



# Samla ledarteamet

Arbetshäfte



## Innehåll:

- 4** Inledning
- 5** Värdegrund och röd tråd
- 8** Analys av lag/träningsgrupp
- 13** Få ihop ledarteamet
- 18** Utvärdering från era aktiva
- 20** Förbättringsarbete – verktyg
- 22** Mål
- 26** Planeringsverktyg
- 30** Avstämning handlingsplan
- 31** Utbildningsplan







## **Samla ledarteamet**

**Till dig som är tränare eller ledare inom idrottsrörelsen.**

**För att få ett lag eller träningsgrupp att fungera bra, krävs det ett väl fungerande ledarteam. Ett team som planerar, genomför, utvärderar, utvecklar och kommunicerar det ni kommer överens om och bestämmer.**

**För att underlätta arbetet har vi på RF-SISU tagit fram detta material, som varje ledarteam kan använda i sitt lag eller i sin träningsgrupp. Det finns ett kompletterande arbetshäfte med olika övningar/verktyg för att hjälpa er med utvärdering, planering och förbättringsarbete.**

**Har ni frågor om materialet eller vill få inspiration, kontakta er idrottskonsulent på RF-SISU distriktet.**

# Värdegrund och röd tråd

**Hur har ni följt svensk idrotts värdegrund?**

På RF-SISU:s [hemsida](#) kan ni läsa mer om Riksidrottsförbundets värdegrund.

---

---

**Har ni erhållit de resurser (t. ex material, omklädningsrum, träningstider mm) från föreningen som ni behöver för att utveckla er träningsgrupp eller ert lag?**

---

---

**Hur bedriver ni verksamhet utifrån föreningens värdegrund och ”röda tråd”? Och hur kan styrelsen se att ni gör det? Vilka effekter har ni sett?**

---

---

**Hur uppfattas er förening av personer utanför föreningen?**

---

---

**Vilket ansvar har ni tagit för föreningen? Hur har ni givit tillbaka till föreningen? Hur har ni bidragit till att skapa en föreningskänsla?**

---

---

**Anteckningar**

---

---

---

---

## **Analys/utvärdering – swot för föreningen**

**Vilka styrkor har vår förening?**

**Vilka svagheter har vår förening?**

**Vilka möjligheter har vår förening?**

**Vilka hot kan det finnas/finns mot vår förening?**



**Styrkor**



**Svagheter**



**Möjligheter**



**Hot**

## Diskutera

Diskutera och sammanställ det ni kommer fram till. Bjud gärna in någon från föreningen som kan svara på era funderingar eller som kan föra fram/ta med era önskingar och förslag till förändringar vidare.

### Anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

# Analys av lag/träningsgrupp

Beskriv lagandan och er prestationsmiljö under den senaste säsongen:

---

---

Vilka egenskaper uppskattar ni hos era aktiva?

---

---

Hur har det varit med engagemanget från er ledare och från era aktiva under senaste säsongen?

---

---

Hur har det varit med engagemanget från föräldrar under senaste säsongen?

---

---

Hur fungerade kommunikationen under senaste säsongen?

---

---

Hur har det fungerat med förberedelser inför träningar?

---

---



**Hur har det varit med attityder bland er ledare, från föräldrar och aktiva under den senaste säsongen?**

---

---

**Har ni haft mål som ni har jobbat mot under säsongen?**

---

---



## Lagets/gruppens starka sidor

Vad är vi bra på?

---

Vad brukar vi lyckas med?

---

Vilka kvaliteter finns?

---

Övriga starka sidor i laget/gruppen?

---

## Lagets/gruppens svaga sidor

Vad är vi mindre bra på?

---

Vad gör oss sårbara?

---

Övriga svaga sidor att utveckla?

---

---

## Lagets/gruppens möjligheter

Vad talar för oss?

---

Vad kan vara intressant för att kunna utveckla laget/träningsgruppen?

---

Vilka möjligheter finns för laget/gruppen?

---

---

## Lagets/gruppens hot

Vad kan hindra/försvåra för oss?

---

Vilka motkrafter finns?

---

Vad är besvärligt?

---

Vilka övriga hot finns för laget/träningsgruppen?

---



# Få ihop ledarteamet

Alla ledare är olika och olika är bra. Ni besitter alla olika egenskaper, som kompletterar varandra och ni har dessutom egna värderingar eller mål med er roll som ledare eller tränare. Det är viktigt att ni tar er tid och pratar ihop er i ledarteamet om varför ni är med som ledare.

Vad ligger till grund för hur du är som ledare? Vad bygger ditt sätt att leda på? Är det dina erfarenheter, forskning, inspiration från andra ledare etc.

---

---

Hur känner ni kring ert ledaruppdrag, vad är det viktigaste för er som ledare att uppnå?

---

Hur vill ni uppfattas som ledare av era aktiva?

---

Hur skapar ni och säkerställer en stämning där aktiva känner sig välkomna och inkluderande i laget/träningsgruppen?

---

---

Har ni en miljö i ert lag/träningsgrupp så att era aktiva kan hålla på med fler idrotter?

---

Kanske bör ni även prata om hur ni ska agera när känslorna tar överhanden. T. ex om ni ligger under med 1 mål och det återstår ca 5 minuter av en match. Hur agerar ni då? Följer ni det ni kommit överens om eller ändrar ni er? Vad beror det på?

---

---

Anteckningar

---

## **Analys/utvärdering – swot för ledarteamet**

**Vilka är ledarteamets styrkor?**

**Vilka är ledarteamets svagheter?**

**Vilka är ledarteamets möjligheter?**

**Vilka hot kan det finnas/finns mot vårt learteam?**



**Styrkor**



**Svagheter**



**Möjligheter**



**Hot**





## **Effektivt ledarteam**

**Vill ni effektivisera ert ledarteam och ta det vidare ytterligare en nivå? I så fall kan ni diskutera nedanstående frågor. Det här kan vara bra att veta om varandra för att skapa förutsättningar att kunna jobba effektivt och trivas tillsammans.**

**Det här visste ni inte om mig**

---

**Det här kan vara bra för er att veta om mig**

---

**Vilket ansvar kan jag ta för att utveckla gruppen i positiv riktning?**

---

**Det här kan jag göra mer av?**

---

**Berätta för varandra vad ni uppskattar hos era ledarkollegor**

---

**På vilket sätt hjälper dina ledarkollegor dig, att vara en bra ledare?**

---

**Vad behöver du för att: orka, ha motivation, vilja vara kvar, återhämta dig?**

---

---

---

---

**Hur kan ni skapa ett hållbart ledarskap?**

---

**Vilka roller ska ni ha i ledargruppen?**

---

**Hur skapar ni ett effektivt ledarteam?**

---

**Hur kan ni förtydliga vad som ska göras i respektive roll?**

---

**Vem ska ha vilken roll?**

---

**Annat?**

---

**Diskutera kring resultatet ni fått fram, vad beror det på?**

---

---

---

---

---

---

# Utvärdering från era aktiva

Det kan vara värdefullt att ta in synpunkter från era aktiva, ni kommer ha nytta av det på sikt. Ju fler aktiva som tar ansvar för sitt idrottande och funderar över sitt idrottande desto större chans är det att ni får mer tänkande, ansvarstagande och motiverade aktiva.

Fundera på vilket arbetssätt som passar er. Vad vill ni få ut av utvärderingen från era aktiva?

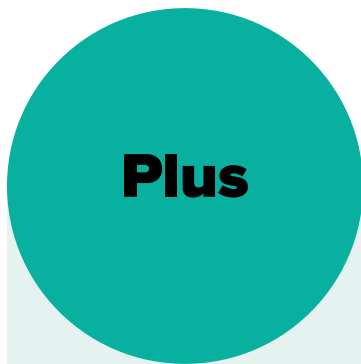
Det är viktigt att era aktiva ska känna sig lyssnade på oavsett resultatet av utvärderingen.

RF-SISU distriktet ger två förslag på hur ni kan arbeta med utvärdering från era aktiva.

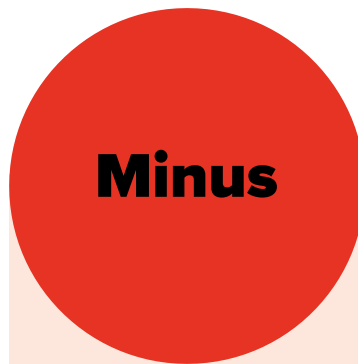
1. Samla era aktiva och dela in dem i grupper om ca 5–7 personer med en ledare per grupp. Börja med att berätta att arbetet sker i samverkan med RF-SISU distriktet och att ni vill veta vad de aktiva tyckte om säsongen som gick. Har ni aktiva som är 13 år eller äldre kan ni utse en aktiv som ledare för den gruppen. Ledarens ansvar är att samtalet fokuserar på frågorna och att alla får komma till tals. Arbeta med verktyget PMI (som står för Plus – Minus – Intressant) där gruppen får diskutera säsongen som gick.
2. Skapa en egen enkät eller frågeformulär med sådant ni vill få svar på från era aktiva. Nedan finns förslag på frågor ni kan använda er av.

## Förslag på frågor till enkäten

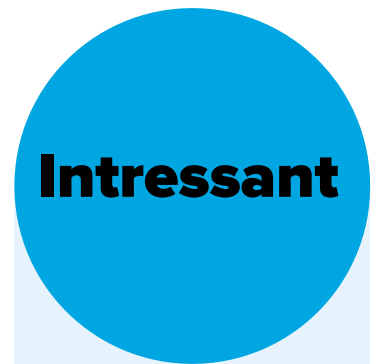
- Vad är roligt med idrotten?
- Vad tycker du är roligt på träningarna?
- Vad tycker du är mindre roligt på träningarna?
- Hur är en bra ledare?
- Beskriv en bra träningskompis?
- Vilka övningar vill du att vi ska göra mer av?
- Hur många träningar per vecka tycker du att vi ska ha?
- Vad höjer stämningen i laget/träningsgruppen?
- Vad sänker stämningen i laget/träningsgruppen?
- Vad kan du göra för att höja stämningen i laget/träningsgruppen?
- Hur välkomnar vi varandra?
- Andra frågor



**Plus**



**Minus**



**Intressant**

**Plus**  
Allt positivt. Alla fördelar.

**Minus**  
Alla hinder, nackdelar,  
utmaningar och brister.

**Intressant**  
Vad är viktigt att tänka på.  
Intressanta uppslag. Saker  
som bör studeras/utredas  
närmare. Andra idéer.





## **Fler frågor att diskutera**

Ledare/tränare för ett lag eller en träningsgrupp blir ofta ansvariga för väldigt mycket runt laget eller gruppen. Det fungerar sällan bra då det behövs fler personer som delar på uppgifterna. Använd lite tid till att prata om hur har arbetsuppgifterna har varit fördelade.

**Hur har arbetsuppgifterna varit fördelade? Behöver det göras annorlunda?**

---

**Har föreningen/träningsgruppen/laget en hemsida? Hur används den/dessa?**

---

**Hur fungerar kommunikationen?**

---

**Har informationen nått ut till berörda? (aktiva, föräldrar, förening etc.)**

---

**Hur många ledarmöten ska ni ha? Vad ska dessa innehålla? När ska dessa vara?**

---

**Vilket spelregler ska ni ha under era möten?**

---

---

**Vem är sammankallande och bjuder in till möten?**

---

**Anteckningar:**

---

---

# Mål

## Förberedande frågor inför målsättning

Innan ni börjar att sätta mål och planera säsongen kommer ett antal frågeställningar som ni bör diskutera och ha med i ert målarbete och säsongspanering. Det är frågor som kan väcka tankar hos er, som kan vara av värde. Ni väljer vilka frågor som ni vill diskutera. Det kan finnas frågor som ni själva vill diskutera (som inte står med) då gör ni det.

Hur ska ni bedriva verksamhet som tar hänsyn till föreningens värdegrund och ”röda tråd”?

---

Vilka förhållningssätt ska ni ledare eftersträva internt och externt?

---

---

Har ni koll på aktiva som håller på med flera idrotter? Hur kan ni hjälpa dem för att det ska bli så bra och enkelt som möjligt för dem att hålla på med flera idrotter?

---

---

Vilken kunskap har ni kring Samsyn mellan idrotterna i ert distrikt?  
Vill ni veta mer, kontakta er idrottskonsulent.

---

Har ni barn som har besvärliga hemförhållanden? Om ja – hur behöver ni agera?

---

Hur får ni in övningar med rörelseförståelse i er verksamhet?

---

Hur får ni tillräckligt med tid för att arbeta med teoretisk utbildning kring tex spelförståelse, kost, återhämtning osv.

---

**Hur får ni till en utvecklande prestationsmiljö för era aktiva? Som innefattar att era aktiva känner sig kompetenta, har möjlighet att påverka, samt känner tillhörighet till gruppen.**

---

---

**Finns det beteenden ni vill se mer av från era aktiva?**

---

---

**Hur ser ni till att hjälpa aktiva att ta ansvar för sin idrottsliga utveckling (kompetens), sina kamrater, utrustning eller material osv?**

---

---

**Anteckningar:**

---

---



## Olika typer av mål

Det är viktigt att formulera mål, för det kan skapa tankar och idéer hur ni kan nå era mål och en gemensam strävan som blir vägvisande för er under säsongen. Vilka mål ni väljer att jobba med är upp till er. Det viktiga är att ni har mål att jobba mot.

Här följer några exempel på hur ni kan arbeta med målsättningar. Ni kanske har andra rubriker på målsättningar, då använder ni er av dessa.

**Kvalitativa mål:** att sträva mot att höja kvalitén på det ni gör. Det kan vara svårt att mäta, men ett exempel kan vara att ni har hög närvaro på era aktiviteter. Det kan tyda på att era aktiva upplever att träningen är av bra kvalitet.

**Kvantitativa mål:** när ni sätter upp kvantitativa mål vill ni göra mer av något. Till exempel att ni vill utöka er trupp av aktiva med ytterligare 5 aktiva.

**Resultatmål:** ni vill att de aktiviteterna ska resultera i något. Till exempel att samtliga aktiva ska minst klara av att genomföra någon av de teknikerna/färdigheter som ni arbetar med under säsongen.

**Prestationsmål:** ni vill öka er prestation när det gäller att genomföra det ni tränar på vid skarpt läge (match/tävling). Det kan till exempel vara att ni ska genomföra minst 15 passningar per halvlek vid match.

**Effekt mål:** Vilken effekt vill ni uppnå av de aktiviteter som ni genomför. Ett exempel är att ni har haft två teoritillfällen i kost & hälsa. Effekten av teoriutbildningarna har blivit att era aktiva är mer motiverade och orkar mer på träningen.

**Viktigt att tänka på när ni sätter mål är att:**

- Det är bra om målen är realistiska och mätbara
- Mål ska skapa motivation och fokus
- Öka viljan att anstränga sig
- Skapa uthållighet
- Mål ska leda till ett lärande
- Rätt mål leder till en förbättrad och trygg prestationsmiljö

## Mål 1

---

---

---

---

## Mål 2

---

---

---

---

## Mål 3

---

---

---

---

# Planeringsverktyg

Att planera den kommande säsongen är värdefullt för att skapa tydlighet för er ledare och föräldrar. Vill ni bryta ned planeringen i detalj kan ni använda mallen för detaljplanering. Använd er av det arbete ni gjort tidigare med analys/utvärdering, förbättringsarbete och målsättning för säsongen när ni gör planeringen så att era aktiviteter återspeglas i målsättningen för säsongen.

## Planering av kommande säsong

T. ex träningsmatcher, tävlingar, träningsläger, utbildningar/teori, cuper med mera. Viktigt att ni delar på ansvaret så att alla blir delaktiga och får ansvar i planeringen. På så sätt skapar ni en överblick över säsongen.

Vecka	Datum	Aktivitet	Ansvarig





## Säsongplanering – träningsplanering av kommande säsong

Träningsplanering skapar förutsättningar att få en översikt av hela året och ger möjligheten att koordinera verksamheten på ett bra sätt. Ni kan se variationer och undvika enformighet, vilket leder till större glädje för era aktiva. Ni kan lägga träningen i olika perioder, vilket leder till bättre lärande, omväxling och glädje för de aktiva. Ett bra underlag att utvärdera och följa upp.

### Årsplanering för träningsplanering

För att förenkla årsplaneringen kan ni dela in året i fyra perioder, detta för att utveckla era aktiva maximalt samt ge dem variation i träningen. Variation i träningen ökar sannolikheten för att era aktiva ska tycka att det är spännande och roligt att vara med i er träningsgrupp eller ert lag. Det är viktigt att ge dem nya utmaningar. Här nedan ser ni hur ni kan dela in året i fyra olika perioder för att skapa variation för era aktiva och för er som ledare/tränare.

1. **Uppbyggnadsperiod** beroende på ålder bör denna period vara inriktad på att stärka de fysiska färdigheterna som styrka, snabbhet, rörelselära samt konditionen. Väldigt liten tid under denna period ägnas åt det grenspecifika.
2. **Förberedelseperioden** även här bör ni ta hänsyn till åldern. Denna period kallar de flesta för "försäsong" vilket inte stämmer, allt ni gör före säsongen är försäsongsträning. När ni resonerar på detta sätt missas ofta uppbyggnadsperioden. Under förberedelseperioden ägnar ni mer tid åt de grenspecifika färdigheterna samtidigt som ni minskar på den träning som ni bedrivit under uppbyggnadsperioden, men behåller delar av träningen som bedrivits i uppbyggnadsperioden.
3. **Tävlingsperiod** här ägnar ni er åt att utveckla det grenspecifika färdigheterna beroende på hur ni presterar vid match och tävling. Ni behåller några delar från uppbyggnadsperioden för att inte tappa allt för mycket av de som ni byggt upp. Men ni ägnar mesta tiden till att träna grenspecifika färdigheter som taktik, teknik men även mentala bitar som är viktigt för att utveckla era aktiva
4. **Återhämtningsperiod** det är väldigt viktig att era aktiva får tid för att återhämta sig, detta gäller alla aktiva oavsett ålder och på vilken nivå man befinner sig i. Det är också viktigt för ledare och tränare att ha en återhämtningsperiod. Under denna period är det bra om de aktiva kan bedriva lättare träning som att simma, promenera, lättare löpning någon dag i veckan, ingen grenspecifik träning bedrivs under denna period.

Längden på de olika perioderna styrs av på vilken nivå och vilken ålder era aktiva befinner sig. Även vilka övningar ni bedriver styrs av ålder och nivå. Tränarna kan resonera/prova sig fram gällande längd och övningar i de olika perioderna vilket är lärorikt för framtida träningsplaneringar.

Det som beskrivs ovan är ett systematiskt sätt att arbeta med träningsplanering. Att skapa en träningsplanering för era aktiva är viktigt oavsett ålder. En förenklad träningsplanering är att fokusera på att träna olika färdigheter i perioder, med syfte att skapa en tydlig översikt över vad som ni ska träna på. Se nästa sida.









RF-SISU är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas distriktsorganisationer. Vi har två uppdrag, idrott och folkbildning. Vi erbjuder folkbildning i idrottsföreningar för att ge kunskap och kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas.