



Utbildningsplan 2025/26 – IK Sirius FBC

med RFSISU Uppland

**Fortsättning Taggad eller Livrädd**

**När: 26 augusti kl 18-20  
Målgrupp: Alla ledare för lag födda 2013 och äldre  
Plats:** Coachloungen  
**Utbildare:** Ronnie Andersson

**Beskrivning:**Hur hittar man balans mellan att vara taggad men inte överspänd? Vilka tankesätt leder till bättre eller sämre prestation? Hur kan starka känslor hanteras i avgörande situationer? En djupare förståelse för mekanismerna bakom känslor och reaktioner i pressade lägen ger möjlighet att förebygga negativa effekter och hantera nervositet på ett konstruktivt sätt.

**Taktik i praktiken** *Att utveckla varje spelare och att skapa ett bättre fungerande lag*

**Beskrivning:**

Utvecklingsarbete inom ramen för det egna laget. Hela ledarteamet engageras för att både lära sig mer precisa och samspelta kring utvecklingsarbetet med spelarna. Detta sker i lagets hemmamiljö på lagets ordinarie träningar. Taktik i praktik är ett lämpligt upplägg för lag som vill rikta sitt fokus mot utvecklingen för varje individ, men också hur laget kan spela ihop och inte bli lika känsliga för motgångar under match. Innehållet syftar också till att ge mer målinriktade spelare på träning. Där varje spelare trivs mer genom att de ser sin egen utveckling, känner gemenskap och tillhörighet, men även förstår sin del av lagets taktik och gruppen prestation.

Upplägget startar i en träff med ledarteamet av mer teoretisk karaktär, för att sedan träffas i samband med en träning eller match för att landa i tankar, upplevelser och erfarenheter utifrån det. Upplägget består alltså i två träffar. Besöket sker då också i ett ordinarie träningspass eller ordinarie match.

**Del 1 - 2 h, Teori med lagets tränare/ledare**

För ett lags ledarteam – en till två timmars teori som bygger på forskningsteorier kring motivationsfaktorer, effektiv inlärning och hur vi människor generellt fungerar vid ökat påslag/stress. Därefter presenteras ett arbetssätt för att göra detta praktiskt i sitt lag. Runt 45 minuter ägnas åt att förbereda arbetet i just sitt lag

**Del 2 - Nytt besök**

Uppföljning vid ordinarie träning / match. Efteråt aktiviteten samlas vi i igen, under rubriken "Hur gick det"? Del 2 bokas normalt sett in 1-4 veckor efter del 1.

*Ledarna använder de idéer de redan bär på kring lagets taktik och spelarnas utvecklingsområden, vilket gör att det inte är något de behöver förbereda sig med - det som ledarna redan vet, kan och vill, kommer vara fullt tillräckligt.*

Föreningen kommer arbeta med en systematik kring Taktik i praktiken. Föreningens lag som är i 13 års åldern får praktik i taktiken - TRÄNING. När samma lag är i 15 års åldern får laget uppföljningen, taktik i praktiken MATCH.

**Taktik i praktiken - I TRÄNING (12 år/åk 5)**

**När: 2 sep kl 18-20** - **Del 1 Teori   
Målgrupp: Ledare/tränare  
Lag: F13, F12/13 Södra och P13  
Plats:** RF Lokal, IFU  
**Utbildare**: Ronnie Andersson

**Del 2 Träning - datum på plats med respektive lag för lämplig träning**.

**Taktik i praktiken - I MATCH (15 år/åk 9)**

**När: 9 sep kl 18-20 Del 1 Teori   
Målgrupp: Ledare/tränare  
Lag: P10/11 Blåsvart, F10/11  
Plats:** RF lokal, IFU  
**Utbildare:** Ronnie Andersson

**Del 2 Match – datum bokas på plats med respektive lag för lämplig match**

**Skadeutbildning**

**När:** oktober 2025 **Målgrupp: Ledare i båset från röd nivå uppåt - som vill och har behov  
Plats:** Coachloungen  
**Utbildare:** Ashkan Kiani

**Beskrivning:**  
Då skadan väl är framme så gäller det att snabbt åtgärda skadan med rätt behandling.

Vad ska du göra när en aktiv stukar foten eller vrider knäet? När är skadan så allvarlig att man bör söka sjukvård? När vet man att det är en överbelastningsskada? Kunde skadorna förhindrats genom förebyggande träning?

Utbildningen ger dig grundläggande kunskaper i hur du gör när någon stukat en fot eller dragit till ett knä. Att linda och sedan när rehabiliteringen påbörjats kunna tejpa är praktiska moment som vi kommer gå igenom.

Det kommer vara begränsat antal platser (20 platser) och vi kommer fördela närvaron så att någon representant finns från alla lag.

**Att vara Idrottsförälder**

**När:** Tillfälle under hösten **Målgrupp: Föräldrar till spelare födda 2019-2012  
Plats:** Teams

**Utbildare:** RF SISU

**Beskrivning:**

Föräldrar och andra nära vuxna är viktiga för att barn och ungdomar ska uppleva idrotten som glädjefylld. Som idrottsförälder gäller det att skapa ett **positivt samarbete**mellan såväl tränare, ledare och domare, för att **stödja och stimulera barnen**på bästa möjliga sätt.

**HLR – Hjärt-och lungräddning**

**När: 12 november kl 18-20  
Målgrupp: Ledare som vill och har behov  
Plats:** Coachloungen  
**Antal deltagare**: max 12 per

**Beskrivning:**  
Vi erbjuda er ledare som vill och har behov av en HLR utbildning med inriktning mot barn. Det kommer vara begränsat antal platser (15 platser) när anmälan öppnar i december.

**Kost och näringslära -** **Kost för träning, prestation och hälsa**

**När?   
Målgrupp: ?   
Lag: Lag med behov och önskemål hör av sig  
Plats**: Coachloungen

**Utbildare: Christoffer Johansson, SISU utbildarna Uppsala**