

HANDBOLLS *Malin*

# COACHA MED DISCIPLIN

[www.handbollsmalin.se](http://www.handbollsmalin.se)

Disciplin krävs av dig som tränare för att skapa ett hållbart ledarskap. Det ger dig och laget förutsättningarna att lyckas oftare.



# 1 *Våga coacha*

## SKAPA STRUKTUR SOM FRÄMJAR VÄLMÅENDE

Disciplin handlar om att bygga rutiner som skapar trygghet och glädje. Det innebär att disciplin betyder nödvändigtvis inte att man måste bli elitidrottare eller proffs, utan det handlar om att skapa en struktur som man mår bra av, som ökar motivationen för individen och laget.

### TIPS!

- Visa att disciplin inte är en belastning, utan en väg till balans och harmoni, både på och utanför planen
- Använd disciplin som ett verktyg för att sätta värde i ordet Respekt
- Disciplin är inte bara för eliten, betona att ramar hjälper oss navigera mot att uppleva ökad utveckling och glädje



# 2 *Våga coacha*

## BYGG EN KULTUR AV RESPEKT OCH ANSVARSTAGANDE

Stärk lagkänslan genom att visa hur varje spelares beteende påverkar andra, både positivt och negativt. Uppmuntra spelarna att själva ta initiativ till att stärka disciplinen i laget, till exempel genom att hjälpa varandra att hålla fokus.

### TIPS!

- Använd samtal och reflektioner för att skapa medvetenhet om vikten av att ta ansvar för sin roll i laget
- Förklara för spelarna att deras insats är ett tecken på deras disciplin, och att det är det som leder till utveckling över tid
- Hjälp spelarna förstå att deras insats och disciplin inte bara påverkar dem själva utan hela laget



# 3

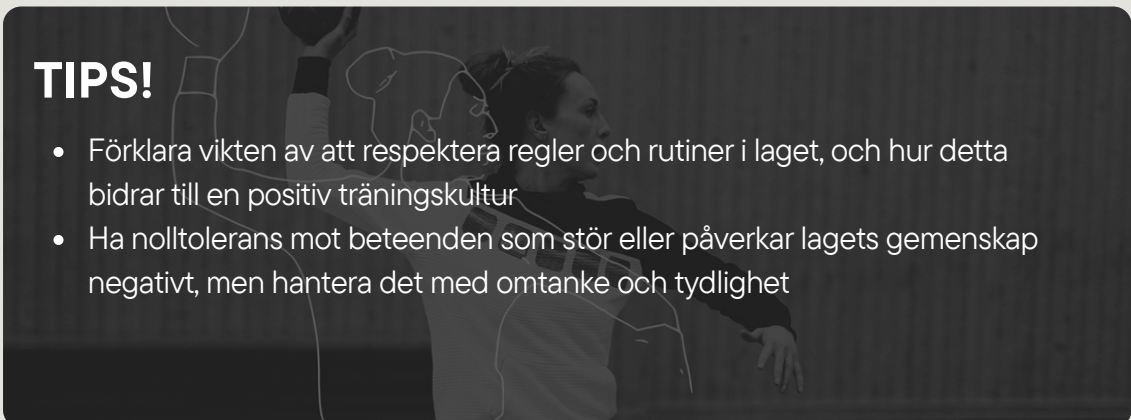
## Våga coacha

### GÖR TRÄNINGEN TILL EN PLATS FÖR RESPEKT OCH ANSVAR

Disciplin hjälper oss att arbeta mot våra mål och uppleva utveckling och framgång. Utveckling tar tid, där vår uthållighet är avgörande för att komma dit vi önskar. Lär barn och ungdomar att komma i tid och vara fullt förbereda för träningen.

#### TIPS!

- Förklara vikten av att respektera regler och rutiner i laget, och hur detta bidrar till en positiv träningskultur
- Ha nolltolerans mot beteenden som stör eller påverkar lagets gemenskap negativt, men hantera det med omtanke och tydlighet





# 4 *Våga coacha*

## FÖREGÅ MED GOTT EXEMPEL SOM TRÄNARE

Lev som du lär: visa genom ditt eget agerande hur disciplin och struktur går hand i hand med omtanke och respekt. Var tydlig med dina förväntningar och följ upp dem konsekvent, men med empati och stöd.

### TIPS!

- Inspirera spelarna genom att visa att disciplin inte är tråkigt eller strikt, utan ett verktyg för att nå framgång och skapa en meningsfull gemenskap
- Koppla ansträngning och engagemang till disciplin
- Var noga med att coacha även under matcher, inte bara vid träningar, så att spelarna ser sambandet mellan insats och resultat i alla situationer

# TACK!

Jag är otroligt tacksam för att just du har tagit del av denna GUIDE. En viktigt guide för att ta bort stämpeln att disciplin är ett negativt laddat ord. Disciplin är grunden till starka individer och ett starkt samhälle.

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](http://www.handbollsmalin.se)