



Åkersberga Sportklubb (org nr 802456-6146)

Ungdomar som hjälptränare

Bakgrund

Åkersberga SK har riktlinjer som beskriver vad det innebär att vara tränare i ÅSK. Dokumentet som finns tillgängligt på ÅSKs hemsida beskriver bland annat den introduktionsplan gås igenom med alla nya tränare.

I Åkersberga SK har det under flera år funnits en tradition om att ha ungdomar som är hjälptränare i de yngre träningsgrupperna. I dagsläget finns ett antal ungdomsledare som är intresserade av friidrott och friidrottsteknik och brinner för att lära ut friidrott till de små som de coachar. Ungdomarna är hjälptränare för grupperna 2013, 2012, 2011, 2010 och 2009.

För att tydliggöra ungdomsledares roll och kvalifikationer har styrelsen tagit fram följande riktlinjer. Tränaransvaret i respektive grupp åligger alltid de vuxna tränarna och syftet med detta dokument är snarare att ge ungdomarna en överblick över föreningens målsättningar med friidrottsverksamheten samt förväntningar på en ungdomsledare.

ÅSKs definition av ungdomsledare:

Med ungdomsledare åsyftas en ungdom, vanligtvis i åldern 14-18 år, som är del av ledarstaben i en träningsgrupp.

Mål med friidrottsträning

Syftet med riktlinjerna är att ungdomsledare ska förstå och kunna bidra till att följande målsättningar uppnås.

- Barnen ska tycka att friidrottsträningen är rolig.
- Träningsmoment ska genomföras på ett säkert sätt där skaderisker minimeras.
- Barnen ska lära sig friidrottsmoment på ett tekniskt korrekt sätt.

Ungdomsledarens roll

Ungdomsledaren har flera roller att fylla i träningsgrupperna.

- Utgöra förebild för barnen
- Undervisa i friidrottstekniska moment med fokus på teknik (löpskolning, häckteknik, hopptechnik, kastteknik etc)
- Stödja ansvarig vuxentränare med träningsplanering
- Coacha de aktiva på träning och tävling

Klubbens förväntningar på ungdomsledare

- Genuint intresse av att lära ut friidrott och utveckla barnens färdigheter i friidrottens olika friidrottstekniska moment med fokus på teknik. (löpskolning, häckteknik, hopptechnik, kastteknik etc)
- Gedigen träningsbakgrund inom friidrott för att ha kunnande att lära ut friidrottstekniska moment på ett bra sätt.



- Utbildning inom ramen för ÅSKs introduktion till hjälptränare
- Delta i de tränarutbildningar som erbjuds ÅSKs tränare (externa tränare som besöker klubben)
- Intresse och möjlighet av att följa med träningsgruppens aktiva på utvalda tävlingar.
- Komma i tid till träningstillfällena.

Önskvärda ytterligare kompetens och bakgrund:

- Tävlingsaktiv
- Utbildning inom ramen för ungdomsledareutbildningar inom 08fri

Länkar

<https://www.friskfriidrott.se/>

Websida som har mycket intressant läsning kring hur friidrott utövas på ungdomars villkor, träningslära, hur skador undviks mm