

Spelarutvecklingsplan



#ThisIsCricket
#SvenskCricket

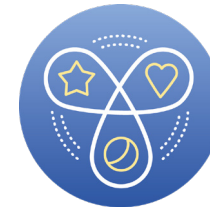
VISION



Tillsammans växer vi

Cricket Sweden – föregångaren i svensk cricket – ett förbund där alla medlemmar kan utvecklas tillsammans

VÄRDEGRUND



Gemenskap

Cricket är det som binder oss samman. Det är den vi brinner för. Det är den som skapar, underhåller och utvecklar vår gemenskap.



Mångfald

Cricket som sport är en plattform för att inkludera allas unika identiteter



Allas rätt att vara med

Cricket Sweden välkomnar alla som vill vara med. Oavsett om du strävar efter att bli bra eller om du vill hålla på med cricket för att ha roligt och må bra.



INNEHÅLL

Spelarutvecklingsplan	6
Cricket - grunden till all idrott	6
En filosofi som främjar ett integrerat och holistiskt tillvägagångssätt	7
Proaktiv coachning	7
Utbildning av tränare	7
Cricket Swedens utvecklingsplan	8
Spontanidrott har stor betydelse för framgång	9
Coachning	9
Motivation	9
Metodiken för Spelarutvecklingsplan	10
Riktlinjer för nybörjarstadiet	11
Det lekfulla lärandet	11
Riktlinjer för grundstadiet	12
Riktlinjer för uppbyggnadsstadiet	14
Riktlinjer för prestationsstadiet och högprestationsstadiet	15
Högpresterande cricketsträning	15
Spelarutvecklingsplan som grund för utveckling	16
Cricket Swedens modell för coachning	17
Vision och träningsfilosofi	17
Cricket Swedens utbildningsvägar	18
Den allmänna vägen – Allmänna kurser	19
Den specialiserade vägen – Avancerade utbildningar	21

ORDLISTA

- Cricket Sweden** – Tidigare Svenska Cricketförbundet
- SUP** – Spelarutvecklingsplan
- GTU** – Grundtränare Utbildning
- SISU** – Idrottsrörelsens Studieförbund
- CEP** – Coach Education Program

SPELARUTVECKLINGSPLAN

Spelarutvecklingsplan är Cricket Swedens riktlinje för en framgångsrik utveckling av de aktiva medlemmarnas sportsliga resultat. Målgrupp för riktlinjerna är alla aktiva och de funktioner och personer som stöder de aktiva.

Riktlinjen beskriver det arbets- och förhållningssätt Cricket Sweden har valt för att framgångsrikt utveckla de aktiva. Riktlinjen innehåller både fasta krav och rekommendationer för hur utvecklingsarbetet ska gå till och omfattar alla utvecklingsnivåer: barn, ungdom, junior, senior och elit. Den beskriver också lämpliga utvecklingssteg i respektive skillset: batting, bowling and fielding.

Cricket som grund till all idrott

Så gott som alla idrotter, oavsett nivå består av följande grundelement:

1. Förmågan att **utveckla objektskontroll**
2. Förmågan att **löpa**
3. Förmågan att **kasta**

Cricket är en samling idrottsgrenar som huvudsakligen består av dessa grundelement eller en kombination av dem. En styrka med cricket är att vem som helst kan vara med, oavsett kroppstyp, fysisk talang och mentalitet är det möjligt att delta och utvecklas efter sin förmåga.

Genom fokus på grundelementen löpning, objektskontroll och kast ges förutsättningar för varje individs cricketutveckling. Eftersom grundelementen ger den aktive basfärdigheter för cricketens olika komponenter (bowler, batter, fielder etc) kan varje aktiv välja gren utifrån glädje, intresse och förmåga och även byta fokus område längre fram i sin idrottskarriär.

Oavsett vilken idrott en person utövar finns det alltid inslag av cricketens viktiga grundelement. En fotbollsspelare måste till exempel ha en god förmåga att springa, utöva objektskontroll och till viss del kasta, vilket ger förutsättningar för personer att framgångsrikt kunna byta till cricket. De tidigare uppövade förmågorna kan ligga till grund för vidare utveckling inom cricketen.

Om cricket och dess grundelement ses som en bas för alla idrotter kan en cricketspelare använda dem även som plattform för att kunna utöva en annan idrott. Som exempel kan nämnas bob där merparten av laget oftast har sprintlöpning eller andra snabbstyrkegrenar som bakgrund.

Cricketen kan därför ses som grunden till all form av idrott.

EN FILOSOFI SOM FRÄMJAR ETT INTEGRERAT OCH HOLISTISKT TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

Cricket Sweden vill ha en organisation där alla aktiva ska ha samma möjlighet att träna och utvecklas utifrån sina ambitioner och förutsättningar. Cricket består av fyra huvudkomponenter: teknik, taktik, fysik och mentala faktorer. Traditionellt har vi separerat dessa fyra huvudkomponenter och utvecklat dem var och en för sig. Detta tillvägagångssätt kallar vi "isolerad inlärning".

Cricket är dock en idrott bestående av ständigt förändrade situationer och många sammansatta och detaljerade moment. Coachningsmodeller och system där man inkluderar tekniska, taktiska, fysiska och mentala komponenter och integrerar dem i en holistisk (helhets) utvecklingsmodell ger därför bättre förutsättningar för utveckling och framgång. System som bygger på en kultur som stimulerar kommunikation och utveckling där man jobbar tillsammans och blir starkare och bättre än vad en enskild cricket spelare, tränare eller ledare kan bli.

Cricket Swedens träningsfilosofi ska ge de bästa förutsättningarna för de aktivas utveckling

Proaktiv coachning

För att definiera Cricket Swedens filosofi har vi tittat närmare på den svenska idrottskulturen både generellt och inom cricket och kommit fram till att en proaktiv coachning stämmer bäst överens med den svenska idrottskulturen. Med proaktiv coachning menas att arbeta förebyggande med problemlösningar snarare än att reagera på uppkomna situationer. Ett proaktivt beteende innebär att vara förutseende, ändringsorienterad och självinitierad.

"Efter fotbolls-VM 2006, beslutade vi oss för att fokusera på att förändra vår fotbollskultur och gå ifrån en reaktiv spelstil. Vi antog ett proaktivt tillvägagångssätt för träning och det har gjort det möjligt för oss att vinna smartare".

/ Joachim Löw, Tysklands förbundskapten i fotboll.

Proaktivt fokus för våra aktiva ska vara en drivande kraft för Cricket Sweden.

Utbildning av tränare

Vikten av tränarutbildning är avgörande för Cricket Swedens framtida utveckling. Den enda vägen att verkligen få till en förändring och förbättring är att öka cricketskunskaperna bland våra tränare, detta gäller framför allt på ungdomssidan. Mer kompetenta tränare och ledare kommer att leda till mer framgångsrika aktiva.

Att öka kompetensen och kunskapen hos våra tränare tar tid och därför måste Cricket Sweden arbeta långsiktigt.

CRICKET SWEDENS UTVECKLINGSPLAN

Cricket Swedens utvecklingsplan kännetecknas av de fem utvecklingsstadierna och ger en praktisk riktlinje för hur tränarna ska arbeta på olika nivåer.

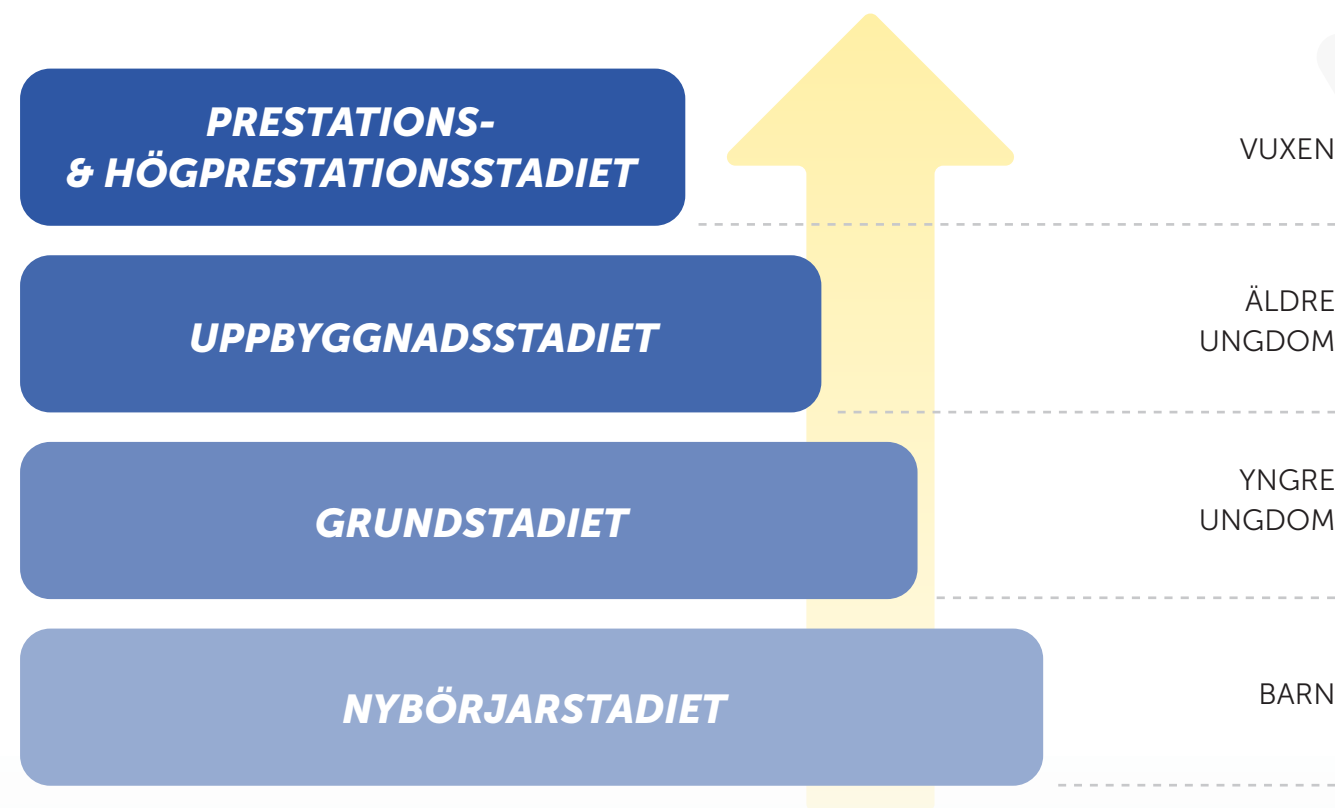


Bild 1

De olika stadierna ska vägleda och kunna svara på frågor som:

1. Vad är det för skillnad på de fysiska och psykiska egenskaperna hos de aktiva i de olika utvecklingsstadierna?
2. Vilken typ av träning är bäst lämpad för en specifik åldersgrupp och varför?
3. Hur långt ska ett träningspass vara och hur ofta ska jag träna?
4. Hur ska jag planera och utforma min träning?
5. Vad är mina egenintressen när jag coachar mina aktiva?

Målet är att:

- Utveckla tekniskt skickliga cricket spelare.
- Utveckla taktiskt proaktivt medvetna cricket spelare.
- Kreativt överföra den fysiska förmågan till en framgångsrik personlig stil och teknik.
- Att introducera en livslång passion och kärlek för cricket bland unga cricket spelare.
- Att skapa ett prestationsklimat och en riktig "cricketkultur" i Swedish cricket.

Denna metodik garanterar inte att vi utvecklar framtidens stjärna i Swedish cricket, men en strukturerad metodik kommer med all säkerhet förbättra möjligheten för våra aktiva att utvecklas utifrån sina önskemål och förutsättningar.

Det finns inga magiska formler för att utveckla elitaktiva, men några nyligen publicerade forskningsstudier (Coyle, Ericsson; Gladwell; Syed m fl) ger oss några intressanta insikter:

1. All talang är inte "medfödd": Brian Lara har inte fått eller ärvt några "speciella gener" från födseln.
2. Många "världsklassspelare" har en historia av många års träning med start i tidig ålder.
3. Många års träning kräver en långsiktig inre motivation. Karaktärsdrag som de flesta toppidrottare delar.

Om talang inte är medfödd och prestation är ett resultat av många års träning betyder det då att vem som helst kan bli en idrottare på toppnivå? Teoretiskt är svaret ja, dock är det inte så enkelt. Många personer inom idrottsvärlden har levt efter den så kallade "10 000-timmars- regeln". Denna regel, introducerades av den svenska forskaren Anders Ericsson, den säger att det i grunden tar 10 000 timmar (eller 10 år) av träning för att nå en toppnivå i idrott, forskning, konst eller annan profession. Det här innebär dock inte att genetiska talanger inte existerar.

Spontanidrott har stor betydelse för framgång

Det är uppenbart att kvalitet på träningen är av vikt, fastän ny forskning utförd i Storbritannien av professor Mark Williams visar att spontanidrott, som lek med kompisar eller cricket i parken, är minst lika viktigt. Balansen mellan specifik och allmän träning är av stor betydelse för framgång.

Coachning

Bra coachning krävs för att få hög kvalitet på träning och utförande. Med bra coachning menas meningsfull träning och kvalitativ återkoppling, "feedback". Ett bra sätt att visualisera vad "målmedveten träning" innebär är att föreställa något "strax bortom det en aktiv kan nå" eller "strax utanför någons bekvämlighetszon". Detta blir en utmaning, men inte något som känns ouppnåeligt.

Motivation

Med inre motivation menas att en aktiv har utvecklat en sann passion för cricket, och en motivation att bli bäst kommer från en inre drivkraft. Att skapa en intressant, rolig och stimulerande miljö är en förutsättning för utveckling av unga cricketspelare. Möjligheten att utveckla en passion för cricket ökar när du växer upp i en miljö med "cricketkultur" där du har förebilder och bra förutsättningar.

Det är därför skapandet av en "cricketkultur" är avgörande för Cricket Swedens utveckling.

Det är viktigt att förstå att det är omöjligt att påtvinga någon motivation. Barn och ungdomar som styrs av alltför pådrivande föräldrar eller tränare kommer inte att uppnå något på sikt, för att det inte är den egna idrottarens val. Om den inre motivationen istället är drivkraften hos den aktive blir effekten väldigt kraftfull. En av skillnaderna mellan bra idrottare och de allra bästa idrottarna är att toppaktiva har förmågan att "driva sig själva längre och hårdare" eftersom deras inre motivation är högre.

En inre motivation är dock inte tillräckligt. Det krävs även en långvarig motivation för att nå framgång. En förutsättning för långvarig motivation är vad Professor Carol Dweck kallar ett "utvecklande tankesätt", vilket innebär att man lär sig av sina misstag. ("Jag kan bemästra detta", "Jag måste bara träna smartare och bättre"). Detta tankesätt ser en motgång som en motivationsfaktor. Ett utvecklande tankesätt är ett karakteristiskt drag som de flesta högpresterande idrottare besitter. Motsatsen till ovanstående kallas för "modfällt tankesätt" och för dessa personer är ett misslyckande en motivationssänkare ("Jag kommer inte att lyckas med detta, för jag har inte förmågan").

Tränare kan också ha antingen ett "utvecklande tankesätt" eller ett "modfällt tankesätt", vilket kan påverka både deras egen utveckling såväl som deras aktiva. Hur kan en tränare eller förälder stimulera till ett utvecklande tankesätt hos de aktiva?

- Beröm insatsen och inte "talangen"
- Betona att förmågor utvecklas genom ihärdig träning
- Betona att utmaningar är en möjlighet till inläring istället för ett hot

SUP metodiken

För att implementera ett utvecklande tankesätt har Cricket Sweden tagit fram "SUP metodiken" som innefattar specifika byggstenar och utvecklingsstadier. Dessa logiska och progressiva åtgärder krävs för att nå våra långsiktiga mål.

Denna spelarutvecklingsplan kan sammanfattas enligt:

- Spontan lek före komplex organiserad träning
- Individuella färdigheter före resultatutveckling.
- Teknikinläring före fysisk träning.

Nyckelfaktorer:

- Cricket är grunden för all idrott. Alla idrottare på alla nivåer måste ha en förmåga att kunna springa, utveckla objektskontroll och kasta.
- Cricket är en mycket komplex idrott och det tar minst 10 år att bemästra den.
- Planeringen görs utifrån en utvecklingstrappa där vi tar hänsyn till ålder och fysisk mognad.
- Ålder hos barn och ungdomar är endast riktlinjer och den fysiska mognadsåldern kan variera mellan könen och inom åldersgruppen där barn och ungdomar kan vara i olika utvecklingsstadier.
- Varje utvecklingsstadium i den Spelareutvecklingsplanen har tydliga fokusområden, men den aktives långsiktiga utveckling bör ses som en ständigt pågående process mot fulländning.
- Vi vill använda oss av ett holistiskt förhållningssätt (helhetstänk) snarare än en serie av isolerade insatser.

Varje tränare kan ha sin egen träningsfilosofi, men det är grundläggande för Cricket Sweden att vi sätter den aktive i fokus, där varje idrottare får möjlighet att träna och utvecklas för att kunna **"bli bättre än jag var igår"**

RIKTLINJER FÖR NYBÖRJARSTADIET

Vilka är nybörjarens egenskaper?

- De flesta är ännu okoordinerade och saknar finmotorik då de fortfarande utvecklas motoriskt
- De flesta kan endast fokusera under en kortare tid och blir lätt distraherade
- De flesta är självupptagna och har svårare att jobba tillsammans
- De flesta deltar för skojs skull med mycket energi och entusiasm
- De flesta har svårt att ta in mycket teoretisk information

Det lekfulla lärandet

Det är leken som är lärandet. Detta tankesätt är ständigt närvarande i länder i tredje världen och är en av anledningarna till att vi hittar så många kreativa och tekniskt duktiga idrottare från Afrika och Sydamerika. I vårt utvecklade samhälle tränar vi mindre spontant på gator och i parker längre. Barn tittar mer och mer på TV, surfar på internet, spelar dataspel, kommunicerar på sociala medier och studerar, vilket har gemensamt att det är stillasittande aktiviteter. Idag idrottar barn nästan uteslutande i organiserade former via föreningar eller akademier och trots våra goda intentioner är det lätt att tappa bort leken och spontaniteten i idrotten (barnen idrottar på vuxnas villkor).

Det viktigaste för en tränare i nybörjarstadiet är att återskapa spontanidrotten genom att sätta det lekfulla lärandet i centrum. Där kan barnen upptäcka hur cricket (utveckla objektskontroll springa, och kasta) fungerar i en naturlig miljö.

- Att upptäcka både möjligheter och svårigheter genom att lyckas och misslyckas.
- Naturlig utveckling: att lära sig cricket genom att "leka" cricket (springa, fånga, kasta).
- Ingen direkt "coachning" däremot en organiserad lekfull cricket baserad på övningar och lekar.
- Skapa en kärlek till cricketen.

Bild 2

RIKTLINJER FÖR GRUNDSTADIET

Vilka är barnens egenskaper under grundstadiet?

- De flesta är mycket motiverade och entusiastiska.
- Många är tävlingsinriktade, gillar utmaningar och vill visa hur duktiga de är.
- De flesta har god kroppskontroll.
- De flesta är mycket mottagliga för koordinativ inläring.
- De flesta är fortfarande självupptagna, men börjar lära sig att samarbeta bättre.
- De flesta är känsliga för negativ kritik och misslyckande; positiv feedback blir därför extra viktigt.
- De flesta är både fysiskt och mentalt redo för ett mer strukturerat och organiserat träningsupplägg.

Inom inget annat utvecklingsstadium kommer motoriskt inläring ske snabbare än under grundstadiet och därför kallas detta stadium för "koordinationens guldålder". Det är logiskt att använda detta stadium till att lägga en bred koordinativ bas och teknisk grund och det är därför viktigt att vi då har kompetenta tränare.

Cricket Swedens SUP fokuserar på att i detta stadium utveckla förmågan att:

1. Springa med grundläggande löpteknik där vi har fokus på kroppshållning, teknik och rörelsefärdighet.
2. Utöva olika objekts kontroll och visa grundläggande teknik där vi har fokus på färdigheter i batting.
3. Utföra de olika fielding teknik, kasten med fokus på grundläggande färdigheter som krävs för ett kast, hämta cricketboll och fånga cricketboll.

-  Fokus på att utveckla grundtekniken i cricketens alla grenar samt ge en bra koordinativ bas.
-  Det är väldigt svårt att "lära om" inlärd rörelsemönster, därför är det oerhört viktigt att ungdomarna lär sig "rätt" grundteknik från början.
-  Inriktning på mycket fysisk träning i grundstadiet kan inte i det långa loppet kompensera för felaktiga tekniska brister.

Bild 3

För att utveckla grundtekniken och automatisera denna krävs många timmars träning och många repetitioner. Att automatisera innebär att vi tränar tekniken så ofta att vi kan utföra den utan att medvetet behöva tänka på själva utförandet.

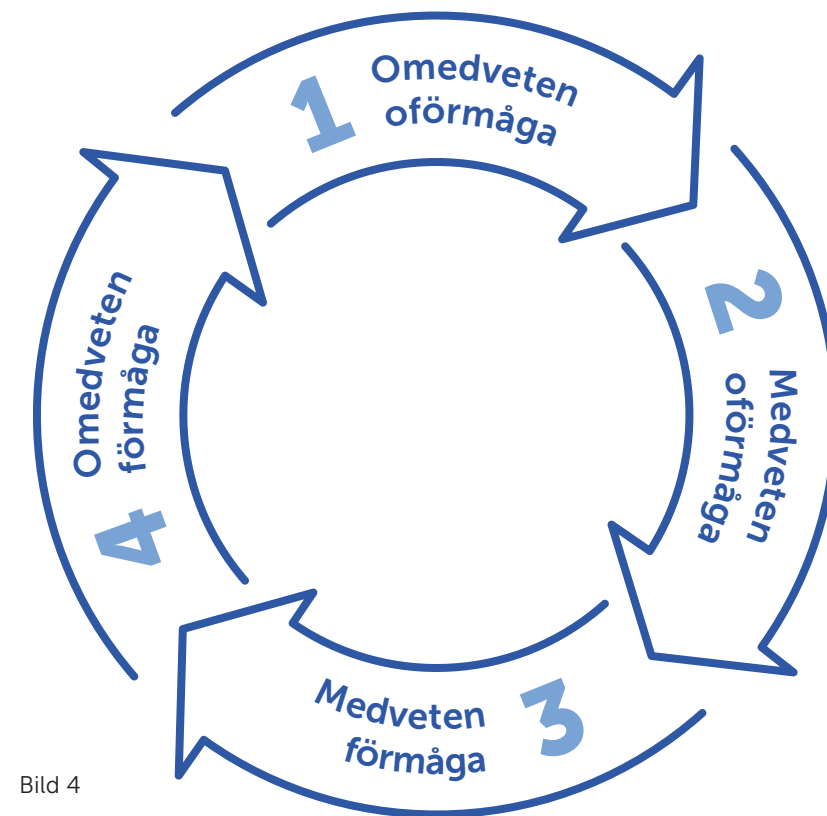


Bild 4

Principen om "10 000-timmars-träning" för att automatisera rörelser eller tekniker kan appliceras på all inläring. I stressade miljöer som exempelvis på tävling måste en aktiv ha förmågan att utföra tekniska färdigheter under press och i föränderliga situationer, för att bli en bra tävlingsidrottare.

RIKTLINJER FÖR UPPBYGGNADSSTADIET

Under uppbyggnadsstadiet är de flesta ungdomarna i eller på väg in i puberteten. Betydande förändringar i hormonsystemet påverkar ungdomarna mentalt och fysiskt vilket förändrar förutsättningar och kan leda till en oro hos individen. Ungdomarna kan ibland ha en vuxens fysik, men mentalt är de fortfarande ungdomar vilket kan vara svårt att hantera för en tränare. En annan aspekt att tänka på för tränaren är att flickor går in i puberteten ca 2 år före pojkar.

Några mentala förändringar under puberteten är:

- Plötsliga humörsvägningar
- Motstånd mot auktoriteter
- Impulsivitet (agerar först och tänker sedan)
- Ökad intellektuell utveckling
- Identitetssökande som leder till en önskan att vara en del av en grupp

Det som karakteriserar puberteten är en snabb fysisk tillväxt. En av de negativa konsekvenserna av denna tillväxtpurt kan vara en tillfällig försämring av koordinationsförmågan (pojkar) och den relativa styrkan (flickor). Detta beror på den plötsliga tillväxten av ben, muskler, och ligament, samt nya förutsättningar för nervsystemet som måste "anpassa sig" till de nya kroppsliga förutsättningarna. Ungdomarna är mer benägna att drabbas av överbelastningsskador under denna utvecklingsfas.

Tränare för ungdomar i uppbyggnadsstadiet behöver ha goda kunskaper och förståelse för pubertetens problematik, eller se till att kompetensen finns i tränarteamet, för att kunna vägleda de aktiva genom denna kritiska utvecklingsfas på ett pedagogiskt och väl genomtänkt sätt. Under denna fas är det också viktigt att notera att ungdomar, framför allt flickor, fysiskt och tekniskt kan stagnera i sin utveckling. Däremot ökar deras intellektuella förståelse liksom deras förmåga att arbeta tillsammans i en grupp. Under grundstadiet är syftet med träningen att lära sig de grundläggande färdigheterna (utveckla objektskontroll löpa, och kasta) medan det i uppbyggnadsstadiet handlar om att tillämpa dessa grundläggande färdigheter på ett ändamålsenligt sätt.

- Att förbereda cricket spelaren för de krav som ställs under prestationsstadierna
- Att kombinera teknik, taktik, mental och fysisk träning
- Att få vardagen att fungera med skola, träning m.m.
- Att hitta den fysiska och mentala balansen mellan träning och återhämtning

Bild 5

RIKTLINJER FÖR PRESTATIONS- OCH HÖGPRESTATIONSSTADIET

Prestationsstadiet inleds när pubertetsfasen har stabiliserats och tillväxtpurten har avstannat. När detta sker skiljer sig från individ till individ och generellt tidigare för flickor än för pojkar.

En ökning av det manliga könshormonet testosteron hos pojkar ger dem större möjlighet att bygga muskler än i tidigare stadier. Detta leder till att pojkar ökar sin fysiska förmåga markant. De kan under denna fas förbättra sin fysiska förmåga utan att egentligen öka sin träningsinsats. Ökad muskeltillväxt kan också leda till sämre rörlighet.

För flickor ökar det kvinnliga könshormonet östrogen, vilket leder till en ökad mängd fettvävnad samt sämre muskeltillväxt. Östrogen kan också leda till en ökad rörlighet i leder på grund av en större "slapphet" i ligamenten. Detta kan leda till en ökad risk för skador i leder och ligament som exempelvis korsbandet i knäet. Träning av grundstyrka (stabiliserande övningar) är därför en viktig del under uppbyggnads- och prestationsstadiet, särskilt för flickor.

Högpresterande cricketsträning

Nu är de unga vuxna redo för högpresterande träning, både fysiskt och mentalt och kroppens energisystem är effektivt träningsbara. Det är nu träning av mer specialiserad karaktär tar större plats. Om man påbörjar denna specialisering för tidigt kan det leda till en för tidig stagnation av utvecklingen. En mer målinriktad tävlingsverksamhet inleds där träningen är inriktad mot att träna för att prestera på tävling.

- Att förbereda cricketspelaren för tävling och en prestationsinriktad miljö där "vinna" är huvudmålet
- Att träna med fokus på att förbättra brister och styrkor baserat på en prestationsanalys
- Att förbättringen av fysiken tar en stor del av träningen

Bild 6

SPELAREUTVECKLINGSPLAN SOM GRUND FÖR UTVECKLING

Cricket Swedens utvecklingsplan är framtagen för att få en tydlighet i organisationen för tränare och aktiva. Cricket är mångsidigt och det finns många inriktningar inom vår idrott. Trots detta vet vi inom Cricket Sweden hur vi vill vara. Vi kan nu prata om "vår" cricket och hur den kan definieras och visualiseras och inte bara nöja oss att vara ett "cricketsförbund i allmänhet".

SUP ger oss en tydlig plattform för ungdomsutveckling och progression för att medvetet kunna fånga upp vilka ungdomar som har en utvecklingspotential i respektive cricketsgren. För att kunna utveckla dessa ungdomar måste vi också definiera "Cricket Swedens coachningsfilosofi" och rekrytera de tränare vi behöver för att utveckla våra aktiva optimalt.



Cricket som vi vill bedriva
Ge alla chansen till utveckling och förbättring



Cricketspelare vi vill ha
För att uppnå målet med verksamheten



Tränare vi behöver
För att utveckla våra cricketspelare optimalt

Bild 7

CRICKET SWEDENS MODELL FÖR COACHNING

Tävlandet står i centrum för Swedish Crickets modell för coachning och ska vara i fokus för tränarens arbete. Det är viktigt för våra tränare att ha en "verktygslåda" med kunskap om hur vi lär ut cricket men också själva tävlandet i cricket.

En kompetent tränare har förmågan att se helhetsbilden i CRICKET SWEDENS modell för coachning. Tränarens arbete kan utvärderas utifrån de aktivas utveckling både i träning och tävling. Detta gäller både fysiska, tekniska och mentala aspekter.

Oavsett på vilken nivå tränaren är verksam är det viktigt att tränaren har förmågan att samarbeta med andra. Tränaren behöver vara bra på att kommunicera, ha ett bra ledarskap och ta ansvar för att vara en god förebild. Tränaren måste också drivas av att vilja förbättra verksamheten.

Vision och träningsfilosofi

Det finns många olika övningar, träningsmetoder, tekniker och personliga stilar inom cricket. Den stora mängden information om cricket "ute i världen" kan lätt missleda tränaren. Cricket Swedens vision och träningsfilosofi ska ses om en plattform där tränaren sedan utifrån sin kunskap och erfarenhet skapar en egen personlig ledarstil och en tydlig träningsfilosofi om hur en aktiv ska utvecklas i träning och tävling. Det krävs många års erfarenhet, både genom att testa sig fram och lära sig av sina misstag för att utveckla en framgångsrik tränarprofil.

En tränare behöver under sin karriär utveckla sin förmåga att planera och genomföra både tränings- och tävlingsmoment för sina aktiva. Inte minst är det viktigt att tränaren även ges möjlighet att utveckla sin ledarroll.



Bild 8

CRICKET SWEDENS TVÅ UTBILDNINGSVÄGAR

Cricket Sweden ska vara en förbund för alla oavsett inriktning och målsättning och delar upp de aktiva i två kategorier, de som tränar för att det är kul och deltar utan specifika målsättningar och de som tränar för att prestera utifrån tydliga målsättningar. Utifrån detta skapas två utbildningsinriktningar för tränare.

Den allmänna vägen – Allmänna kurser

Den allmänna vägens utbildningar är speciellt utformade för tränare som jobbar med aktiva utan specifika målsättningar. Dessa kurser är korta och lättillgängliga.

Den specialiserade vägen – Avancerade utbildningar

Den speciella vägens utbildningar är utformade för tränare som jobbar med aktiva som har en tydlig målsättning med sitt idrottande. Dessa utbildningar är mer tidskrävande. Vår modell för coachning utvecklar många av de viktigaste grundegenskaperna successivt både för tränaren och den aktive. På samma sätt som det tar lång tid att utvecklas till en elitidrottare, krävs det också många år och stort intresse för att utvecklas till en elittränare på hög nivå.

Allmänna kurser	Utvecklingsstadier	Cricketutbildningar	Avancerade utbildningar
	Prestations- och högprestationsstadiet	Certifierad Cricket Coach	Apprentice Coach & Coach Internship Program
Fortsättningsutbildning för tränare SISU	Uppbyggnadsstadiet	Cricket Essentials	CEP Gold Elit cricket
	Grundstadiet	Cricket Foundations	CEP Silver Fördjupning av fundamentals
GTU 1 Grundtränare utbildning SISU	Nybörjarstadiet	Cricket för Nybörjare	CEP Bronze Att se på helheten

Bild 9

Din Tränarresa

1. GUT 1 – SISU Grundtränare utbildning
2. Cricket Sweden – Nybörjarcricket
3. Cricket Foundations
4. Fortsättningsutbildning för tränare.– SISU
5. Cricket Sweden – Cricket Essentials
6. Cricket Sweden – Certifierad Cricket Coach

ALLMÄNNA KURSER

Genomförds av Idrottsrörelsens Studieförbund (SISU)

Grundtränare utbildning GTU 1

SISU Idrottsutbildarnas Grundutbildning för tränare ger dig en god grund att stå på i din fortsatta tränarroll. Utbildningen är för alla tränare oavsett idrott och om du tränar barn, ungdom eller vuxna.

Grundutbildningens delar

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen
- Inriktning mot den målgrupp du tränar (barn, ungdom, vuxen)
- Valbar del som väljs utifrån dina intressen

Upplägg och omfattning

För att göra grundutbildningen mer tillgänglig för dig som tränare består den av ett varierat lärande. Egna studier varvas med arbete på den digitala utbildningsplattformen och fysiska mötesplatser. Det skapar förutsättningar för dig att testa och överföra dina nyvunna kunskaper direkt in i din egen idrott och vardag som tränare i en förening. Och därefter åter reflektera in i utbildningen.

Det varierade lärandet utgörs av:

- Hemuppgifter, som du gör själv eller tillsammans med andra i föreningen.
- Distans, egen inläsning av utbildningswebbens innehåll, böcker, artiklar med mera, samt reflektion.
- Fysisk utbildningsdag, praktisk tillämpning, dialog och erfarenhetsutbyte med andra.
- Digitalt klassrum, enskilda och gruppuppgifter, samt reflektion i forum.

Hela utbildningen **omfattar cirka 25 lektionstimmar**, varav 9 lektionstimmar är fysisk träff.

Fortsättningsutbildning för tränare

Fortsättningsutbildningen är en fördjupande tränarutbildning för dig som varit tränare ett tag, oavsett vilken idrott och målgrupp du leder. Utbildningen bygger vidare på grundutbildningen för tränare.

Fortsättningsutbildningens delar

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen
- Jag och utövaren
- En valbar del där du får ett antal områden att välja på

Upplägg och omfattning

För att göra fortsättningsutbildningen mer tillgänglig för dig som tränare består den av ett varierat lärande. Egna studier varvas med arbete på den digitala utbildningsplattformen och fysiska alternativt digitala mötesplatser. Det skapar förutsättningar för dig att testa och överföra dina nyvunna kunskaper direkt in i din egen idrott och vardag som tränare i en förening. Och därefter åter reflektera in i utbildningen.

Det varierade lärandet utgörs av:

- Hemuppgifter, som du gör själv eller tillsammans med andra i föreningen.
- Distans, egen inläsning av utbildningswebbens innehåll, böcker, artiklar med mera, samt reflektion.
- Fysiskt alternativt digitala utbildningstillfällen, praktisk tillämpning, dialog och erfarenhetsutbyte med andra.
- Digitalt klassrum, enskilda och gruppuppgifter, samt reflektion i forum.

Fortsättningsutbildningen **omfattar totalt 32–35 utbildningstimmar** à 45 minuter varav 15–18 av dem genomförs som egna studier på webb, i det digitala klassrummet och på hemmaplan.

CRICKETUTBILDNINGAR

Nyborjarcricket

Den här kursen är utformad för att hjälpa till att utveckla trygghet för tränare och ge dessa kunskap, insikt och praktisk förmåga att hålla träningspass för barn och skapa en säker och rolig miljö där spelaren står i centrum.

För att inleda din kurs i cricket för barn så behöver du först gå GTU 1 från SISU

Vem kan närvara?

Tränare som framför allt kommer att träna barn på nybörjarnivå.

Omfattning

- 8 stycken tretimmarsdelar
- Onlineutbildning
- 3 tillfällen med stöd- vanligtvis i träningsmiljön i din egen klubb

Cricket Foundations

Mål för kursen

Det här kursen har utformats för att ge kursdeltagarna kunskapen, förmågan och tryggheten att hålla cricketträningar som är livfulla, entusiastiska, trevliga och säkra. Tillräckliga kunskaper för att introducera cricket i skolan. En svensk coach i Cricket Foundations kommer vara kvalificerad att hålla träningar på egen hand utan stöd.

Det är numera den nivå som krävs för att coacha i cricket.

Innehåll

- | | |
|--|----------------------|
| • Rollen för en Foundation Coach | • Entusiastiska pass |
| • Hur går coachning till? | • Livfulla pass |
| • Cricket 360 | • Säkra pass |
| • Coaching fielding, bowling och batting | • Trevliga pass |
| • Basprinciper – fielding, bowling och batting | • Differentiation |
| • Verktyg för en coach | |

Vem är det för?

Vem som helst som är 17 år och över som har viljan att lära sig att coacha cricket, inspirera spelare och göra skillnad i idrotten.

Omfattning

- Face-to-face delar 1 dag
- 7 delar i onlineutbildning à 10-15 minutes vadera

Fortsättningsutbildning för tränare

Mål för kursen

Den här kursen har utformats för att bygga vidare på dina erfarenheter och ge dig kunskapen, förmågan och tryggheten att få spelare att förbättra sig plus utveckla en bred bas av expertis vid coachning av enskilda spelare men även vid större sammanhang och vid träning av lag.

Den här kursen kommer bestå av följande innehåll

- Tränarrollen
- Tränarfilosofier
- Coachers beteende och självinsikt
- Planering
- Observera spelare
- Kompetensutveckling
- Psykologi
- Sports movement for cricket performance
- Talangutveckling
- Batting
- Pace bowling
- Spin bowling
- Fielding
- Wicketkeeping
- Träna lag

Vem är det för?

För tränare som är engagerade med spelare och lag över alla typer av spelarmiljöer som har gått en kurs i Cricket Sweden Foundations eller liknande.

Omfattning

- Gå ett virtuellt utvalt evenemang
- 9 delar i onlineutbildning med både online och virtuellt lärande
- Face-to-face delar över en helg (2 dagar)
- 3 genomförda praktiska coachinguppdrag i sin egna coachningsmiljö

Certified Coach

Mål för kursen

Den här kursen har utformats för att bygga vidare på dina erfarenheter för att kunna ge dig kunskapen, förmågan och tryggheten att utmana aktuella tankar och filosofier i cricketträning och utveckla kunskap inom specialområden som kan användas vid coachning av enskilda spelare men även vid större sammanhang och vid träning av lag.

Vägledande innehåll

- En coachingbas i världsklass – utveckling av förmågor, tränarbeteende och integrerad coaching
- Sports movement for cricket performance - biomekanik, styrka och kondition, hantering av skador och kost för prestation
- Prestationspsykologi – att prestera under press, lagdynamik och högpresterande kulturer
- Att leda människor
- Utveckla spelare
- Batting
- Pace bowling
- Spin bowling
- Fielding
- Wicketkeeping

Omfattning

- Utbildningen omfattar 5 helgträffar (fredag-söndag) med ett antal uppgifter som ska lösas mellan träffarna.
- 4 huvudsakliga delar:
Induction | World class basics | Sports movement for cricket performance | Performance psychology – onlineutbildning
- 2 delar av cricketbegrepp valda från:
Batting | Pace bowling | Spin bowling | Fielding | Wicketkeeping – face-to-face
- 1 del av coaching vald från – Head coach | Skill coach – onlineutbildning och virtuell
- Uppgifter – World class basics | Psychology | Biomechanics | Physical preparation for performance
- Sammanställning av dokument med hjälp av mentor skapad genom coachning i sin egen miljö
- Slutlig bedömning genom presentation och professionell diskussion

#ThisIsCricket
#SvenskCricket