

Utbildningsplan 2024/25 – IK Sirius IBK

med SISU Idrottsutbildarna

**Talangutveckling**

**När:** tisdag 17 september kl. 18-20 **Målgrupp: Spelare och ledare i P10/11, P10/11 Blåsvart, F10/11. Övriga föräldrar i hela föreningen är välkomna.   
Plats:** Återkommer utifrån antalet

**Utbildare: Ronnie Andersson**

**Beskrivning:**Att lära oss mer om hur utveckling mot topprestationer fungerar. Föreläsningen riktar sig till föräldrar vars barn gör en stor insats för att utvecklas inom sin idrott. En ökad insats i en miljö med samtidigt ökad sparring innebär en del nya utmaningar. Både i form av förväntningar från sig själv och omgivningen, men också att effekten och utvecklingen ibland är svår att överblicka som spelare. Ronnie berör olika aspekterna av talang, men också hur ungdomar utvecklas och lär sig genom uppväxten. Vi tittar på forskning kring vilka som nått toppen och hur det gått till. Vi resonerar utifrån denna forskning över hur vi förhåller oss till det nuläge vi står i, sett till de valmöjligheter vi har som spelare. Slutligen fångar vi inspirationen vi får av att sträva framåt som individ och lag - utmaningarna är många gånger det vi minns och där lärdomarna ofta är som störst, även om det såklart är förknippat med starka känslor där

**Taktik i praktiken** *Att utveckla varje spelare och att skapa ett bättre fungerande lag*

**Beskrivning:**

Utvecklingsarbete inom ramen för det egna laget. Hela ledarteamet engageras för att både lära sig mer precisa och samspelta kring utvecklingsarbetet med spelarna. Detta sker i lagets hemmamiljö på lagets ordinarie träningar. Taktik i praktik är ett lämpligt upplägg för lag som vill rikta sitt fokus mot utvecklingen för varje individ, men också hur laget kan spela ihop och inte bli lika känsliga för motgångar under match. Innehållet syftar också till att ge mer målinriktade spelare på träning. Där varje spelare trivs mer genom att de ser sin egen utveckling, känner gemenskap och tillhörighet, men även förstår sin del av lagets taktik och gruppen prestation.

Upplägget startar i en träff med ledarteamet av mer teoretisk karaktär, för att sedan träffas i samband med en träning eller match för att landa i tankar, upplevelser och erfarenheter utifrån det. Upplägget består alltså i två träffar. Besöket sker då också i ett ordinarie träningspass eller ordinarie match.

**Del 1 - 2 h, Teori med lagets tränare/ledare**

För ett lags ledarteam – en till två timmars teori som bygger på forskningsteorier kring motivationsfaktorer, effektiv inlärning och hur vi människor generellt fungerar vid ökat påslag/stress. Därefter presenteras ett arbetssätt för att göra detta praktiskt i sitt lag. Runt 45 minuter ägnas åt att förbereda arbetet i just sitt lag

**Del 2 - Nytt besök**

Uppföljning vid ordinarie träning / match. Efteråt aktiviteten samlas vi i igen, under rubriken "Hur gick det"? Del 2 bokas normalt sett in 1-4 veckor efter del 1.

*Ledarna använder de idéer de redan bär på kring lagets taktik och spelarnas utvecklingsområden, vilket gör att det inte är något de behöver förbereda sig med - det som ledarna redan vet, kan och vill, kommer vara fullt tillräckligt.*

Föreningen kommer arbeta med en systematik kring Taktik i praktiken. Föreningens lag som är i 13 års åldern får praktik i taktiken - TRÄNING. När samma lag är i 15 års åldern får laget uppföljningen, taktik i praktiken MATCH.

**Taktik i praktiken - I TRÄNING (13–14 år)**

**När:** 24 september kl. 18-20.30 - **Del 1 Teori   
Målgrupp: Ledare/tränare  
Lag: F10/11, P10/11 och P10/11 Blåsvart  
Plats:** RF Lokal, IFU

**Del 2 Träning - datum på plats med respektive lag för lämplig träning**.

**Taktik i praktiken - I MATCH (15 år - )**

**När:** 1 oktober kl. 18-20.30 - **Del 1 Teori   
Målgrupp: Ledare/tränare  
Lag: F09 och HJ  
Plats:** RF lokal, IFU

**Del 2 Match – datum bokas på plats med respektive lag för lämplig match**

**Att vara Idrottsförälder**

**När:** 6 oktober, två tillfällen att välja på **Målgrupp: Föräldrar med spelare födda 2018–2011  
Tillfälle 1:** 13.00-14.30 **Tillfälle 2:** 15.00-16.30 **Plats:** Coachloungen

**Utbildare:** Pernilla från föreningen ochMadeleine Andersson på SISU Idrottsutbildarna

**Beskrivning:**

Föräldrar och andra nära vuxna är viktiga för att barn och ungdomar ska uppleva idrotten som glädjefylld. Som idrottsförälder gäller det att skapa ett **positivt samarbete**mellan såväl tränare, ledare och domare, för att **stödja och stimulera barnen**på bästa möjliga sätt.

**Trygga idrottsmiljöer**

**När**: november, återkommer **Målgrupp: ALLA ledare   
Utbildare: Jonas Värm, SISU utbildarna**

**Beskrivning**Idrottsföreningen har bland annat därför en viktig social funktion att fylla i samhället. Föreningen är för de flesta en positiv miljö där de får göra det de gillar mest och göra det tillsammans med kompisar. För en del barn och ungdomar är föreningen till och med en frizon; en plats där de kan få vara ett tag och komma bort från det som upplevs som jobbigt, till exempel i hemmet.

• Samsyn – vi som är vuxna ska ha samma syn på vad mobbning är och veta vad vi ska göra om mobbning uppstår. Tränare och ledare måste ha tydliga regler för vad som händer om värdegrunden bryts, vilka roller och vilket ansvar som finns. Föreningen bör ha ett tydligt värdegrundsarbete och det måste finnas såväl checklistor som en handlingsplan, både för att arbeta förebyggande och använda när något har hänt. Allt detta ska hela tiden aktualiseras och alla i föreningen ska veta hur man ska gå till väga om man själv blir utsatt eller ser att någon annan utsätts för mobbning.

• Ledarskap – ett tydligt ledarskap smittar av sig och visar vägen. Inom föreningsidrotten börjar en idé och värderingsstyrt ledarskap användas allt mer. Där ligger fokus på vem du är och vad du säger, vilket uttrycker sig i det du gör. Det handlar dessutom om att du som ledare bärs av, men även bär upp, en organisations idé och värderingar, eftersom det avslöjas i det du säger och gör.

• Gemenskap – bygger trygghet och stabilitet för alla inom föreningen.

• Acceptans – att acceptera varandras olikheter ger även insikt om den styrka som just skapas av olikheter. • Förebilder – den som har en ledande roll i föreningen är också en förebild, vilket det är viktigt att vara medveten om. I rollen som förebild ska vi bland annat visa hur vi ska behandla varandra samt sätta tonen i samtalsklimatet.

**Kost och näringslära -** **Kost för träning, prestation och hälsa**

**När?   
Målgrupp: ?   
Lag: Lag med behov och önskemål. Finns behovet?  
Plats**: Coachloungen

**Utbildare: Christoffer Johansson, SISU utbildarna Uppsala**

**HLR – Hjärt-och lungräddning**

**När:** januari 2025 **Målgrupp: Ledare som vill och har behov  
Plats:** Coachloungen

**Beskrivning:**  
Även denna säsong kommer vi erbjuda er ledare som vill och har behov av en HLR utbildning med inriktning mot barn. Det kommer vara begränsat antal platser (15 platser) när anmälan öppnar i december.