



Tryggt träningspass – samlad guide för ledare

En kort, praktisk helhet som samlar **struktur före/under/efter träning**, **konflikthantering**, **STOPP-modellen**, **förbättringsplan** och **uppföljning**. Dokumentet är framtaget utifrån resultatet av diskussionsfrågor som ledare i föreningen diskuterade vid workshop om "Stärkt ledarskap" 2026-01-17.

1. Inför träningspasset – skapa trygghet och struktur

Möt barnen

- Hälsa på alla (gärna med namn)
- Upprop vid samling
- Kort gemensam introduktion
- Presentera nya spelare

Möt nya föräldrar

- Välkomna och ta kort kontakt
- Lagledare ger snabb info om lag, ledare och rutiner
- Föräldramöte vid behov (säsongstart/under säsong)

Planering & tydlighet

- Gå igenom dagens agenda
- Få, återkommande kärnövningar
- Rita upp övningar (whiteboard/taktikmapp)
- Enhetligt träningsupplägg varje träning

Koppla till föreningens riktlinjer

- Gemenskap och delaktighet för spelare och föräldrar
- Låt spelare vara med och påverka träningsmoment när möjligt

2. Under träningspasset – genomförande och bemötande

Struktur & kommunikation

- Samling i början med kort intro
- Tydlig tid på varje övning
- Pausa vid behov för gemensam återkoppling



Stärka individ och lag

- Direkt feedback: positiv + utvecklande
- Uppmärksamma alla spelare
- Peppa varandra och laget
- Bygg relationer

När något inte fungerar

- Ta situationer direkt
- Var tydlig med vad som är okej/inte okej
- Prata enskilt vid behov
- Lyft beteenden i grupp – inte individer
- Dialog med föräldrar vid behov

Avslut

- Gemensam samling
- Kort reflektion och återkoppling
- Medskick inför nästa träning/match
- Avsluta gärna med något roligt

3. STOPP-modellen – när något har hänt

Stanna upp och gå igenom STOPP:

S – Situation

- Vad hände, kortfattat?
- När och var?

T – Tänk på barnet

- Hur mådde barnet?
- Fanns trötthet, stress, frustration eller kända utmaningar?

O – Omgivningen

- Hur var miljön? (ljus, ljud, trängsel, väder, publik)
- Hade något hänt innan som påverkade?



P – Pedagogen (du som ledare)

- Vad gjorde jag?
- Var instruktionerna tydliga?
- Var övningen lagom svår?
- Gav jag positiv feedback?

P – Plan framåt

- Vad gör vi annorlunda nästa gång?
- Vilka varningssignaler ska vi vara uppmärksamma på?

Kom ihåg: Fokus på beteende – inte person. Förstå, inte skuldbelägg.

4. Förbättringsplan – så undviker vi att det händer igen

Barnet

- Vilka styrkor kan vi använda?
- Vilka behov behöver vi ta hänsyn till? (t.ex. tydlighet, pauser, trygghet)

Omgivningen

- Hur ska träningsmiljön vara? (yta, tempo, ljud, gruppstorlek)
- Hur ska andra runt omkring agera? (ledare, lagkamrater, föräldrar)

Du som ledare

- Vad ska jag göra annorlunda?
- Behöver instruktioner, övningar eller bemötande justeras?

5. Efter träningspasset – reflektion och uppföljning

Reflektion

- Avsätt tid i slutet av träningen
- Uppmuntra 5 minuters egen reflektion
- För äldre spelare: skriftlig info/chatt vid behov



Uppföljning vid behov

Med barnet

- Prata lugnt tillsammans
- Kom överens om hur ni gör nästa gång

Med träningsgruppen

- Prata med berörda spelare
- Gå igenom värdegrund, regler och normer

Med föräldrar

- Återkoppla snabbt och sakligt vid behov

Med tränarkollegor

- Dela lärdomar i laget/föreningen

6. Kommunikation – för att undvika missförstånd

- Använd gemensamma kanaler (SportAdmin, chatt, sms)
- Tydlig info från styrelse/ledare (rutiner, infomejl m.m.)
- Föräldramöte vid behov
- Mentor/handledare för nya ledare

Sammanfattning

- Struktur skapar trygghet
- Relationer skapar utveckling
- Små justeringar gör stor skillnad