

# TRÄNARSKOLAN

- förändring av tränarstegen

Gäller from 1 september 2015

# Omorganisation av Tränarskolans utbildningsstege

## Bakgrund

RF delar in den svenska idrottsverksamheten i följande verksamhetsområden: **Idrott för barn**, **Idrott för ungdom** och **Idrott för vuxna**. Flera av våra större specialförbund har anammat detta och utbildar därför barntränare, ungdomstränare och vuxentränare. Enligt RF:s definition i Idrotten Vill är man barn mellan 7-12 år, ungdom mellan 13-19 år och vuxen när man är 20 år och äldre. I SHF:s tränarutbildning följer vi RF:s åldersgränser enligt Idrotten Vill. **Mot denna bakgrund vill i fortsättningen utbilda följande tränarkategorier:** barntränare, ungdomstränare, seniortränare (vuxentränare) och Internationell elittränare.

## Organisation av Tränarskolans nya tränarstege

Tränarutbildningen ska indelas i följande **fyra kategorier** där varje kategori har sin målbestämda grund- och fortbildning. Man utbildas till: Barntränare, Ungdomstränare, Seniortränare eller Internationell elittränare. Kategorierna är:

**Barntränarutbildningen** omfattas av dagens Baskurs (framtidens handbollsspelare) och TSI. Plus fortbildningsaktiviteter.

**Ungdomstränarutbildningen** omfattas av TSI och TS2. Plus fortbildningsaktiviteter.

**Seniortränarutbildningen** omfattas av TS2 och TS3. Plus fortbildningsaktiviteter.

**Internationell elittränarutbildning** omfattar kunskap om innehållet i Baskurs, TSI, TS2, TS3 samt godkänt genomgången MasterCoach. Plus fortbildningsaktiviteter. Master Coach (MC) är den högsta tränarutbildningen i Europa. Krav och innehåll på denna utbildning styrs av Europeiska Handbollförbundet (EHF). Den anordnas av SHF och EHF ihop.

## Med de nya tankarna kring handbollens tränarutbildning vill vi uppnå följande:

**Att förkorta utbildningstiden** utan att minska på kvalitetskravet, genom specialisering till barntränare, ungdomstränare eller seniortränare.

**Att kunna öka kompetensen** hos våra barntränare genom att ge dem en bra grundutbildning och möjlighet till en fördjupad fortbildning som barntränare. På samma sätt vill vi öka kompetensen på våra ungdoms- och seniortränare.

**Att utan att minska på kvalitetskravet**, ge spelare och ledare som vill satsa på att bli tränare möjligheten att göra detta genom att direkt gå en seniortränarutbildning eller en ungdomstränarutbildning.

# Tränarskolans nya tränarstege

Tränarskolan är byggd på metodiken om optimerad utvecklingsålder där du som ledare får följa den aktiva ungdomens olika utvecklingsstadier både i praktik och teori.

## Barntränare

### Basutbildning, 24 tim

Omfattar innehållet i nuvarande basutbildning. **Ålder:** 5-10 år. **Tonvikt:** Lek, grundfärdigheter, koordination.

3 h Kostutbildning  
3 h Idrottsskadekurs  
3 h Knäkontroll.  
3h Trygga idrottsmiljöer

### TS1, 72 tim

Omfattar innehållet i nuvarande TS1. **Ålder:** 9-14 år. **Tonvikt på:** Grundteknik och individuell teknik anfall och försvar.

### Fortbildning

- \* Åldersanpassad fysisk träning.
- \* Plattformen.
- \* GTU I.

## Ungdomstränare

3 h Kostutbildning  
3 h Idrottsskadekurs  
3 h Knäkontroll.  
3h Trygga idrottsmiljöer

### TS1, 72 tim

Omfattar innehållet i nuvarande TS1. **Ålder:** 9-14 år. **Tonvikt på:** Grundteknik och individuell teknik anfall och försvar.

### TS2, 72 tim

Omfattar innehållet i nuvarande TS2. **Ålder:** 13-19 år. **Tonvikt på:** Individuell teknik och samarbeten i anfall och försvar.

För att få påbörja TS1, ska deltagarna ha genomgått baskursen eller kunna redovisa kunskaper som visar att de kan följa undervisningen genom ett test.

### Fortbildning

- \* Åldersanpassad fysisk träning.
- \* GTU I, GTU 2.
- \* SHF-symposier.

## Läs mer om tränarskolan på vår hemsida:

<http://www.svenskhandboll.se/Handbollinfo/Utbildning/TSByggstenar/>

## Seniortränare

3 h Kostutbildning  
3 h Idrottsskadekurs  
3 h Knäkontroll.  
3h Trygga idrottsmiljöer

### TS2, 72 tim

Omfattar innehållet i nuvarande TS2. **Ålder:** 13-19 år. **Tonvikt på:** Individuell teknik och samarbeten i anfall och försvar.

### TS3, 72 tim

Omfattar innehållet i nuvarande TS3. **Ålder:** Senior. **Tonvikt på:** Mönster i anfall och försvar.

För att få påbörja TS2 ska deltagarna ha genomgått TS1 eller kunna redovisa kunskaper som visar att de kan följa undervisningen. **Legitimation** Legitimerad seniortränare med behörighet att leda ungdomar och seniorer. *Ska förnyas vart 4:e år genom fortbildning.*

### Fortbildning

- \* RF- / EHF- / IHF- utbildningar.
- \* SHF, DHF, NHF-symposier.

## Master Coach

**160 timmar.** Omfattar nuvarande Master coach-utbildningen.

### Förkunskaper

Genomförd senior- och barntränarutbildning samt tre års tränarerfarenhet som huvudtränare för ett allsvenskt lag eller högre. Alternativt tre år som huvudinstruktör på ett elithandbollsgymnasium (under de senaste tio åren).

## **Tränarskolan bygger på ett antal hörnstenar:**

### **Åldersanpassad träning**

Att träna rätt sak vid rätt mognadsnivå (ålder) gör att vi utvecklas optimalt. Du är t ex väldigt mottaglig för konditionsträning i starten av puberteten.

### **Den tekniskt taktiska progressionsmodellen**

Den beskriver hur vi stegrar svårighetsgraden i handbollsträningen från nybörjare till elitspelare. Hur denna ska tolkas och användas beskrivs i tränarskolan.

### **Tränarskolans pedagogiska ledord**

Tränarens pedagogiska verktygslåda. Hur verktygen ska tolkas och användas beskrivs i tränarskolan.

### **Ett metodiskt stegrad övningsförråd**

Tränarskolan innehåller mer än tusen övningar som är metodiskt stegrade från det enkla till allt svårare färdigheter. Det beskriver även i vilken ålder det är lämpligt att börja använda dem.

### **SHF:s värdegrund - SHF:s policydokument**

Hur ska vi vara mot varandra? Bör alla få spela lika mycket är exempel på frågor som besvaras här. Vilka värderingar står SHF för.