

Kursplan: Innebandyns Elittränarutbildning 2024–2025

Innebandyns ETU är en ettårig utbildning för tränare som är verksamma i elitförberedande verksamhet eller på elitnivå. Utbildningen består av fyra tvådagarsträffar, samt studier och praktisk tillämpning mellan träffarna. Träffarna är förlagda till Riksidrottsförbundets utvecklingscentrum, Bosön.

Utbildningen utgår från SIBF:s fyra fokusområden i tränarutbildningar: Spelet, Ledarskap, Idrottspsykologi och Fysträning. Utbildningen har sin grund i aktuell forskning men behandlar också beprövade metoder från innebandyn. Utöver fysiska träffar kommer du att arbeta nära andra studerande. I Innebandyns ETU får du också en unik möjlighet att bygga ditt nätverk och/eller stärka det nätverk du redan har. Bland utbildarna på Innebandyns ETU finns både de som är verksamma vid högskolor och universitet, och representanter från tillämpning inom elitidrotten.

Målet med utbildningen är att du ska höja din kompetens i att leda elitnivån i Svensk Innebandy. Med grunden i din egen personliga utveckling ska du känna en ökad trygghet i att leda dina aktivas personliga, prestations- och resultatmässiga utveckling.

Efter utbildningen har du:

- God kunskap om spelet på Guldnivå
- God kunskap om rådande ledarskapsteorier och hur du kan omsätta dem till goda utvecklingsmiljöer i elitkontext
- God kunskap om innebandyns tre idrottspsykologiska fokusområden och hur dessa kan praktiseras i ditt tränarskap
- God kunskap om innebandyfys på elitnivå

Behörighetskrav

Sökande ska vara verksam på förberedande elitnivå eller på elitnivå (verksam för ungdomar eller vuxna i landslag, Riksidrottsgymnasiet, Nationellt godkända Idrottsutbildningar, eller på högsta elitnivå). Sökande har fullföljt Steg 1 Svart, och/eller deltagit vid Fast Track Elite 2021, och/eller är aktiv SSL-tränare.

Fysiska träffar

De fysiska träffarna är lärarledda, gemensamma och obligatoriska för samtliga studerande. Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, seminarier, litteraturstudier och praktiska övningar.

1. Spelet: 30 september – 1 oktober 2024
2. Innebandyfys: 27 – 28 januari 2025
3. Ledarskap: 3–4 maj 2025
4. Idrottspsykologi: 6–7 juni 2025

Examinationsmoment

För godkänd ETU deltar studerande fysiskt och aktivt vid samtliga träffar. Examinationsmoment i varje delkurs är klara och godkända, samt avslutande redovisning och opponering av tränarfilosofi.

Kostnad

Kostnad för utbildningen är 15 000kr. I detta ingår kost och logi samt utbildningsmaterial. Deltagare står själva för resor till och från Bosön.

Delkurser:

- *Spelet*
 - Spelet på Guldnivå
 - Inför, under och efter match
 - Mästerskap och internationell utveckling
- *Innebandyfys/Träningslära*
 - Innebandyfys på Guldnivå
 - Träningslära och Fystester
 - Periodisering, årsplanering, micro- och macroplaner
- *Ledarskap*
 - Ledarskapsteori och tillämpning på Guldnivå
 - Hållbart ledarskap på lång sikt och vid mästerskap
 - Kommunikation och relationsbyggande
 - Selektion och beslutsfattande
 - Samspelet mellan huvudtränare, stab och spelare
 - Utvärdering
- *Idrottspsykologi*
 - Svensk Innebandys tre idrottspsykologiska fokusområden
 - Idrottspsykologins grunder och inlärningspsykologins grunder
 - Psykologiska färdigheter teori och praktik
 - ACT-baserad idrottspsykologi
 - Hållbart ledarskap/hållbar karriär