



# Face to Face

VÄRLDENS BÄSTA COACH

## Skapa utbildning i världsklass!

Idrottsrörelsen har drygt 3 miljoner medlemmar i Sverige och är landets största och kanske viktigaste folkrörelse.

Idrottens vision är: Svensk idrott – världens bästa!

Visionen innebär att svensk idrott vill vara bäst i världen för alla, på alla nivåer. Det bygger på en självstyrande och samlad idrottsrörelse med en utbildningsverksamhet i världsklass.

SISU Idrottsutbildarna är idrottens studie- och utbildningsorganisation. Vårt uppdrag är att stimulera människors lärande, stärka engagemanget och utveckla idrottens verksamhet. Vi finns till för att hjälpa Dig och Er förening att nå idrottens vision.

### Face to face

En av SISU Idrottsutbildningars utbildningsformer är lärgrupper. Lärgruppen är en självlärande grupp med samtal och diskussion som kärna. Face to face är lärgruppsövningar som är lätta och snabba att använda. Konceptet bygger på att det ska vara enkelt att utvecklas, som idrottare eller som föreningsaktiv.

Du som leder Face to face är inte en lärare med pekinne. Du är en samordnare, inspiratör och pådrivare. Du ser till att alla kommer till tals med sina kunskaper, upplevelser, funderingar och tankar.

I detta häfte har vi samlat övningar som utgår från *Världens bästa coach*. Använd häftet som stöd för att utbilda och utveckla idrottarna i din förening.

***Skapa utbildning i världsklass – skapa världens bästa idrott!***



Face to Face är en serie med lärgruppsövningar på olika teman för olika personer inom idrotten. Aktiva idrottare, ledare, föräldrar – alla kan utvecklas genom lärgrupper!

Vill du veta mer om Face to Face? Prata med din konsulent eller besök vår hemsida!

# INNEHÅLL

KAPITEL 1. VÄRLDENS BÄSTA COACH	3
KAPITEL 2. EN NY DEFINITION AV BEGREPPET VINNARE	4
KAPITEL 3. FYLL PÅ MÅ-BRA-KONTOT	5
KAPITEL 4. IDROTTENS VÄRDEGRUND	6
KAPITEL 5. SKAPA LAGANDA	7
KAPITEL 6. UTVECKLANDE ÖVNINGAR	8
KAPITEL 7. MENINGSFULL IDROTT	9
KAPITEL 8. DEN STÖDJANDE FÖRÄLDERN	10
KAPITEL 8. DEN STÖDJANDE FÖRÄLDERN	11



[www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/orebro)

# Världens bästa coach

**Att vilja vinna är viktigt, men inte till vilket pris som helst**

**Tidsåtgång: 45 min**

**1. Gå laget runt. Vem/Vilka är Världens bästa coach enligt dig?**

Ge gärna exempel på någon som du har som förebild och beskriv den/deras egenskaper?

**2. Hur kan vi agera för att bli världens bästa coacher? Vilken är er strategi för att fortsätta att utvecklas till världens bästa coach?**

**3. Vad innebär ett "vinna till varje pris ledarskap"? Ge exempel på när ni mött en sådan coach. Vad kan ett sådant ledarskap få för konsekvenser?**

**4. Diskutera vad VBC-modellen innebär? Stämmer resonemanget i boken?**

**5. Diskutera innebörden av positiv coaching?**

## **Tips:**

Se Världens bästa coach sidan 18-25

# En ny definition av begreppet vinnare

**Från resultatfokus till prestationsfokus**

**Tidsåtgång: 1,5-2h (Alternativt 2x45 min)**

1. Diskutera skillnaden mellan resultat och prestation?
2. Hur hänger resultat och prestation ihop?
3. Den traditionella synen på vinnare är att det är den person som står högst upp på resultatavlan. Ser ni några problem med att ha en resultatfokuserad definition av en vinnare?
4. Har vi fokus på resultat eller prestation i vårt ledarskap?
5. Hur kan vi skapa verksamhet som gör att idrottarna blir vinnare både på planen och i livet?
6. ALM-trädet kan användas som ett verktyg för idrott på alla nivåer. Vad innebär ALM-trädet?
7. "Det är större chans att få bättre resultat om man inte fokuserar på resultatet" Vad menas med det, tycker du att det stämmer?
8. Har vi några prestationsbaserade mål i vårt lag? Vilka är dem och hur jobbar vi aktivt med dem?
9. Poängen med VBC är att inte bannlysa resultatfokus utan att också fokusera på ALM-trädet. Hur ska vi som ledare agera för att skapa balans mellan prestation och resultat?
10. Som tränare har vi en tendens att tappa bort prestationsfokus under säsongens gång. Hur ska vi göra för att undvika att hamna i den fällan?

## **Tips:**

I slutet av kapitlet finns en verktygslåda med 5 metoder som du kan använda för att diskutera detta med dina spelare. Testa!

Tips för introduktion av ALM-trädet  
Belöna resultatlös ansträngning  
Prestationsmål  
Utmanande mål  
Misstagsritual

# Fyll på må-bra-kontot

Bränsle för idrotten och livet

Tidsåtgång: 1,5-2h (Alternativt 2x45 min)

1. Diskutera vad må-bra-kontot är
2. Är det någon skillnad på vår prestation om vi spelar hemma- eller har bortamatch? I så fall varför är det så?
3. Har vi någon gång upplevt att en spelares må-bra-konto varit tomt? Hur märks det och hur agerar vi som ledare?
4. Hur ska vi ge beröm för att fylla på må-bra-kontot hos våra spelare?
5. Att bli bekräftad och att bli sedd fyller på må-bra-kontot. Har vi något knep för att alla ska bli sedda i vårt lag? Exempelvis på en träning.
6. Tränarens kroppsspråk säger mycket och är viktigt för att fylla på må-bra-kontot. Vad uttrycker ett positivt och negativt kroppsspråk?
7. "Det krävs fem positiva kommentarer för att en negativ ska försvinna". Stämmer det?
8. Hur ska vi ge kritik på ett sätt som utvecklar idrottarna istället för att det framkallar negativa känslor? Ge gärna exempel på sådan kritik!

## Tips:

I slutet av kapitlet finns en verktygslåda med 8 metoder som du kan använda för att fylla på må-bra-kontot hos dina idrottare. Testa!

- Tips på hur man kan introducera på må-bra-kontot
- Kompissystemet
- Utveckla "tränartänk"
- 2-minutersdrillen
- "Dagens idrottare"
- Roliga aktiviteter
- Positiv kartläggning
- Konstruktiv återkoppling

# Idrottens värdegrund

Basen för världens bästa coach

Tidsåtgång: 45 min

1. Hur många känner till "Idrotten vill". Vad är det och vad står det för?
2. Diskutera de fyra delarna i idrottens värdegrund; Glädje och gemenskap, Demokrati och delaktighet, Allas rätt att vara med och Rent spel. Vad betyder dessa för dig? Hur arbetar du med dessa delar i ditt ledarskap?

3. Dela in gruppen i smågrupper (3&3)

Diskutera vilka typer av föräldrar som finns i er förening.

Vilka goda exempel finns?

Vilka mindre bra exempel finns?

Hur ska ni tillvarata de "bra föräldrarna" och hur ska ni hantera de "mindre bra föräldrarna"?

4. Dela in gruppen i smågrupper (3&3)

Vad menas med rent spel?

Hur skapar vi rent spel bland våra spelare?

Hur skapar vi rent spel bland våra spelare i mötet med motståndare?

Hur skapar vi rent spel bland våra spelare i mötet med domare?

## Tips:

I slutet av kapitlet finns en verktygslåda med 7 metoder som du kan använda för att diskutera detta med dina spelare.

Tips för introduktion av respekt för rent spel  
Förmedla respekten för rent spel till föräldrarna  
Föräldrar som idrottens kulturbärare  
Förklarande förebild  
Tillvarata och skapa lärorika tillfällen  
Praktisk träning  
Moraliskt mod

# Skapa laganda

## Från jag-fokus till laganda

Tidsåtgång: 45 min

1. Vad betyder/kännetecknar bra laganda för dig? Gå laget runt.  
Ge gärna exempel på något lag som du tycker utstrålar bra laganda.

2. Läs exemplet från boken om "Ett handslag som värmer"

*"I ett svenskt elithandbollslag har man traditionen att alltid hälsa på varandra med ett handslag när man träffas. Detta gäller mellan spelare och ledare på såväl träning som när man råkar på varandra i andra sammanhang. Nya spelare eller ledare som kommer in i laget kanske tycker det känns lite ovant och konstigt i början. Men efterhand tar de till sig beteendet och lär sig också uppskatta betydelsen av att bli sedd och att vara en så tydlig del av laget".*

Vad tycker du om detta exempel?  
Hur kan ni skapa en liknande stämning?

3. Dela upp gruppen i mindre grupper (3&3), lyft sedan i helgrupp VBC-modellen En ny definition av begreppet vinnare, Fyll på må-bra-kontot och Respektera idrottens värdegrund utgör grunden för lagandan i all idrott.

Vad betyder dessa tre delar för dig?  
Hur kan vi skapa bättre laganda i laget?

Ge konkreta exempel på aktiviteter som vi kan göra för att skapa laganda!

4. Stämmer detta påstående?

*Lagandan är inte bara viktigt för att ditt lag ska bli så bra som möjligt utan är en förutsättning för att föreningen ska fungera bra.*

Har vi idag bra laganda i föreningen? (ge gärna bra och dåliga exempel)  
Hur kan vi skapa bättre laganda i föreningen?

### Tips:

Se Världens bästa coach sidan 98-112



# Utvecklande övningar

Så skapas laganda .

Tidsåtgång: 45 min

1. Vilka förberedelser bör en tränare tänka på innan träning/match? Hur ser det ut i gruppen, hur många använder sig av dessa förberedelser?

2. Vad innebär KOL-metoden?

3. Diskutera avsnittet "Genomtänkt träningstillfälle"

Vad tycker ni om dessa, bör något tas bort/läggas till? Varför?

Dela upp de olika områdena (grupper om 2-3 personer om möjligt)  
Varje grupp läser igenom området, diskutera fördelar/nackdelar och hur ni kan leva upp till respektive område.

Lyft sedan vart och ett av områdena i helgrupp och diskutera hur ni kan göra för att arbeta praktiskt med alla delarna.

## Tips:

Se Världens bästa coach sidan 114-133

# Meningsfull idrott

När lagandan ger utdelning

Tidsåtgång: 45 min

1. Vilket är ditt bästa idrottsminne?
2. I kapitlet talar man om idrottens trauma. Vad anser ni om detta?  
Hur kan ni arbeta för att hantera idrottens trauma?
3. Vilka olika ledarstilar har ni i er förening? Hur utmärker sig dessa?  
Hur kan ni dra nytta av varandras egenskaper?
4. Vad är viktigast, att vinna eller att utveckla spelarna?  
Förklara varför du tycker som du gör.  
Hur kan ni skapa en bra balansera mellan de båda?
5. Vad anser ni om resultat- kontra prestationsmål?  
Vad fokuserar ni på? Varför?
6. I boken pratar man om för- och eftersnack till träning och tävling.  
Är de något som ni använder er av? På vilket sätt i så fall?

## Tips:

Se Världens bästa coach sidan 134-151

# Den stödjande föräldern

Så får ditt barn ut mest av sin idrott

Tidsåtgång: 45-90 min

1. Vilken upplevelse vill du att dina barn ska få genom idrotten?
2. I boken skrivs det att det är viktigt att se helheten i barn- & ungdomsidrott. Vad innebär det?
3. När matchen väl är igång glömmer vi lätt bort helheten och det viktigaste blir att vinna. Har ni mött en "vinna-till-varje-pris-förälder" någon gång? Hur agerar dem?
4. Hur bemöter vi en "vinna-till-varje-pris-förälder" i vårt lag?
5. Hur ska vi agera för att påminna oss och andra föräldrar om att det är helheten som är det viktiga och ska komma i första hand?
6. Vad tycker vi är en bra idrottsförälder utifrån...
  - ...förhållandet till våra barn?
  - ...förhållandet till tränaren?
  - ...förhållandet till sig själv?

## Tips:

Se Världens bästa coach sidan 152-178

Se även materialet "Att vara idrottsförälder"

# Den stödjande föräldern

**Så får ditt barn ut mest av sin idrott**

**Tidsåtgång: 45 min**

1. Dela in er i mindre grupper så att alla har möjlighet att komma till tals.
2. Varje grupp tar fram minst tre ledstjärnor som man vill ha med.
3. Varje grupp redovisar sina ledstjärnor för övriga grupper och motiverar varför de valt just dessa.
4. Välj ut de fem viktigaste ledstjärnorna som ska gälla för ert lag.
5. Skriv ner dessa och dela ut till alla föräldrar i laget. (Ni kan även skapa ett dokument där alla föräldrar skriver under på att de ska följa ledstjärnorna)

## **Tips:**

Se Världens bästa coach sidan 152-178

Se även materialet "Att vara idrottsförälder"