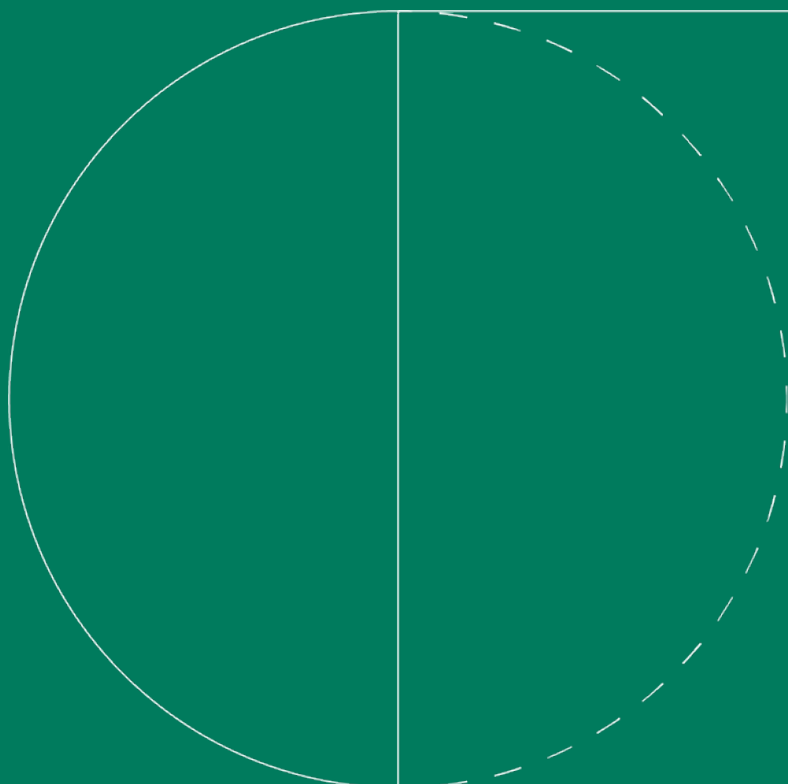


2025

# Vilka tränar dam- och herrlagen?

En kartläggning av könsfördelningen bland tränare i elitföreningar i de sju största lagidrotterna i Sverige.



# Introduktion

I det här materialet presenteras statistik som visar fördelningen av manliga respektive kvinnliga tränare i elitföreningar inom lagidrott. Statistiken rymmer dam- och herrlag i de sju största lagidrotterna i Sverige: bandy, basket, fotboll, handboll, hockey, innebandy och volleyboll. I statistiken har vi valt att definiera elitförening som en förening med minst ett representationslag i högsta divisionen. Undersökningen är tänkt att årligen upprepas efter 2025.

RF-SISU Västra Götaland har tagit fram materialet i samarbete med EPOS. EPOS är en stiftelse som verkar för att öka jämställdheten bland tränare inom svensk idrott med främsta fokus att bli fler kvinnliga elittränare. RF-SISU Västra Götaland är ett av flera idrottsförbund och föreningar som är medlemmar i stiftelsen.



Karin Torneklint  
Generalsekreterare för EPOS

# Jämställdhetsmålen

Riksidrottsförbundet (2024) redogör för idrottsrörelsens gemensamma jämställdhetsmål som beslutades vid Riksidrottsmötet 2017. Det övergripande jämställdhetsmålet har varit att kvinnor och män ska ha samma makt att forma idrotten och sitt deltagande i idrottsrörelsen. Vidare har jämställdhetsmålen varit uppdelade i huvudmål samt konkreta delmål som skulle vara uppnådda till RF-stämman 2025.

Ett konkret delmål har varit detta:

- Inom respektive idrott ska minst 40% kvinnliga och manliga tränare vara representerade:
  - Inom barn- och ungdomsverksamheten på
  - föreningsnivån Vid riksidrottsgymnasierna (RIG)
  - Vid nationellt godkända idrottsutbildningar
  - (NIU) Vid SF:s landslagsverksamhet

Elitidrotten har till stor del alltså inte inkluderats i delmålet kopplat till tränare. Representationen bland elittränare har dock stor effekt på den resterande idrottsrörelsen då elittränare blir förebilder och bidrar starkt till normer inom idrottsrörelsen.

# Datainsamling

Siffrorna har hämtats från lagens officiella hemsidor, ligornas officiella hemsidor, Flashscore och Svenskalag.se samt vid enstaka fall genom kompletterande kontakt med föreningen. Statistiken kan innehålla felaktigheter och ger därför endast en överblick. För vinteridrotter är statistiken för säsongen -24/25 och för sommaridrott -25. Data samlades in under perioden mars-juni månad 2025.

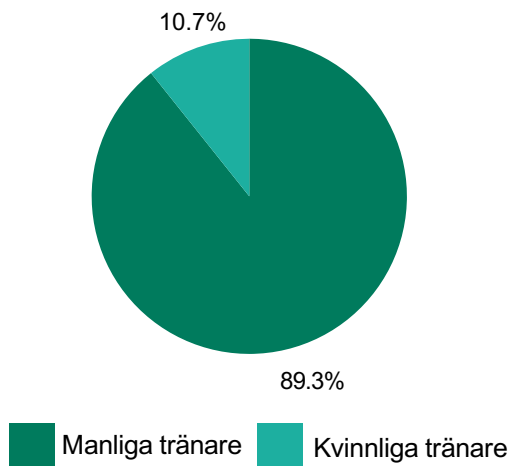
Rollerna som tagits med i statistiken är tränare, assisterande tränare, målvaktstränare och fystränare. Övriga roller som är administrativa eller medicinska har inte tagits med.

De tränarstaber som är representerade i statistiken är dels föreningens representationslag som är i högsta divisionen, dam- och/eller herrlag. Dels är statistik även förd på det representationslag i föreningen som inte tillhör högsta divisionen. Exempel på det är fotbollsföreningen FC Rosengård som har sitt damlag i högsta divisionen och sitt herrlag i en lägre division. Ett annat exempel är bandyförbundet Bollnäs GIF som har sitt herrlag i högsta divisionen och sitt damlag i en lägre division. Vi har alltså valt att analysera båda representationslagen hos de som vi definierat som elitföreningar. Vår definition är att föreningen har minst ett lag i högsta divisionen.

Först redovisas en sammanställd bild av könsfördelningen bland tränarna inom lagidrotterna. Sedan redovisas varje lagidrott enskilt. Vi har bett AI om en sammanställning över vad förbunden gör för satsningar för att öka antalet kvinnliga tränare på elitnivå. Utfallet är väldigt blandat och kan givetvis innehålla felaktigheter eller missa satsningar som görs.

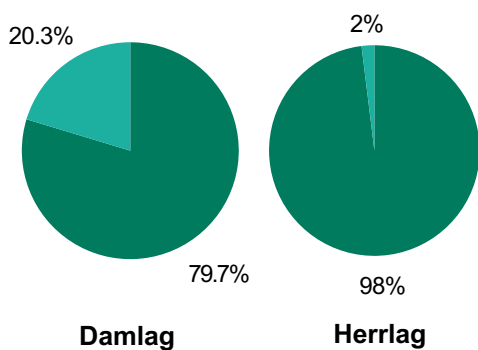
# Könsfördelning bland tränare i sju lagidrotter

## Översikt av könsfördelningen bland tränare i lagidrotterna



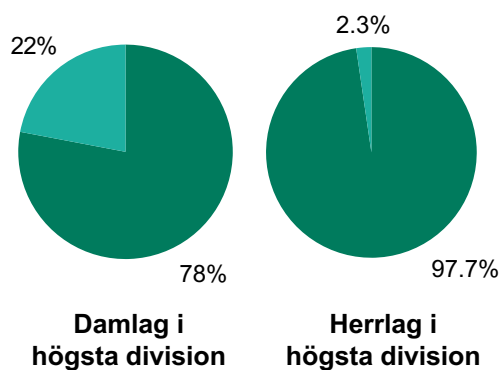
Diagrammet visar den sammantagna könsfördelningen bland tränare för dam- och herrlag i elitföreningar inom de sju lagidrotterna bandy, basket, fotboll, handboll, hockey, innebandy och volleyboll. Statistiken ger en tydlig översikt av den ojämna fördelningen av könen och visar att tränarsituationen inom lagidrotterna inte är jämställd. Kvinnliga tränare är underrepresenterade och utgör drygt en tiondel av det totala antalet tränare för dam- och herrlag i elitföreningarna i Sverige.

## Könsfördelning bland tränare fördelat på dam- och herrlag



Damlag i våra elitföreningar har en högre andel kvinnor som tränare än herrlagen i samma föreningar. Inom herrlagen är endast 2% av tränarna kvinnor.

## Könsfördelning bland tränare i högsta divisionerna

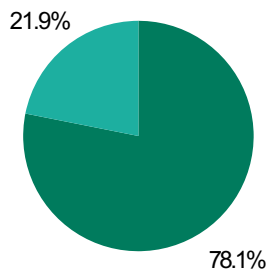
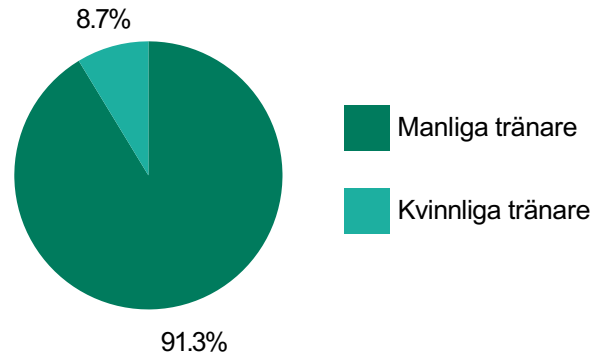


När vi jämför föreningarnas lag i högsta divisionen med lag som tävlar i lägre divisioner från samma föreningar ser siffrorna liknande ut.

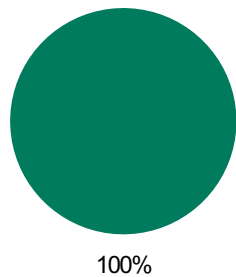
# Bandy



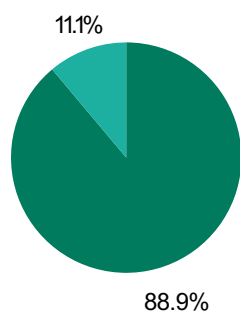
## Översikt



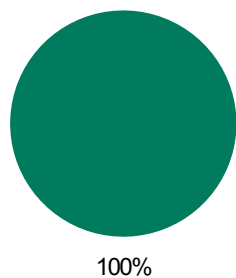
**Damslag i bandyns högsta division**



**Herrslag i bandyns högsta division**



**Damslag i bandyns lägre divisioner**



**Herrslag i bandyns lägre divisioner**

ChatGPT - Vad görs inom bandyn för att få fler kvinnliga tränare?

Svenska Bandyförbundet har lanserat Elitcoach 2028, i samarbete med Svensk Simidrott och Svensk Friidrott.

Utbildningen riktar sig till kvinnor som vill bli elitcoacher, dvs träna äldre juniorer och seniorer på nationell eller internationell nivå.

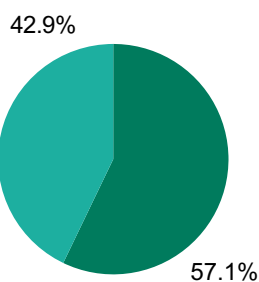
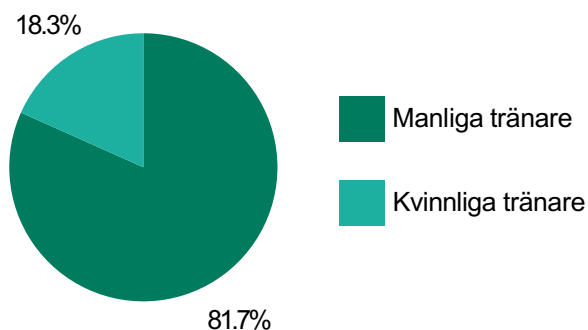
Den sträcker sig över nästan två år och innehåller både fysiska och digitala träffar, föreläsningar, mentorer och samarbete med deltagarnas föreningar.

En viktig komponent är nätverk och att ge verktyg (ledarskap, träningsplanering etc.) för att ta steget upp.

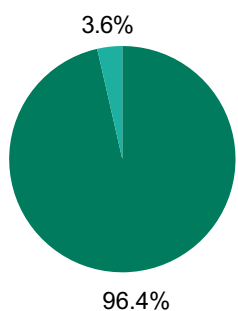
# Basket



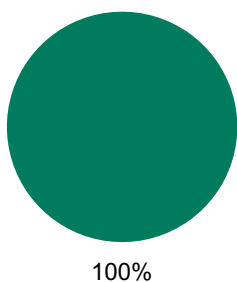
## Översikt



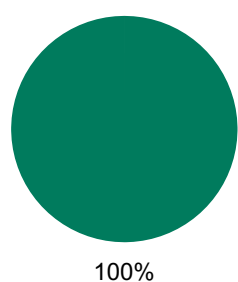
Damslag i basketens högsta division



Herrslag i basketens högsta division



Damslag i basketens lägre divisioner



Herrslag i basketens lägre divisioner

ChatGPT - Vad görs inom basketen för att få fler kvinnliga tränare?

En satsning från Svenska Basketbollförbundet där man lyfter frågor som rör tjejeers och kvinnors vardag, hälsa och förutsättningar. Exempelvis arrangeras digitala föreläsningar om hur träning kan anpassas efter menscykeln, och hur man kan skapa dialog kring sådana frågor inom lag och förening. Detta bidrar till en mer inkluderande miljö där kvinnliga tränare och ledare kanske känner sig bättre stödda.

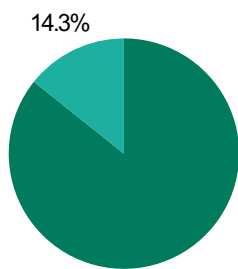
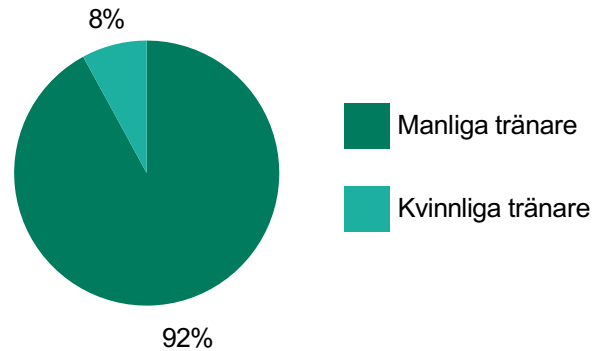
Det finns exempel på kvinnor som tagit steget till att vara huvudtränare i herrlag i SBL. Det är historiskt och symboliskt viktiga steg eftersom det visar att dörren är öppen och kan inspirera.

# Fotboll

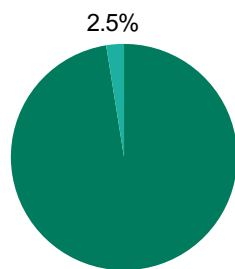


Shannon Lynn  
Målvaktstränare FC Rosengård

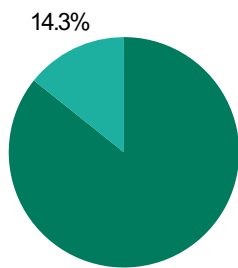
## Översikt



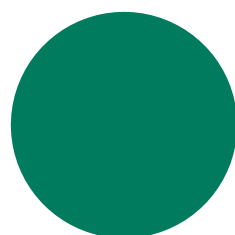
Damlag i fotbollens  
högsta division



Herrlag i fotbollens  
högsta division



Damlag i fotbollens  
lägre divisioner



Herrlag i fotbollens  
lägre divisioner

ChatGPT - Vad görs inom fotbollen för att få fler kvinnliga tränare?

### Tränarlyftet

Det här är nog det mest konkreta programmet. Det lanserades 2023 av Svenska Fotbollförbundet (SvFF) tillsammans med sponsorn Svenska Spel (och tidigare med Marabou). Syftet är att ge kvinnliga och icke-binära tränare möjlighet att ta utbildningen UEFA B, som är en viktig licens för att få träna på högre nivåer.

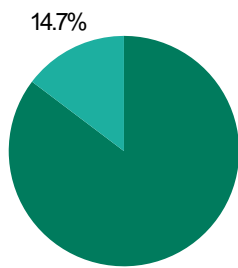
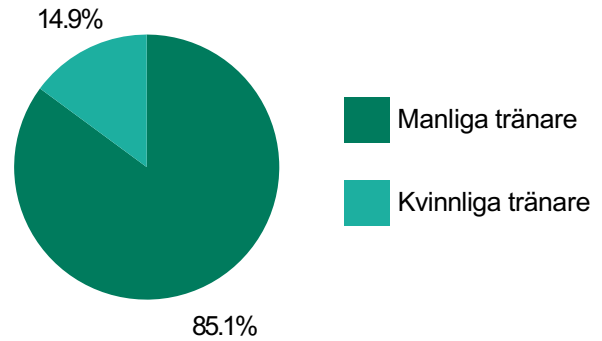
### Elitfotboll Dam – Elite Coaching Pathways

Det finns initiativ riktade mot elitnivå inom damfotbollen. Elitfotboll Dam har startat satsningar för att utveckla coacher på hög nivå i damfotbollen, skapa nätverk, mentorskap och karriärvägar.

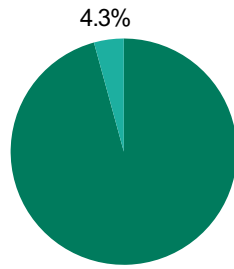
# Handboll



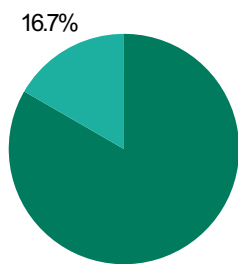
## Översikt



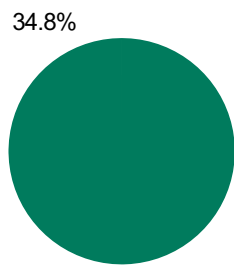
**Damlag i handbollens högsta division**



**Herrlag i handbollens högsta division**



**Damlag i handbollens lägre divisioner**



**Herrlag i handbollens lägre divisioner**

ChatGPT - Vad görs inom handbollen för att få fler kvinnliga tränare?

Svenska Handbollförbundet arrangerar träffar där kvinnor som är eller vill bli tränare/ledare på ungdoms- och/eller elitnivå kan nätverka, inspireras och utveckla sitt ledarskap.

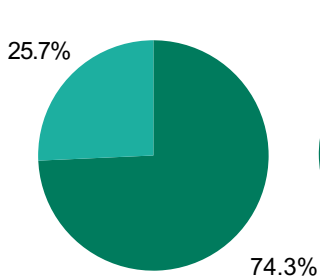
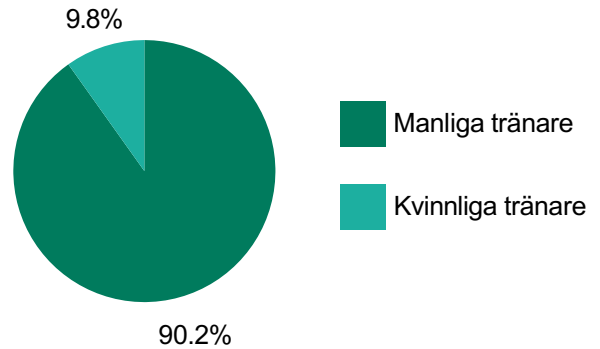
Handbollförbundet Väst och Syd samarbetar om "Tränarutbildning 4 för tjejer" med mål att öka antalet kvinnliga tränare på ungdoms- och seniornivå.

Utbildningsstöd ges med högre ersättning för kvinnliga deltagare på de högre nivåerna. Till exempel i föreningarnas projekt-stöd finns stöd för tränar- och ledarutbildning och med specialvillkor för kvinnor. Enl. svensk handbolls projektstöd, där TU6 och liknande nivåer har högre belopp för kvinnliga deltagare.

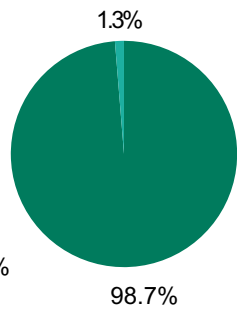
# Hockey



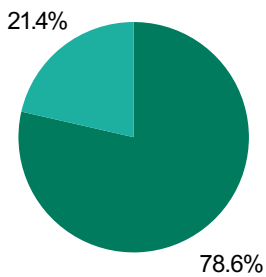
## Översikt



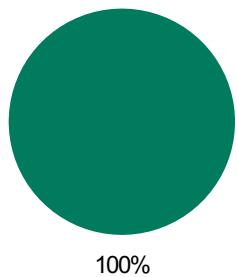
Damlag i hockeyns högsta division



Herrlag i hockeyns högsta division



Damlag i hockeyns lägre divisioner



Herrlag i hockeyns lägre divisioner

ChatGPT - Vad görs inom ishockeyn för att få fler kvinnliga tränare?

Flera regionala ishockeyförbund erbjuder grundkurser som är kostnadsfria för kvinnor. Syftet är att sänka trösklarna till tränarrollen.

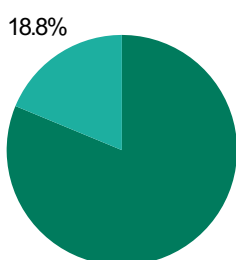
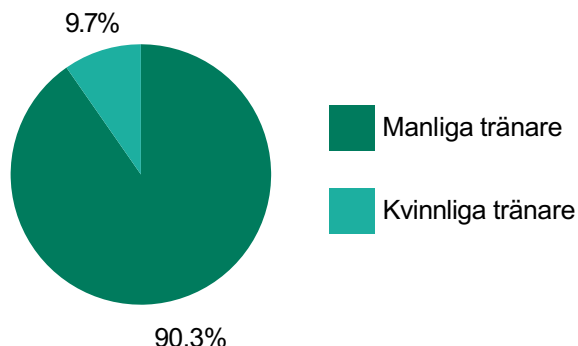
Svenska Ishockeyförbundet driver satsningar med fokus på att stärka flick- och damhockeyverksamhet. En del i det är att se till att fler tjejer stannar kvar i sporten, vilket gör att det i längden också blir fler potentiella kvinnor som vill och kan bli tränare.

Ett bra exempel är Luleå Hockey/MSSK, som har en tränarstab nästan helt bestående av kvinnor (huvudtränare, assisterande tränare, målvaktstränare etc.). Det är ett kraftfullt exempel som kan inspirera andra föreningar att tänka likadant.

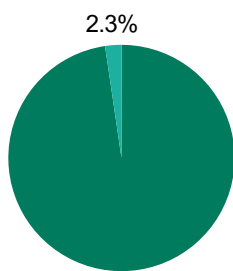
# Innebandy



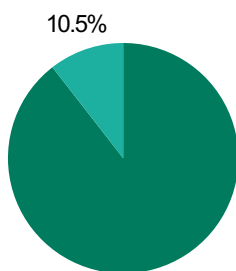
## Översikt



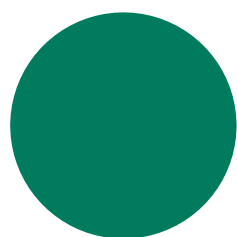
**Damlag i innebandyns högsta division**



**Herrlag i innebandyns högsta division**



**Damlag i innebandyns lägre divisioner**



**Herrlag i innebandyns lägre divisioner**

ChatGPT - Vad görs inom innebandyn för att få fler kvinnliga tränare?

Svensk Innebandys verksamhetsplan för 2025-2026 har ett mål om 50 % kvinnor bland spelare, tränare, domare och förtroendevalda till år 2030. Det är ett uttryckligt mål för att balansera könsfördelningen inom innebandyn.

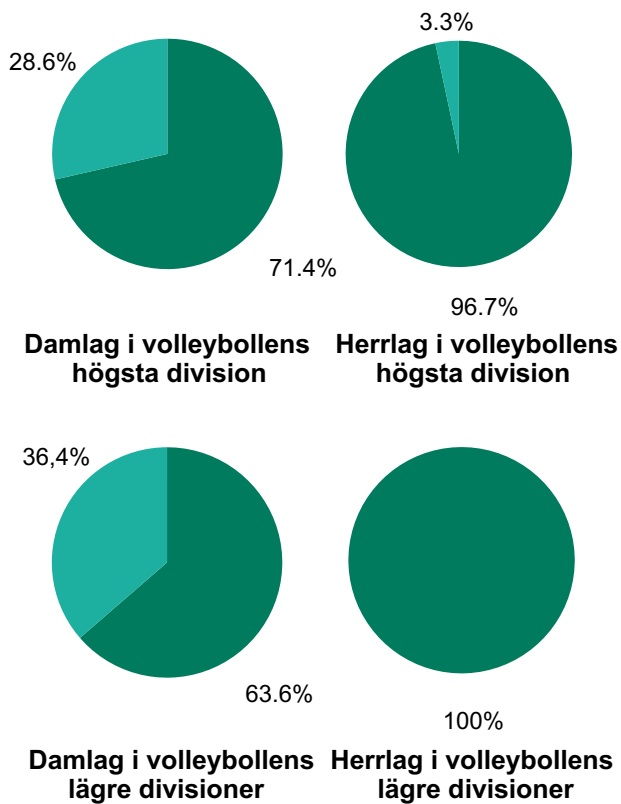
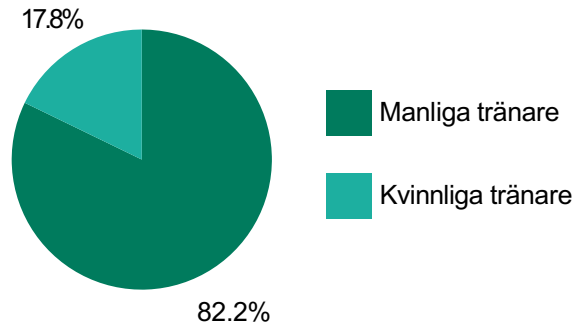
Under "Inkluderande Innebandy" lyfter förbundet att ledarsidan idag ligger på ungefär 15 % kvinnor och att man vill nå helt jämställda nivåer senast 2030.

Tidigare elitspelare (till exempel Anna Wijk) som väljer att gå tränarutbildningar visar exempel på hur spelarkarriären kan fortsätta i tränarroll.

# Volleyboll



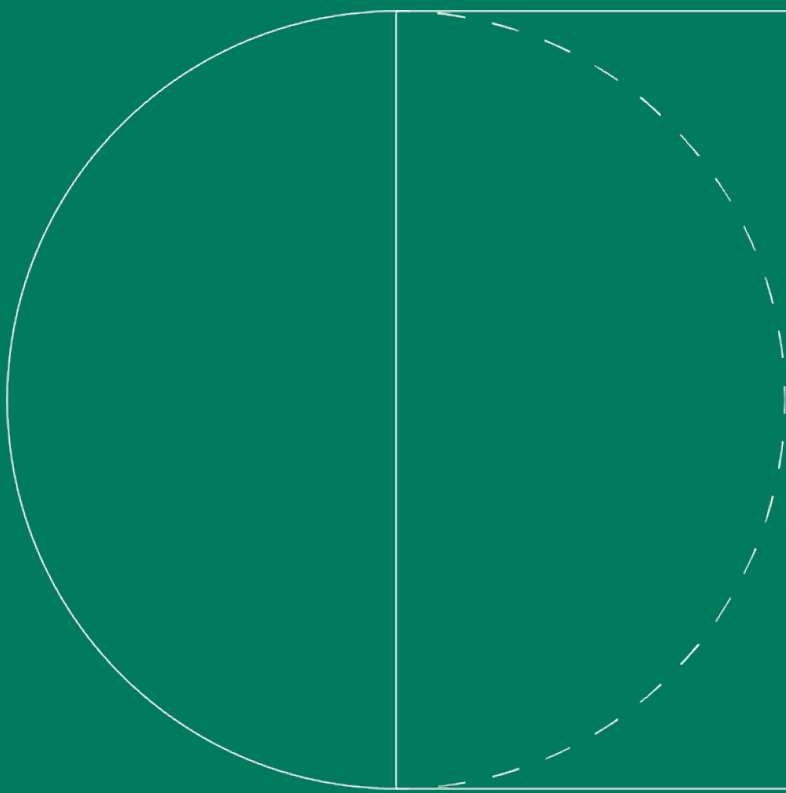
## Översikt



ChatGPT - Vad görs inom volleybollen för att få fler kvinnliga tränare?

Under "Stöd och resurser" hos Svenska Volleybollförbundet finns förmåner och initiativ som exempelvis samarbete med Herbox för att tillgängliggöra mensskydd och skapa tryggare miljöer för kvinnliga utövare och ledare.

Detta visar att man tar hänsyn till faktorer som kan påverka kvinnors engagemang och deltagande som tränare.



 **EPOS**



**Västra Götaland**