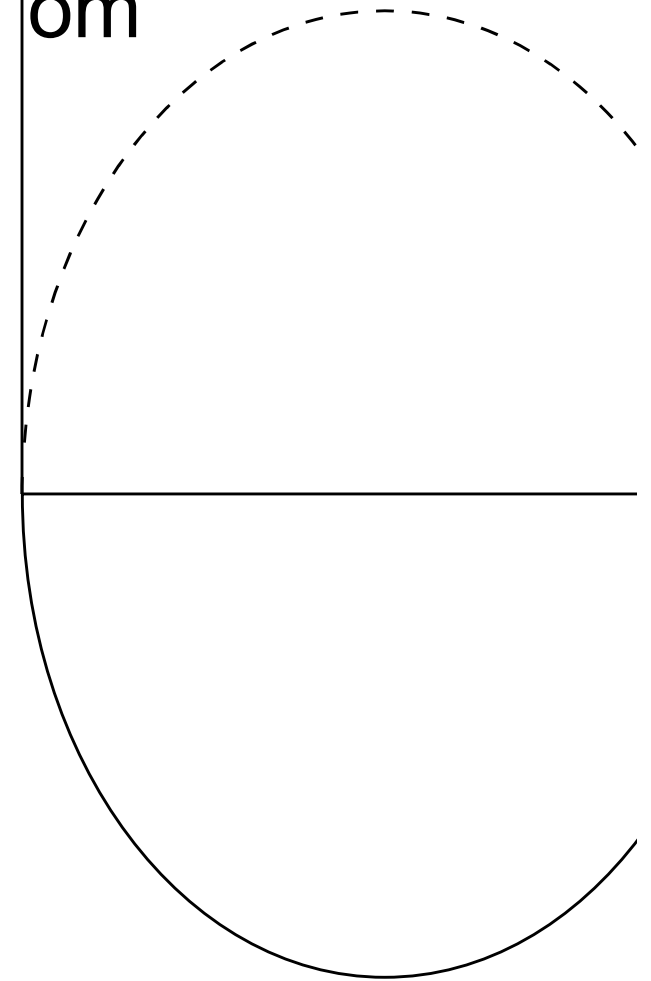
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**VAD GICK BRA? VAD KAN UTVECKLAS TILL NÄSTA GÅNG?**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Återkoppling

Kontakta XX den 13.1 kl.19. och fråga om verktyg, ändrat beteende och effekt



# Nästa steg –utbildning



Sörmland



SÖDERMANLANDS  
ISHOCKEYFÖRBUND



Sörmland



SCAN ME



SCAN ME





**Sörmland**

