

## 👋 Välkommen tränare till Sigtuna IF Fotboll

Som tränare i Sigtuna IF Fotboll har du en viktig roll i barn och ungdomars fotboll. Du bidrar till glädje, trygghet och utveckling och leder laget på och utanför planen.

Vår verksamhet bygger på föreningens värdegrund:

### **Glädje – Utveckling – Gemenskap.**

Det här dokumentet beskriver ditt uppdrag, dina ansvarsområden och det stöd som finns i föreningen.

Sigtuna IF Fotboll verksamhet utgår från Blå Tråden.

Som tränare förväntas du känna till Blå Trådens Kärnversion. Fördjupningen används som stöd i vardagen.

## 1. Din roll som tränare i Sigtuna IF

### **Ledarskap – hur du är som tränare**

Vi använder de sex ledarbeteenden som hela föreningen utgår ifrån:

- **Bygger relationer** – ser och inkluderar alla
- **Skapar engagemang** – energi, aktivitet, positivitet
- **Främjar mod** – berömmar försök, inte bara resultat
- **Leder genom frågor** – hjälper spelarna tänka själva
- **Utmanar på rätt nivå** – anpassar övningar och utmaning
- **Tydliggör ansvar** – ramar, språkbruk, fokus och trygghet

### **Tränarskap – vad du gör praktiskt**

Du ansvarar för att laget får:

- planerade, roliga och lärande träningar
- positiv matchmiljö
- tydlig kommunikation
- struktur och trygghet i vardagen

Arbetsätt kring nivåanpassning, individuell utveckling och Be Your Own Coach beskrivs i Blå Trådens fördjupning.

## 2. Ditt ansvar i laget

### **Träningar**

Som tränare ansvarar du för:

- att planera träningar utifrån SIF:s spelidé och spelarutbildningsplan
- att skapa övningar med hög aktivitet och tydligt syfte
- att alla spelare får rätt nivå av utmaning

- att träningarna startar och slutar samlat
- att du använder tyst coachning, frågor och beröm

SIF:s spelidé dokumenteras i Spelarutbildningsplan och andra styrdokument och riktlinjer för beteenden finns i Blå Tråden — använd dem i alla träningspass och ta hjälp av ledarkollega eller fotbollsutvecklare om du behöver.

### Matcher

Du ansvarar för:

- en lugn och trygg matchmiljö
- att alla spelare får delta (utifrån kommunicerade principer i årskullen)
- att laget hälsar och tackar motståndare och domare
- att du följer Blå Trådens matchprinciper (Fair Play, nolltolerans)
- matchcoachning enligt SvFF:s rekommendationer
- att matchvärd utses vid hemmamatcher

Matchen är **en del av lärandet — inte ett resultatdrivet mål.**

### Kommunikation

Du ansvarar för:

- tydlig och respektfull kommunikation med spelare och vårdnadshavare
- att informera om tider, kallelser och planering via Laget.se
- att lyfta fram Blå Tråden i föräldrasamtal
- att vara öppen med hur ni jobbar med utveckling

Vårdnadshavare är en **viktig del av laget — håll dem informerade**, inte involverade i fotbollsmässiga beslut.

### Organisation och administration

Du ansvarar för:

- närvarorapportering (LOK-stöd)
- materialkontroll och enklare underhåll
- att nycklar och förråd hanteras enligt rutiner
- att nya spelare tas emot på ett välkomnande sätt
- att dialog hålls med andra idrotter vid dubbelidrott

### Trygg miljö & beteenden

Som tränare förväntas du:

- följa SIF:s nolltolerans kring språk och beteenden
- agera direkt vid kränkningar
- skapa en miljö där alla känner sig trygga
- ta stöd av Blå Trådens konsekvenstrappa vid behov

Du är alltid en **förebild** — hur du agerar märks direkt hos spelarna.

#### **4. Tränarskap i praktiken (kort guide)**

##### **På träning**

- Hälsa på alla
- Använd enkla instruktioner
- Skapa aktivitet direkt
- Fråga spelarna hur de löste situationer
- Spela mycket smålagsspel
- Beröm försök, inte resultat

##### **På match**

- Håll en lugn coachning
- Låt spelarna fatta beslut
- Roterare spelare när det är möjligt
- Visa respekt mot domare och motståndare
- Hjälpspelarna reflektera efter matchen

## Bilaga 1: Tränarroller och uppgifter

Tränarroll	Övergripande ansvar	Praktiskt ansvar och arbetsuppgifter
<b>Huvudtränare</b>	Leder fotbollen i laget och ansvarar för utveckling, matchning och riktlinjer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planerar och leder träningar enligt spelidé &amp; Blå Tråden</li> <li>• Gör årsplanering och mikroplanering</li> <li>• Säkerställer "rätt utmaning" och rotation</li> <li>• Leder matchcoachning och gör byten</li> <li>• Fördelar roller i ledarteamet</li> <li>• Ansvarar för kommunikation med föräldrar</li> <li>• Säkerställer närvaro i Laget.se &amp; LOK</li> <li>• Tar emot nya spelare i laget</li> <li>• Genomför spelarsamtal (från 11-12 år uppåt)</li> <li>• Samordnar med fotbollsutvecklare och kansli</li> <li>• Agerar vid beteendeeincidenter enligt konsekvenstrappan</li> </ul>
<b>Assisterande tränare</b>	Stödjer huvudtränaren och driver delar av träning och match.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leder stationer och smågrupper</li> <li>• Stödjer matchcoachning och gör byten vid behov</li> <li>• Har fokus på individuell feedback</li> <li>• Förbereder material inför pass och match</li> <li>• Tar ansvar för uppvärmning</li> <li>• Bidrar till trygghet och positiv kultur</li> <li>• Tar enklare kommunikationsdelar i vardagen</li> <li>• Hoppas in som huvudtränare vid behov.</li> </ul>
<b>Hjälptränare</b>	Praktiskt stöd i träning & match; fokus på trygghet och deltagande.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hjälper till att organisera grupper och stationer</li> <li>• Aktivt stöd under övningar (placering, bollservice, instruktioner)</li> <li>• Leder enklare övningar vid behov (passningsrutor, smålagsspel)</li> <li>• Stärker trygghet och inkludering under träning</li> <li>• Stöttar vid match i avbytarbås, organisering och pepp</li> <li>• Kräver ingen formell utbildning men följer Blå Tråden.</li> </ul>
<b>Målvaktstränare</b>	Ansvarar för målvakternas utveckling utifrån föreningens spelidé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leder målvaktsmoment i träningar</li> <li>• Ger individuell feedback på grepp, fotarbete, mod &amp; positionering</li> <li>• Integrerar målvakter i lagets spelidé (uppspel, spelbarhet, sweeper-keeper)</li> <li>• Anpassar övningar efter nivå, ålder och självförtroende</li> <li>• Följer progression och rapporterar till huvudtränaren</li> <li>• Samarbetar med föreningens målvaktsträningsansvariga</li> <li>• Samarbetar med föreningens målvaktsträningsansvarig kring metodik och progression.</li> </ul>
<b>Fystränare</b>	Stödjer laget i fys, skadeprevention och grundläggande atletisk utveckling.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leder moment för snabbhet, rörlighet, styrka &amp; koordination</li> <li>• Anpassar belastning efter ålder och nivå (barn: koordination, ungdom: styrka/snabbhet)</li> <li>• Genomför skadeförebyggande program</li> <li>• Rådgör med huvudtränaren om belastning &amp; återhämtning</li> <li>• Dokumenterar progression när relevant</li> <li>• Kan leda extra fys för spelare som behöver stöd</li> </ul>

## Bilaga 2: Så här får du hjälp som tränare i Sigtuna IF

Om du behöver hjälp med...	Vad du kan få hjälp med	Vem du kontaktar
<b>Utbildning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rekommendation av rätt kurs (SvFF D, UEFA C, spelformsutbildningar).</li> <li>Frågor kring anmälan till utbildningar via distriktet.</li> <li>Stöd inför och efter utbildningstillfällen.</li> <li>Information om föreningens interna ledarutbildningar.</li> </ul>	Ansvariga Fotbollsutveckling Kurser söks individuellt på Upplands Fotbollsförbund
<b>Stöttning på träning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Besök av fotbollsutvecklare som kan hjälpa till på planen.</li> <li>Tips på övningar, planering och nivåanpassning.</li> <li>Feedback till tränarteamet.</li> <li>Hjälp vid svårigheter i gruppen.</li> </ul>	Ansvariga Fotbollsutveckling
<b>Spelformsfrågor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stöttning i spelförståelse och principer för aktuell spelform (3v3, 5v5, 7v7, 9v9, 11v11).</li> <li>Rådgivning inför matcher, cup &amp; turneringar.</li> <li>Hjälp med årsplan och utvecklingsmål.</li> </ul>	Ansvariga Fotbollsutveckling eller direkt till Spelformsansvariga
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utlämning av bollar, västar, koner, matchtröjor och övrigt material.</li> <li>Byte eller komplettering vid slitage.</li> <li>Hjälp om något saknas eller gått sönder.</li> </ul>	Materialansvarig i laget Vid behov av stöd Kansli
<b>Bokningar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Träningstider.</li> <li>Extra tider, cuper, matcher eller hallbokningar.</li> <li>Hjälp vid krockar eller om ni behöver byta tid.</li> </ul>	Lagledare i laget Vid behov av stöd Kansli
<b>Nycklar &amp; koder</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utkvittering av nyckelbrickor till hallar, belysning och förråd.</li> <li>Tillgång till utomhusförråd</li> <li>Stöd om något lås strular.</li> </ul>	Kansli
<b>Matchrelaterade frågor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Matchvärdar och rutiner.</li> <li>Förhållningsregler vid hemmamatcher.</li> <li>Fair Play och Konsekvenstrappan.</li> <li>Stöttning efter incidenter.</li> </ul>	Lagledare i laget Vid behov av stöd ansvariga Värdegrund
<b>Kommunikation &amp; Laget.se</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hjälp med kallelser, grupper, roller och närvaro i Laget.se.</li> <li>Tips för bra kommunikation med föräldrar.</li> <li>Stöd vid problem i systemet.</li> </ul>	Lagledare i laget Vid behov av stöd Kansli eller direkt till Laget.se support
<b>Svårare situationer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stöd vid konflikt eller oro i laget.</li> <li>Upprepade beteendeproblem.</li> <li>Incidenter som rör trygghet, värdegrund eller föräldrar.</li> </ul>	Lagledare i laget Vid behov av stöd ansvariga Värdegrund
<b>Övrigt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allmänna frågor, vägledning och stöd i tränarrollen.</li> </ul>	Ansvariga fotbollsutveckling

### Bilaga 3 – Matchdag Matris – Roller och uppgifter

Roll	Före match	Under match	Efter match
<b>Huvudtränare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sätter matchplan enligt spelidé</li> <li>Säkerställer trupp &amp; roller</li> <li>Startar samling och uppvärmning</li> <li>Stämmer av matchvärd</li> <li>Kommunicerar fokus för matchen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leder matchcoachning</li> <li>Gör byten &amp; korrigeringar</li> <li>Påminner om Blå Trådens beteenden</li> <li>Håller lugn och respektfull coachstil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kort genomgång (vad funkade / lärdomar)</li> <li>Tackar domare &amp; motståndare</li> <li>Ser till att alla tas om hand</li> <li>Uppdaterar Laget.se vid behov</li> </ul>
<b>Assisterande tränare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leder stationer/uppvärmning</li> <li>Förbereder material</li> <li>Hjälper barn in i rätt mental zon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tar hand om byten</li> <li>Ger individuell feedback</li> <li>Noterar matchobservationer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratar individuellt med spelare vid behov</li> <li>Hjälper till att städa ihop material</li> </ul>
<b>Hjälptränare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praktiskt stöd vid samling</li> <li>Hjälper barn i rätt utrustning</li> <li>Organiserar vatten, västar, bollar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ansvar i avbytarbåset – lugn, trygghet, pepp</li> <li>Hjälper spelare in/ut vid byten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hjälper spelare att samla sig efter match</li> <li>Peppar och lyfter ansträngning</li> </ul>
<b>Lagledare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Säkerställer matchvärd finns</li> <li>Hälsar domare välkommen</li> <li>Sköter protokoll (om tillämpligt)</li> <li>Hanterar praktiska frågor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Har kontakt med domare</li> <li>Tar emot frågor i bås så tränare inte störs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informerar om nästkommande aktiviteter</li> <li>Hanterar eventuella Fair Play-frågor</li> </ul>
<b>Matchvärd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bär väst och syns tydligt</li> <li>Hälsar domare och motståndare välkomna</li> <li>Påminner publiken om Fair Play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ser till att publik betar sig bra</li> <li>Agerar vid språkbruk/kränkningar</li> <li>Stödjer domaren vid behov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tackar domare för insatsen</li> <li>Informerar om ev. incidenter</li> </ul>
<b>Målvaktstränare (om på plats)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Förbereder målvaktens uppvärmning</li> <li>Mentalt stöd inför match</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ger feedback i halvtid (kort &amp; enkelt)</li> <li>Hjälper vid fasta situationer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En snabb individuell avstämning</li> <li>Återkoppling till huvudtränaren</li> </ul>
<b>Fystränare (om på plats)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leder dynamisk uppvärmning</li> <li>Säkerställer lagom belastning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pejlar spelarnas trötthet</li> <li>Stöttar matchcoachning vid skador/trötthet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cool-down &amp; lätt rörlighet</li> <li>Skadecheck</li> </ul>
<b>Spelare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kommer i tid med rätt utrustning</li> <li>Lyssnar vid samling</li> <li>Gör uppvärmning fokuserat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gör sitt bästa</li> <li>Visar energi och mod</li> <li>Visar respekt för domaren</li> <li>Peppar laget</li> <li>Följ lagets spelidé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tackar motståndare och domare</li> <li>Reflekterar kort: "Vad gjorde jag bra idag?"</li> <li>Hjälper till med material</li> </ul>