



**LEDARE**

# Samla ledarteamet

Del 2



## **Samla ledarteamet – del 2**

**Till dig som är tränare eller ledare inom idrottsrörelsen.**

**Detta material kan ni använda för att skapa större delaktighet och tydlighet i ert ledarteam. För att få ett lag eller en träningsgrupp att fungera bra krävs det ett väl fungerande ledarteam. Ett team som planerar, utvärderar, utvecklar och kommunicerar det ni kommer överens om och bestämmer.**

**För att underlätta det här arbetet har vi på RF-SISU tagit fram detta material, som varje ledarteam kan använda i sitt lag eller i sin träningsgrupp. Det finns ett kompletterande arbetshäfte med olika övningar/verktyg för att hjälpa er med utvärdering, planering och förbättringsarbete etc.**

**När ni arbetar med materialet ska det redovisas som lärgrupp till ert RF-SISU distrikt. Har ni frågor om materialet eller vill få inspiration, kontakta er idrottskonsulent.**

# Mål

Innan ni börjar sätta mål och planera säsongen kommer här ett antal frågeställningar som ni bör diskutera och ha med i ert målarbete och er säsongsplanering. Ni väljer själva vilka frågor ni vill diskutera. Finns det andra frågor som ni själva vill diskutera, som inte står med här, går det självklart lika bra.

- Hur ska ni bedriva verksamhet som tar hänsyn till föreningens värdegrund och "röda tråd"?
- Vilka förhållningssätt ska ni ledare eftersträva?
- Har ni koll på aktiva som håller på med flera idrotter? Hur kan ni hjälpa dem för att det ska bli så bra och enkelt som möjligt för dom att göra det?
- Vilken kunskap har ni kring Samsyn mellan idrotterna i ert distrikt? Vill ni veta mer, kontakta er idrottskonsulent.
- Har ni aktiva i er verksamhet som har besvärliga hemförhållanden?
- Hur får ni in övningar som ökar rörelseförståelse i er verksamhet?
- Hur får ni tillräckligt med tid för att arbeta med teoretisk utbildning kring till exempel spelförståelse, kost och återhämtning?
- Hur får ni till en utvecklande prestationsmiljö för era aktiva, som innefattar att era aktiva känner sig kompetenta, har möjlighet till autonomi (aktiva har möjlighet att påverka), samt känner tillhörighet till gruppen?
- Finns det beteenden ni vill se mer av från era aktiva?
- Hur ser ni till att hjälpa era aktiva att ta ansvar för sin idrottsliga utveckling (kompetens), sina kamrater, utrustning, material med mera?

**Nu är det dags att sätta mål för kommande säsong. Målen skriver ni i arbetshäftet. Viktigt att tänka på när ni sätter mål är att:**

- De ska vara realistiska och mätbara
- De ska skapa motivation och fokus
- De ska öka viljan att anstränga sig
- De ska skapa uthållighet.
- De ska leda till ett lärande.
- Rätt mål leder till en förbättrad och trygg prestationsmiljö.

Det är viktigt att formulera mål, för det kan skapa tankar och idéer hur ni kan nå era mål och en gemensam strävan som blir vägvisande för er under säsongen. Vilka mål ni väljer att jobba med är upp till er. Det viktiga är att ni har mål att jobba mot. Här följer några exempel på hur ni kan arbeta med målsättningar. Ni kanske har andra rubriker på målsättningar, då använder ni er av dessa.

- **Kvalitativa mål:** att sträva mot att höja kvalitén på de ni gör. Det kan vara svårt att mäta men ett exempel kan vara att se hur hög närvaro ni har på era aktiviteter. En hög närvaro kan tyda på att era aktiva upplever att träningen är av bra kvalitet.

- **Kvantitativa mål:** när ni sätter kvantitativa mål betyder det att ni vill göra mer av något. Till exempel att ni vill utöka er trupp med aktiva.

- **Resultatmål:** här vill ni se resultat av era aktiviteter, till exempel att alla aktiva ska klara av att genomföra någon av de teknikerna/färdigheter som ni arbetar med under säsongen.

- **Prestationsmål:** ni vill öka er prestation när det gäller att genomföra det ni tränar på vid skarpt läge som match eller tävling. Det kan till exempel vara att ni ska genomföra minst 15 passningar per halvlek vid match.

- **Effekt mål:** Vilken effekt vill ni uppnå av de aktiviteter som ni genomför. Ett exempel är att ni har haft två teoritillfällen i kost och hälsa. Effekten av teoriutbildningarna har blivit att era aktiva är mer motiverade och orkar mer på träningen





## Planering av kommande säsong

Nu när ni har tagit fram mål för kommande säsong kan ni börja med planeringen och hur ska den se ut inför säsongen. Har ni koll på föreningens årsplan och gemensamma föreningsaktiviteter? Har ni planerat in ledar-/tränarutbildningar som anordnas av ert specialidrottsförbund?

Att planera den kommande säsongen är värdefullt för att skapa tydlighet för er ledare och för föräldrar. Vill ni bryta ned planeringen i detalj kan ni använda mallen för detaljplanering.

Använd er av det arbete ni gjort tidigare med analys/utvärdering, förbättringsarbete och målsättning för säsongen när ni gör planeringen så att era aktiviteter återspeglas i målsättningen för säsongen.

## Planering av kommande säsong

Här nedan följer olika mallar på säsongspanering, en övergripande och en detaljerad. Där kan ni lägga in träningsmatcher, tävlingar, träningsläger, utbildningar/teori, föräldramöte/utbildning, cuper med mera. Det är viktigt att ni delar på ansvaret och att alla blir delaktiga i planeringen. Tänk på att boka in möten under säsongen med ert ledarteam för att stämma av er planering, ert förhållningssätt och era mål.

Vecka	Datum	Aktivitet	Ansvarig
Vecka 9	24 – 25 februari	träningsläger	Mikael
Vecka 10	1 mars	träningsmatch	Karin
		klädbeställning	Henrik
Vecka 11	10 mars	tävling	Fatima
Vecka 13	3 april	föreningsdag	

## Planering av kommande säsong (detaljerad)

Aktivitet	Datum	Uppgift	Ansvarig
ex träningsläger	24 – 25 februari	Beställa mat	Per
ex träningsläger	24 – 25 februari	Boka boende	Eva
Föräldramöte/utbildning	15 januari	Skapa samsyn mellan föräldrar och ledare. Informera om kommande säsong.	Maja, Per & Eva
Laganda	15/4, 17/5, 16/6, 18/8	Arbeta fram ledstjärnor för laganda och ha uppföljning.	Hassan grupp 1 Maja grupp 2 Mats grupp 3
Ledarmöten	Varje månad	Gå igenom dagordning	Lars kallar till möte, Karin gör dagordning
Teori med våra aktiva	Varje vecka	Arbeta med material från RF-SISU	Per

När ni planerar er kommande säsong kan ni också arbeta med en träningsplanering. Att skapa en träningsplanering för era aktiva är viktigt oavsett ålder. En förenklad träningsplanering är att fokusera på att träna olika färdigheter i perioder, med syfte att skapa en tydlig översikt över vad som ni ska träna på. Exempel på hur ni arbetar med en systematisk träningsplanering finns i arbetshäftet

# Avstämning

## Avstämning under säsongen av er planering

En planering är inte "huggen i sten", aktiva slutar, ledare slutar, tävlingar/cuper blir inställda, träningar blir flyttade. Därför är det viktigt att ledarna avsätter tid vid några tillfällen under säsongen för att stämma av planen som framtagits. Detta för att rätta till och ställa om till aktuellt läge. I arbetshäftet finns ett avstämningsverktyg.

Något nytt som tillkommit?	Avvikelser från grundplanen?	Vad behöver vi göra?	Vem ska äga uppgiften?	När ska det vara klart?

*Gå tillbaka och stäm av era mål, frågor ni diskuterat som ni tyckte var värdefulla, den ordinarie verksamheten. Följ upp er plan på era återkommande ledarmöten. Vad är det som fungerar och som ni ska fortsätta med?*

## Avslutningsvis

För att ert lag eller träningsgrupp ska utvecklas under de år ni tillbringar tillsammans bör ni ha en kontinuerliga utbildnings-/utvecklingsaktiviteter inom laget/gruppen med olika teman. Det finns många och olika utbildningar för ledare, föräldrar, funktionärer och aktiva i föreningen.

Att arbeta i lärgrupp med det här materialet är ett exempel på hur ni kan arbeta med ert ledarteam, där ni blir konkreta genom att ni arbetar fram en handlingsplan med aktiviteter för era aktiva. RF-SISU distrikt kan ge ytterligare information om litteratur, lärgrupper och kurser. Kontakta din idrottskonsulent om ni har frågor.

**Vill du veta mer?**

**Kontakta ditt RF-SISU distrikt och er idrottskonsulent.**