



Utbildningsplan 2026/27 – IK Sirius IBK/FBC med RFSISU Uppland

Processkväll: Blåsvart utveckling – Hur har det funkat?

När: 8 sep kl 18-20

Målgrupp: P17-HJ och F17/18-DJ

Plats: Arenahotellet

Utbildare: Ronnie Andersson

Viktigt: Träningstider för berörda lag avbokas för utbildningen

Beskrivning:

Under de senaste åren har IK Sirius lagt mycket tid och omsorg på att utveckla Blåsvarta utveckling – våra gemensamma riktlinjer för ledare och tränare. Arbetet är gjort med hög kompetens, stor noggrannhet och med en tydlig målsättning: att skapa trygghet, enhetlighet och långsiktig kvalitet i hela vår verksamhet.

För ett år sedan involverades tränare och ledare i detta arbete, och sedan dess har dokumentet sjösatts i vardagen. Vi ser att Blåsvart utveckling har gett många positiva effekter – den har blivit ett stöd att falla tillbaka på och ett verktyg som underlättar i både små och stora beslut. Samtidigt är det naturligt att riktlinjer gör delar av ledaruppdraget mer synligt. När vi blir tydliga i hur vi vill arbeta, blir det också enklare för omgivningen att förstå, bedöma och ställa frågor. Det är en helt normal och viktig del av processen. Riktlinjer som aldrig väcker frågor är oftast för otydliga för att göra skillnad. Nu vill föreningen ta nästa steg.

Syftet med kvällen

Vi vill fånga upp hur *ni* som tränare och ledare har upplevt det första året med Blåsvart Utveckling:

- Vad har fungerat bra?
- Vad har blivit tryggare eller enklare?
- Vilka utmaningar har ni mött?
- Vilka delar är tydliga, och vilka behöver vi förklara bättre?

Klubbledning och trygghetsteam kommer också att dela med sig av vilka positiva effekter de sett i det dagliga arbetet och vilka typer av frågor och dilemman som har dykt upp under året.

Upplägg

Kvällen kommer att bestå av:

- **Gruppdiskussioner**
Ni får arbeta tillsammans utifrån konkreta situationer och case från vardagen.
- **Reflektion och erfarenhetsutbyte**
Vad har ni mött i era lag? Hur tolkar ni riktlinjerna i praktiken?
- **Inslag av utbildande karaktär**
För att fördjupa förståelsen och stärka den gemensamma riktningen.
- **Fika och tid för samtal**
Ett tillfälle att mötas, prata och hjälpa varandra framåt.

Varför din närvaro är viktig

Som ledare och tränare är du helt central för föreningens utveckling. Det ideella arbete du gör är ovärderligt, och vårt mål är att ge dig bästa möjliga förutsättningar för att känna trygghet i ditt uppdrag. Samtidigt är Blå-Svarta tråden något vi behöver värna och följa tillsammans – det är en gemensam ram som gör oss starkare

som klubb. Kvällen är därför viktig för oss alla: en möjlighet att lyssna, prata, förtydliga och fortsätta bygga den kultur vi vill stå för.

Bli inte bitter, bli bättre

När: 29/9 kl 18-20

Målgrupp: Spelare och ledare DJ, HJAS, Dam, Herr.

Plats: Arenahotellet

Utbildare: Ronnie Andersson

Viktigt: Träningstider för berörda lag avbokas för utbildningen.

Beskrivning:

Hur du hanterar den ökade pressen när du försöker bli riktigt bra på din idrott. Strävan efter att bli riktigt bra ställer både fysiska och mentala krav. Idrott på hög nivå är kompromisslös, där varje beslut blir synligt och kan vara direkt avgörande för resultatet. Föreläsningen handlar om att förstå och bemästra de psykologiska utmaningar som finns inom idrott på hög nivå.

Hur balanseras pressen att prestera i tävlingsögonblicket med det fokus på långsiktighet som krävs för att utvecklas? Hur hanteras jämförelsen och konkurrensen med träningskamrater? Hur håller man fast vid sina mål utan att bli bitter och uppgiven vid motgångar?

Den komplexa ledarrollen – ledarbeteende i med- och motvind

När: 20/10 kl 18-20 Del 1

Målgrupp: F13, F12/13 och P13

Plats: RF lokal, IFU

Utbildare: Ronnie Andersson

Viktigt: Träningstider för berörda lag avbokas för utbildningen.

Beskrivning:

Att vara ledare i IK Sirius innebär både möjligheter och utmaningar. Du spelar en avgörande roll för att våra ungdomar ska utvecklas, trivas och känna trygghet i sin idrott. Du får uppleva glädje, progression och gemenskap – men också situationer där spelare eller föräldrar känner besvikelse, missnöje eller andra starka känslor. Rollen är viktig, ansvarsfull och ibland svår, och föreningen vill med denna utbildning både stötta dig och visa uppskattning för ditt engagemang.

Utbildningen leds av vår idrottspsykologiska rådgivare och KBT-terapeut, som många av er redan mött i tidigare sammanhang. Det skapar goda förutsättningar för ett öppet och utvecklande samtal, där fokus ligger på *dig* i din ledarroll – dina val, dina verktyg och hur du kan möta spelare, tränarkollegor och föräldrar i både med- och motvind.

Utbildningens syfte

Målet är att ge dig:

- ökad trygghet i ledaruppdraget
- praktiska och användbara handlingsalternativ
- fördjupad förståelse för ledarbeteende i olika situationer
- stöd i hur du bemöter och kommunicerar med spelare och föräldrar
- möjlighet att reflektera över din egen roll och ert lags vardag

Utbildningen består av två delar:

Del 1 – Gemensam teoribas (2 h)

En kvällssamling där två tränarteam möts och tillsammans lägger grunden med gemensam teori och reflektioner.

Tid: vardag kl. 18.00–20.00.

Del 2 – Lagvis fördjupning (2 h)

Ett separat pass med enbart ledarna och tränarna från det egna laget. Här anpassas samtal, exempel och övningar till just er verklighet, era frågor och era utmaningar.

Tid: vardag kl. 18.00–20.00 (Tid för del 2 bokas på plats med respektive lag vid tillfälle 1)

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 samspelade 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 inläring 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: ej säsong 26/27

Målgrupp: Ledare/tränare

Lag: Inget lag berörs detta år

Plats:

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: 13/10 kl 18-20 Del 1 Teori

Målgrupp: Ledare/tränare

Lag: F11/12, P12

Plats: RF lokal, IFU

Utbildare: Ronnie Andersson

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

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