


HANDBOLLS *Malin*

HUR DU BLIR EN BÄTTRE COACH



Det handlar om mer än bara teknik och övningar. Vi ska fokusera på att skapa en kultur där tydlighet, krav och omtanke samverkar, samt hur balansen mellan struktur, ansvar och motivation leder till långsiktig utveckling. Denna guiden sammanfattar de viktigaste insikterna i vårt tränarskap.



1

Våga coacha

TYDLIGHET ÄR NYCKELN TILL UTVECKLING

Tydlig kommunikation, klara krav och strukturer är avgörande för både individuell och kollektiv utveckling. Tydlighet handlar inte om att vara hård, utan om att skapa trygghet och förutsägbarhet som ger utrymme för lärande och tillväxt.

TIPS!

- Berätta vad du förväntar dig på träningen, vad du tycker är viktigt för att ni ska lyckas individuellt och som lag
- Enkla och raka instruktioner, be spelarna återge vad de ska göra
- Skapa rutiner som gör att spelarna vet vad som förväntas - kontinuitet



2

Våga coacha

KRAVSTÄLLNING MED KÄRLEK SKAPAR RESULTAT

Att ställa krav handlar inte om att pressa, utan om att bygga disciplin och ansvarstagande. Det är ett sätt att visa respekt för individens potential och inspirera dem att ge sitt bästa. Samtidigt är det viktigt att kombinera detta med värme och omtanke, så att kraven blir en positiv utmaning.

TIPS!

- Sätt realistiska men utmanande mål för spelarna och var aktiv i ditt coachande
- Boosta spelarna när de prövar att jobba efter dina instruktioner, minsta lilla förändring måste förstärkas och utmanas vidare
- Visa att krav är en form av omtanke genom att koppla krav till deras potential och utveckling



3

Våga coacha

GEMENSAM INSATS & ANSVAR GER ÄGARSKAP

Att ge spelare ansvar för träningen skapar engagemang och motivation. När man överlåter ansvar till individen ökar både insats och kvalitet, samtidigt som lagets kultur stärks.

TIPS!

- Ge spelare frihet i övningar och situationer att själva bestämma hur de vill nå ett mål - kreativitet
- Visa att du finns där när de fattar olika beslut, istället för att pusta eller ifrågasätta varför de gjorde så
- Ge spelare ansvar för en specifik uppgift, tex leda en uppvärmning



4

Våga coacha

UTVECKLING KRÄVER REPETITION & FOKUS

Vikten av att arbeta med färre övningar under längre tid för att bygga hållbara färdigheter, är viktigare än vad vi tror. Detta gäller både teknik, fysik och mental styrka.

TIPS!

- Planera träningarna där samma grundläggande moment återkommer varje vecka, en röd tråd som anpassar sig utefter spelarnas utveckling
- Fokusera på kvalitet framför kvantitet - jobba med en övning längre och lägg istället in moment/utmaningar som gör det svårare och mer stimulerande
- Inse att det är inte övningen i sig som skapa magi - det är ditt ledarskap



5

Våga coacha

LEDARSKAP HANDLAR OM BALANS

Som tränare och ledare behöver man balansera olika roller: vara tydlig, ställa krav, motivera och samtidigt ge utrymme för självständighet. Denna balans skapar en kultur av respekt och samspel.

TIPS!

- Var både bestämd och tillgänglig - ge klara direktiv och samtidigt var öppen för frågor och diskussion
- Anpassa ditt ledarskap - vissa behöver mer struktur, andra mer frihet. Lär känna dina spelares personlighet och behov
- Håll dig själv ansvarig för träningarna - förbättring och lärdomar



6

Våga coacha

BEKRÄFTELSE PÅ FILOSOFIN - GE ALLA EN CHANS

Att ge alla en chans handlar inte om lösa ramar och “gulligull”. Tydlighet i kombination med omtanke och krav fungerar i praktiken för alla, oavsett nivå. Det ger mig ännu större tilltro till filosofin; fokusera på utveckling mer än att vi har olika nivåer. Det ger mer motivation åt alla inblandade.

TIPS!

- Våga stå fast vid din filosofi även om det känns utmanande - tydlighet och omtanke vinner i längden
- Se dina spelare som utvecklingsbara istället för begränsningar eller sätta dem i kategorier - Lisa kan det, Kalle kan inte det, Olle är för blyg etc.
- Se till att alla ger sitt bästa varje träning och våga utmana



HANDBOLLS *Malin*
SKILLSAKADEMI

HANDBOLLS *Malin*
SKILLSAKADEMI

7 *Våga coacha*

UTVECKLING SKER PÅ
ALLA NIVÅER UTAN ATT
BEHÖVA NIVÅINDELA

Ledarskap handlar om att bygga en kultur som påverkar alla positivt, både på och utanför planen oavsett nivå. Dessa 7 insikter ger dig verktygen för fokusera på det som faktiskt betyder något idag, imorgon och om 5 år.

TIPS!

- Involvera spelare och föräldrar om träningskulturen och våga vara tydlig
- Boka in dig på min Skillsakademi eller inspirationsträning och ta del hela denna guiden "in action".
- Spelare tycker inte om när vi tränare är passiva, våga coacha och utvecklas tillsammans med dina spelare

TACK!

Jag är otroligt tacksam för att just du har tagit del av denna GUIDE. En viktigt guide för att vårt ledarskap ska utvecklas och fokusera på det som betyder något över tid.

HandbollsMalin Skillsakademi står inför en nystart med en hållbar och långsiktig strategi som jag jobbar intensivt med att färdigställa under januari. Avståndet mellan Stavanger och Sverige har varit en utmaning, men jag är fast besluten att skapa en plattform som fungerar för alla inblandade. Håll utkik på sociala medier när Skillsakademin kommer till Sverige!

Har du frågor, tankar eller idéer - tveka inte att höra av dig!

HANDBOLLS *Malin*

www.handbollsmalin.se