



Riktlinjer antalet tränare: redskapsträning, friståendeträning, tävling och läger

M grupper (upp till ca 10 år)

Redskapsträningar: På redskapsträningarna behövs det oftast en tränare per station och därför är det bra om föräldrartränare tar för vana att närvara så ofta som möjligt (tillsammans med ungdomstränare och lagledare). Vi har inte något uttalat maxantal men runt **6 tränare** brukar räcka.

Fristående (gäller lag som tränar separat fristående): På friståendeträningen begränsar ni antalet tränare då det ofta försämrar kvalitén på träningen att vara för många. Upp till 10 år rekommenderar vi **max 4 tränare** varav minst en vuxen (över 18 år) som ansvarar för att hålla ordning. Samtliga tränare som deltar på träningen måste ha en uppgift. Viktigt att ingen tränare blir sittande, då tappar gymnasterna koncentrationen.

Tävling: oftast behövs fler tränare på golvet i den här åldern. Dock viktigt att varje tränare har en uttalad uppgift så att inte någon bara blir stående. I och med att vi vill att tränare såväl som gymnaster ska träna på att tävla har vi inte något uttalat maxantal mer än att det inte ska stå allt för många på golvet. Tänk 3 personer som passar (2 på hopp 1 på matta), 1 person som släpper iväg gymnasterna för att få en jämn ström, 1 person som samlar upp gymnasterna när de utfört sin övning, 1 person som håller ordning på ledet, 1 person som ser till att stationer inte glider iväg. **Med andra ord 5-6 tränare.**

Läger: på dagläger tänker ni lite på samma sätt som för tävling. Se till att alla tränare som är med har en tydlig roll. Om ni behöver hjälp med mat och aktiviteter runt om kring, försök engagera föräldrar. Vid övernattningsläger måste ni tänka på att det är gymnasterna (och föreningen i form av arvode) som bär kostnaderna.

Generellt gäller:

- Inget användande av mobiltelefon utöver musik och filmning.
- Minst 2 tränare deltar på uppvärmning så väl som styrka stretch. Gymnasterna är för unga för att t.ex själva ta ansvar för uppvärmningsdans.
- De som inte deltar plockar fram / plockar bort redskap.
- Drick ej energidryck framför gymnasterna.
- När det gäller tobak är vår syn att aktiva över 18 är förebilder för de yngre. Föregå med gott exempel – rök inte i/i anslutning till träning, lämna inte snusdosor framme så att gymnasterna ser, sunt förnuft helt enkelt.
- Är du som aktiv/ ungdomsledare medveten om att det förekommer bilder i ditt flöde på sociala medier med alkohol/ cigaretter/ snus vill vi inte att yngre aktiva i föreningen skall se detta. Tänk därför noga efter innan du accepterar en vänförfrågan. Tänk också på att om du "accepterar" en gymnast måste du "acceptera" samtliga.



F grupper och äldre (dvs från ca 10 år)

Redskapsträningar: nu börjar gymnasterna kunna utföra vissa enklare sidostationer på egen hand utan aktiv passning. Det betyder också att det inte finns samma behov av extra tränarhänder. En normalstor grupp* klarar sig på **3-5 tränare (4-6 för yngre F grupper)**. De tränare som är på plats i hallen skall alla ha en uppgift ([se exempel roller](#))

Fristående träningar: I den här åldern rekommenderar vi **2-3 tränare**. Vi anser inte att det behövs vara fler än så. Under tävlingsperiod förstår vi om grupper kallar in en extra tränare som kan fokusera på de som inte skall tävla (tex för träning av friståendesvårigheter).

Tävling: För många tränare på golvet ger ett rörigt intryck. Vi rekommenderar att ni har 3 tränare som passar (2 på hopp, 1 på tumbling) samt ytterligare 1-2 tränare. Med andra ord **4-5 tränare** på golvet. När ni tävlar på annan ort med övernattningsläger måste ni tänka på att det är gymnasterna (och föreningen i form av arvode) som bär kostnaderna.

Läger: Alla tränare som är med ska ha en tydlig uppgift. En normalstor grupp* klarar sig ofta på **5 tränare** (4 tränare funkar för normalstor U och J grupp, upp till 6 tränare för yngre F grupper). Vid övernattningsläger måste ni tänka på att det är gymnasterna (och föreningen i form av arvode) som bär kostnaderna.

Generellt gäller:

- Inget användande av mobiltelefon utöver musik och filmning.
- Delta aktivt under uppvärmning så väl som styrka stretch. Om ni instruerar - stå upp och instruera aktivt, sitt inte ner när gymnasterna exempelvis kör mattuppvärmning. Även om gymnasterna klarar av vissa moment själva tycker de det är roligare om ni är med eller visar engagemang med ert kroppsspråk. Visar ni engagemang kommer era gymnaster att göra det också.
- Drick ej energidryck framför gymnasterna.
- När det gäller tobak är vår syn att aktiva över 18 är förebilder för de yngre. Föregå med gott exempel – rök inte i/i anslutning till träning, lämna inte snusdosor framme så att gymnasterna ser, sunt förnuft helt enkelt.
- Är du som aktiv/ ungdomsledare medveten om att det förekommer bilder i ditt flöde på sociala medier med alkohol/ cigaretter/ snus vill vi inte att yngre aktiva i föreningen skall se detta. Tänk därför noga efter innan du accepterar en vänförfrågan. Tänk också på att om du "accepterar" en gymnast måste du "acceptera" samtliga.

*Normalstor grupp: ca 20 gymnaster upp till 25 gymnaster på golvet (dvs närvarande på träningen).

Relaterade dokument

[Välkommen som tränare i Nacka GF – som tränare är du en förebild](#)

[Sociala medier](#)

[Värdeord](#)