



## Att vara tränare i Sundsvalls IBF



### Ledord för tränare från Sundsvalls IBF:s policy "IBF vill":

- *Vår verksamhet präglas av gemenskap och engagemang för att utveckla våra ungdomar till duktiga innebandyspelare och goda kamrater. Detta skapar vi genom medvetenhet i träning, föreningsanda och socialt ansvar.*
- *I IBF visar alla respekt för varandra, motståndare och domare.*
- *Alla ska trivas i föreningen och alla ska känna sig lika betydelsefulla.*
- *Vi vill skapa en stark föreningskänsla där man är en stolt IBF:are oavsett ålder*
- *Vi har välutbildade ledare, tydliga riktlinjer och arbetar målinriktat.*

## Sundsvalls IBF: Glädje, gemenskap och utveckling – för tjejer



## Tränarens uppgifter

Tränaren ansvarar för planering och genomförande av träningar. Dessa bör vara anpassade för åldersgruppen så att spelarna både tycker det är kul och utvecklande att träna. Tips på övningar för olika nivåer finns här: <http://landslaget.nu/innebandyovningar>

**GÅ UTBILDNINGAR!** Föreningen erbjuder tränarutbildningar som är kostnadsfria för deltagarna. Vi vill att alla barn- och ungdomsledare går Grundutbildning och Människan. Det är ett krav från förbundet att minst en ledare i båset har gått dessa utbildningar. Vi vill dessutom att tränarna kompletterar med kurserna: Atleten och Innebandyspelaren.

Använd det material som delas ut på utbildningarna för att utveckla lagets träningar!

Som tränare bör du utse minst en, men helst två hjälptränare som kan hjälpa till under träningar och matcher och ersätta dig vid tillfällena när du inte kan närvara. Det bör inte vara lagledaren.

Tränarna ska alltid fylla i "Aktivitetskortet", eller använda en App, där spelarnas närvaro på träningar, matcher och övriga sammankomster registreras. Dessa uppgifter är viktiga då de är underlag för statliga och kommunala bidrag som tillfaller föreningen. Närvaron registreras sedan via lagets egen hemsida.

Var uppmärksam på mobbning och kränkande behandling inom laget. Om du får vetskap om något sådant beteende ska du omgående ta upp detta med berörda och vara tydlig med att detta inte tolereras. Lagledaren, styrelsen och föräldrarna ska sedan informeras om det inträffade.

Du ska se till att spelarna förstår, respekterar och följer de regler som ni gemensamt tagit fram och som gäller vid träningar och matcher.

Inför matcher är det **tränarna** som avgör vilka positioner spelarna har och under matchen är det **tränarna** som coachar och ansvarar för spelarbyten mm.

I föreningens policy står det att alla ska få vara med. Stoppa dig själv om tankar på "toppning" dyker upp. Det är dock helt okey med nivåanpassning på såväl träning som match för att varje spelare ska kunna utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.

Du ska alltid ha en "träningsväska" med på träningarna. I den förvaras bl a träningsvästar, bollar, koner, visselpipa, stoppur etc. Det ska även finnas en sjukvårdsväska med vid träningar och matcher innehållande: plåster, förband, elastiska lindor, kylbalsam och värktabletter.



Om ni inte ska använda en träningstid, avboka tiden senast tre dagar innan via e-mejl till: [uthyrningsbyran@sundsvall.se](mailto:uthyrningsbyran@sundsvall.se). Annars debiteras föreningen för hallhyran helt i onödan.

## Tips till tränaren

- Inled träningen med att samla spelarna och sittande prata lite om t.ex. vad som ska ske under träningen och varför ni ska träna just dessa moment. Vid sådana tillfällen kan det också vara bra att upprepa vilka regler som gäller vid träningar och matcher.
- Börja gärna uppvärmningen innan själva träningspasset börjar, exempelvis i korridorer.
- Förklara varför ni tränar ett visst moment. För de yngre spelarna är det inte alltid självklart varför man behöver träna vissa mindre roliga moment som kanske också är svåra och fysiskt krävande.
- Det ska vara roligt att träna och spela match. Motivera spelarna och lägg gärna in moment som kan locka till skratt och bli ett roligt avbrott från den "effektiva träningen".
- Beröm ofta! Sundsvalls IBF vill inte ha skrikande och domderande tränare. Positivitet och glädje är det som ska känneteckna vår förening och våra tränare. Det är det bästa sättet att motivera spelare och få dem att uppfatta att träning och matcher är kul och att de själva är en naturlig del av laget.
- Gör klart för spelarna att alla utvecklas olika och att det är helt normalt.
- Våga nöta teknik. Ha tålamod med att nöta och nöta teknik med boll och klubba samt träna koordinationsövningar. Utan bra teknik går det nämligen inte att öka tempot på träningarna och det är svårare att få till mer avancerade taktiska övningar.
- Förklara att en förlorad match och en missad målchans inte är ett misslyckande. Det är i stället lärorikt och kan motivera träningen och stimulera engagemanget till nästa match.
- Besök gärna andra lags träningar, gärna äldre åldersgrupper, eller något av våra seniorlag. Där kan du få uppslag och idéer till nya övningar som kan stimulera dina ungdomar att lära sig ännu mer.
- Glöm ej att samla in ALLA bollar efter avslutad träning. Undvik därför att lägga bollar utanför sargen innan spel, se till att ta in dem i bollväskan – annars försvinner massor med bollar under en säsong.

Att vara tränare

2018-04-22



• ÄN EN GÅNG! Försök att alltid medverka på de utbildningar som erbjuds för tränare. Ju mer utbildad du är desto roligare blir det både för dig och för dina ungdomar på träningar och matcher.

Sundsvalls IBFs policy "IBF vill" finns på varje lags hemsida. Klicka på "Mer" uppe till höger och sedan på "Dokument".

## **Sundsvall IBF Klubbadress:**

Sundsvalls IBF  
c/o Anders Samuelsson  
Västergatan 29 B  
856 42 SUNDSVALL

E-post: [sundsvallsibf@gmail.com](mailto:sundsvallsibf@gmail.com)

[www.sundsvallsibf.se](http://www.sundsvallsibf.se)

PlusGiro: 495 77 56-2