

Kursplan: Innebandyns Elittränarutbildning 2026 - 2027

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 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 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.

Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, seminarier, litteraturstudier och praktiska övningar.

Efter utbildningen har du:

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

Behörighetskrav

Sökanden ska vara verksam på förberedande elitnivå eller på elitnivå (verksam för ungdomar eller vuxna i landslag, Riksidrottsgymnasiet, Nationellt godkända Idrottsutbildningar). Sökanden har fullföljt Steg 1 Svart, och/eller är aktiv SSL-tränare.

Fysiska träffar

De fysiska träffarna är lärarledda, gemensamma och *obligatoriska* för samtliga studerande.

1. 8–9 september, 2026

2. 19–20 oktober, 2026
3. 20–21 februari, 2027
4. 21–22 maj, 2027

Examinationsmoment

För godkänd ETU deltar den studerande fysiskt och aktivt vid samtliga träffar (100% fysisk närvaro). Examinationsmoment i varje delkurs är klara och godkända, samt avslutande redovisning och opponering av tränarfilosofi.

Kostnad

Kostnad för utbildningen är 17 000kr. I detta ingår kost och logi samt utbildningsmaterial. Deltagare står själva för resor till och från Bosön.

Delkurser:

- *Spelet*
 - Spelet på Guldnivå
 - Statistik
 - 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 huvudcoach, 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 och hållbar karriär