



PM

2025-04-14

Stålgatan 14
754 50 UPPSALA

Besöksadress

Stålgatan 14

Ansvarig

Joakim Löfkvist

Telefon

070-558 99 23

www.siriusbandy.se

info@siriusbandy.se

Utbildning

Inledning

Denna PM är en beskrivning över den interna spelar och ledarutbildning som IK Sirius bandy har. Denna PM ska ses som en hjälp och ett stöd till de tränare och ledare som berörs.

Beskrivning

IK Sirius bandy har ett upplägg med olika tränar- och ledarutbildningar. Samlingsnamnet för dessa är Sirius bandyakademi. All information kring Sirius bandyakademi ska finnas på webbplatsen (<https://iksiriusbkungdom.web.sportadmin.se>)

Grundläggande utbildning

Den grundläggande utbildning som alla tränare i föreningen ska genomgå består av sex delmoment. Tre av dessa är grundutbildningar framtagna av SISU idrottsutbildarna och tre är interna (två på is)

De olika delarna:

- 1) [Introduktionsutbildning \(SISU utbildning\)](#)
- 2) [Grundutbildning för tränare - steg 1 utbildning \(SISU utbildning\)](#)
- 3) Leda barn och ungdomar på is – praktiska moment 1
- 4) Leda barn och ungdomar på is – praktiska moment 2
- 5) Idrottspsykologi för prestation och hälsa /Idrottsnutrition – kost för prestation och hälsa (SISU utbildning)
- 6) Lärdomar från tidigare år och återkoppling

När man har gått Grundutbildning för tränare steg 1 så kan man gå [Fortsättningsutbildning för tränare](#) och sedan även till Högre utbildning för tränare.

Utöver detta finns det några bra on-line utbildningar att göra:

[Introduktionsutbildning för tränare \(SISU utb.\)](#)

[Introduktionsutbildning för föreningsledare \(SISU utb.\)](#)



Förklaring

1 Introduktionsutbildning

Introduktionsutbildningen är ett bra första steg in i idrotten för nya tränare.

Utbildningen ger en inblick i vad det innebär att vara tränare samt ett antal viktiga utgångspunkter i ledarskap och träning. Utbildningen är upplagd som en kunskapssida i Kunskapsarenan, kostnadsfri och kan genomföras på flera sätt.

2 Grundutbildning för tränare - steg 1 utbildning (SISU utbildning)

Grundutbildningen ger tränaren en bra bas att stå på i fortsatt tränarroll. Utbildningen är för alla tränare oavsett idrott och målgrupp (barn, ungdomar eller vuxna). Utbildningen ger en bra inblick i:

- viktiga saker att tänka på i ledarskapet
- i vilken roll och vilket sammanhang tränaren befinner sig i
- hur man på ett bra sätt möter och skapar goda träningsmiljöer för utövarna.

Utöver detta ger utbildningen även inblick i fysiologi, vikten av en bred rörelserepertoar och träningslära som ger goda förutsättningar för när man ska planera och genomföra träningspass på ett bra och genomtänkt sätt.

3 Leda barn och ungdomar på is – praktiska moment 1

Utbildningen genomförs på is med erfarna ledare och tränare. Vi går igenom grundläggande träningsmoment och teorier. Delmomentet omfattar skridskoteknik, klubbteknik, spelmoment, olika övningar. Vi går också igenom olika delar såsom anfallsspel, försvaransspel samt målvaktsspel.

4 Leda barn och ungdomar på is – praktiska moment 2

Utbildningen genomförs på is med erfarna ledare och tränare. Den bygger på delmoment 2. Vi går igenom fler grundläggande träningsmoment och teorier. Delmomentet omfattar skridskoteknik, klubbteknik, spelmoment, olika övningar. Vi går också igenom olika delar såsom anfallsspel, försvaransspel samt målvaktsspel.

5 Idrottspsykologi för prestation och hälsa /Idrottsnutrition - kost för prestation och hälsa

Detta är en utbildning som är framtagen av SISU idrottsutbildarna. Den genomförs huvudsakligen som självstudier men avslutas med en gemensam genomgång och avslutning.

6 Lärdomar från tidigare år och återkoppling

Den interna utbildning avslutas med ett moment där vi samlar upp lärdomar och erfarenheter sedan tidigare. Vi delar med oss om vad som har varit bra och lyckat genom åren samt vad som varit mindre bra och som behöver förbättras. Här tar vi även upp ex. händelser som skett under tidigare år och hur vi bör agera i olika situationer.

On-line utbildningar



PM

Introduktionsutbildning för tränare

Detta är en utbildning som är framtagen av SISU idrottsutbildarna. Den genomförs huvudsakligen som självstudier men avslutas med en gemensam genomgång och avslutning. Det finns ett reflektionsblad som ska fyllas i efter självstudierna och som ska tas med till den gemensamma träffen.

Introduktionsutbildning för föreningsledare

Detta är en utbildning som är framtagen av SISU idrottsutbildarna. Den genomförs huvudsakligen som självstudier men avslutas med en gemensam genomgång och avslutning. Det finns ett reflektionsblad som ska fyllas i efter självstudierna och som ska tas med till den gemensamma träffen.