

# Din roll som tränare

## viktigare än du tror!

\*Tränare behöver hela tiden uppföra sig på ett etiskt och professionellt sätt och ska iaktta högsta mått av integritet och rättvisa gentemot spelare.

\*Tala om sporten ur en positiv vinkel, dvs. rent spel och beklaga aldrig (spelreglerna), undvik dåligt uppförande eller användandet av förbjudna ämnen.

\*Lär in spelarnas namn.

\*Var med spelarna hela tiden, speciellt i omklädningsrummet, teorisalen och vid duschning.

\*Ta ansvar för att omklädningsrummen lämnas rena och snygga efter träning och spel.

\*Samarbeta med annan ledare/ personal för spelarens bästa.

\*När du har att göra med enskilda spelare, försök att ha en annan vuxen närvarande.

\*Om du stöter på några problem med spelare eller föräldrar, hänvisa dem omedelbart till kanslipersonal.

\*Tränare bör vara väl förtrogna med föreningens Utbildningsmanual.

\*Tränare bör vara förtrogna med föreningens Drogpolicy och uppträda korrekt.

Det finns alltså en rad punkter som kan ligga som grund för en ledarroll i föreningen. Utöver dessa finns givetvis många fler som kan skifta från förening till förening, det viktigaste är ändå att ledaren följer de regler som föreningen har kommit överens om i sin utbildningsplan.



# Ledarrollen ett samspel!

## **Före träningen skall du fundera på**

- \*Hur skall spelarna instrueras?
- \*Var och när skall de instrueras?
- \*Var noga med att förklara kort och tydligt.
- \*Visa rätt utförande. Det sparar många ord.
- \*Se till att spelarna har solen i ryggen när du instruerar dem.
- \*Ta hänsyn till vind, regn och övriga yttre omständigheter.
- \*På vilket sätt kan man på bästa sätt instruera spelaren/spelarna?
- \*Ge dem personlig vägledning under spelets gång.
- \*Ta spelaren till sidan för att visa/förklara.
- \*"Frys" spelet för att visa alla vad som avses.
- \*Fråga spelarna om deras åsikter. Skapa en dialog.

## **Vid träning**

- \*Var väl förberedd. Planera din träning på förhand.
- \*Vägledd och stötta spelarna hellre än att styra och indoktrinera dem så att de kan lära sig att tänka själva och bli kreativa.
- \*Anländ till träningsplatsen i god tid innan träning och gå inte därifrån förrän den sista spelaren gått.
- \*Meddela föreningen om material går sönder eller försvinner.

## **Vid match**

- \*Kontrollera all spelutrustning före och efter match.
- \*Planera dina laguppställningar före matcher så att du vet vilka som spelar i vilken match, det är viktigt att alla spelare deltar i matcher.
- \*Glöm inte att lämna in laguppställning från matchspel till föreningen "en kopia".
- \*Anländ till matcharena i god tid innan och gå inte därifrån förrän den sista spelaren gått.
- \*Glöm inte att matchspelet är en del av utbildningen, där våra ungdomar får chansen att prova på de färdigheter man har tränat på.
- \*Bemöt funktionärer och motståndare med tillbörlig respekt, både vid vinst och förlust.

## **Social kompetens och regler**

- \*Sätt varje spelares välbefinnande och säkerhet före alla andra faktorer.
- \*Respektera varje persons rätt, värdighet och värde och behandla var och en lika i ett sportsligt sammanhang.
- \*Försök att utveckla en lämplig arbetsrelation med varje spelare, baserad på ömsesidig tillit och respekt.
- \*Uppmuntra spelare att ta ansvar för sitt eget uppförande och prestation.
- \*Gå igenom all utrustning noga för att tillförsäkra dess säkerhet och dess lämplighet för åldersgruppen.
- \*Tränare måste ständigt uppvisa ett högt mått på beteende och uppträdande.



Marika Domanski Lyfors



## Dessa rader säger mycket om hur barn och ungdomar tänker.

### **Snälla tränare/ledare**

\*Skäll inte ut mig när jag gör något fel.

\*Jag älskar att spela fotboll — så ge mig en chans att spela och njuta av det.

\*Låt mig begå misstag utan att få mig att känna mig dum.

\*Förvänta dig inte att jag ska göra rätt första gången — men beröm mig för att jag försöker.

\*Kritisera mig inte när jag ställer en fråga. Ditt svar kan hjälpa mig att lära.

\*Förvänta dig inte att jag ska kunna prestera i en match på en gång. Jag kanske inte är redo.

\*Prova andra sätt att instruera mig om jag inte riktigt förstår. Jag kan lära mig om du hittar det rätta sättet.

\*Titta på mig när jag pratar med dig. Det visar mig att du verkligen lyssnar.

\*Kom ihåg, jag är en ung person och inte en liten vuxen. Ibland förstår jag inte vad du säger.

"Snälla använd ord och uttryck som jag kan förstå".

**Tack för att du lyssnar på mig.**