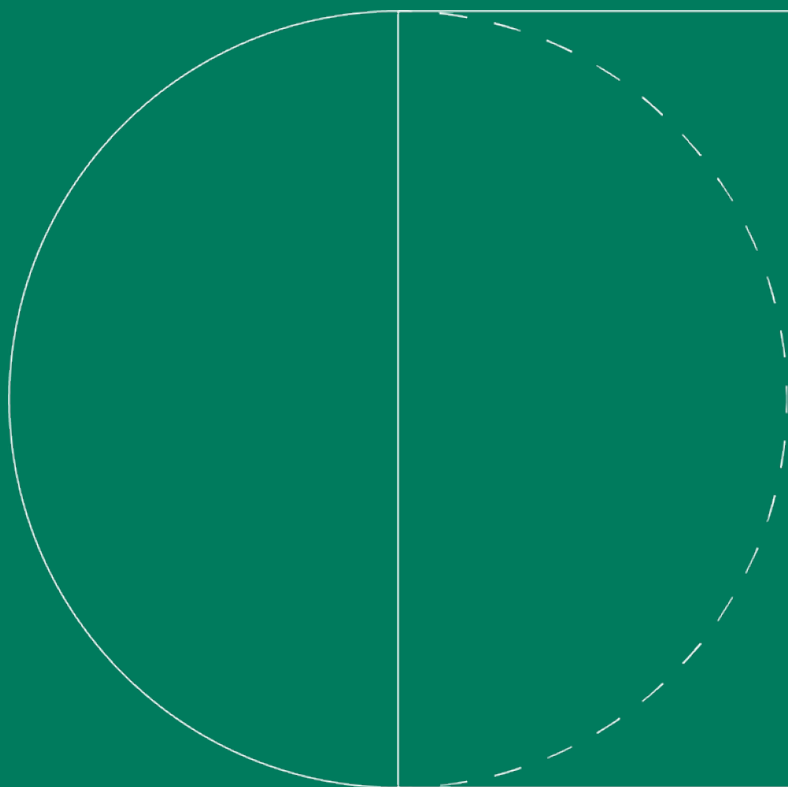


Vilka är tränare i svensk idrott?

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

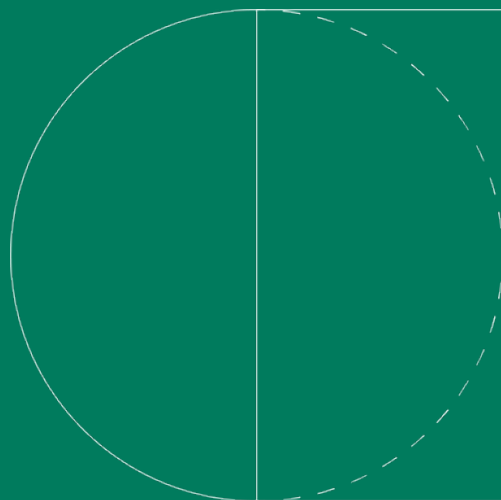


Introduktion

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.

Vi har även valt att utveckla denna kartläggning med 4 utvalda individuella idrotter som är gymnastik, friidrott, orientering och skidor. Inom dessa idrotter är statistiken tagen från nivåerna Landslag, Riksidrottsgymnasium (RIG) och Nationellgodkänd Idrottsutbildning (NIU).

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.



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 blandelittränare 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 tränarstabber som ingår i statistiken är dels föreningarnas representationslag i högsta divisionen, både dam- och herrlag. Statistik har även förts för det representationslag i samma förening som inte spelar i högsta divisionen. Ett exempel är fotbollsföreningen FC Rosengård, där damlaget spelar i högsta divisionen medan herrlaget spelar i en lägre serie. Ett annat exempel är bandyförbundet Bollnäs GIF, där herrlaget spelar i högsta divisionen och damlaget i en lägre division.

I analysen har alltså båda representationslagen inkluderats hos de föreningar som definieras som elitföreningar. Vår definition av en elitförening är att föreningen har minst ett lag i högsta divisionen.

Utöver detta har vi även gjort motsvarande analys av fyra individuella idrotter. I dessa fall har statistiken samlats från tränare kopplade till landslag samt tränare från NIU (Nationellt godkänd idrottsutbildning) och RIG(Riksidrottsgymnasium). Detta för att få en bild av könsfördelningen bland tränare i elit- och utvecklingsmiljöer även inom individuella idrotter.

Först redovisas en sammanställd bild av könsfördelningen bland tränarna inom lagidrotterna. Sedan en jämförelse mellan förgående års rapport och sedan redovisas varje lagidrott enskilt och sen varje individuell idrott enskilt.

Vi har också bett AI om en sammanställning av vilka satsningar förbunden gör för att öka antalet kvinnliga tränare på elitnivå. Utfallet är blandat och kan innehålla felaktigheter eller missa vissa satsningar som genomförts. Informationen bör därför främst ses som en övergripande orientering snarare än en fullständig kartläggning.

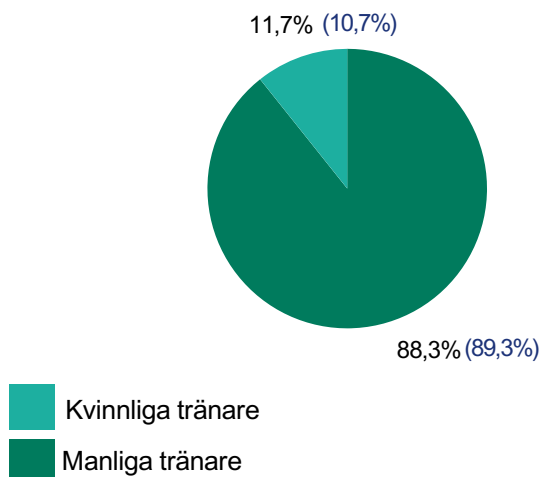
Resultatet kan påverkas av förändringar i seriesystemen mellan säsonger, exempelvis genom upp- och nedflyttningar av lag och förändringar i tränarstabber. Kartläggningen tar heller inte hänsyn till det totala urvalet av tillgängliga tränare inom respektive idrott eller kön, utan visar enbart könsfördelningen bland tränare i de miljöer som ingår i undersökningen.

Nyckelinsikter 2026

- 10,9% av tränarna inom lagidrott är kvinnor
- 1,7% av tränarna i herrlag är kvinnor
- Individuella idrotter har en högre andel kvinnliga tränare än lagidrotter
- 32,5% av tränarna inom individuella idrotter är kvinnor
- Könsfördelningen inom lagidrotter visar endast marginell förändring jämfört med 2024/25
- Damlag har betydligt högre andel kvinnliga tränare än herrlag
- Skillnaden mellan herr- och dammiljöer är fortsatt stor inom lagidrotterna

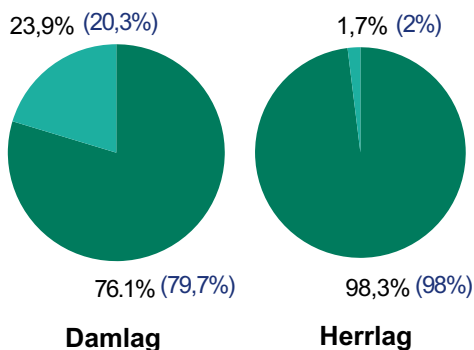
Könsfördelning bland tränare i sju lagidrotter

Översikt av könsfördelningen bland tränare i lagidrotterna



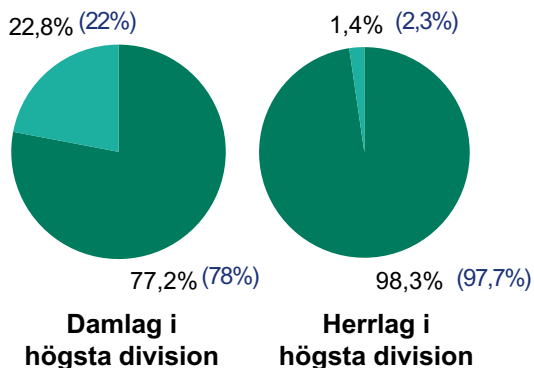
Diagrammet visar den sammantagna könsfördelningen bland tränare för dam- och herrlag i elitföreningar inom de sju lagidrotterna bandy, basket fotboll, handboll, hockey, innebandy och volleyboll. Statistiken ger en tydlig översikt av den ojämna fördelningen av könen och visar att tränarsituationen inom 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

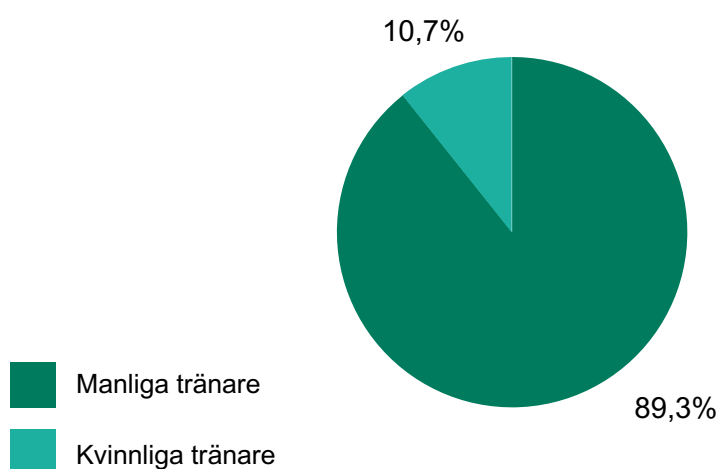


När vi jämför föreningarnas lag i högsta divisionen med lag som tävlar i lägre divisioner från samma föreningar ser siffrorna liknande ut.

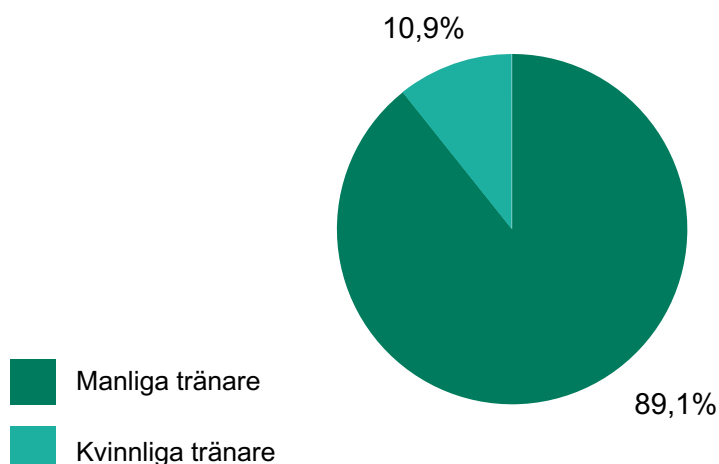
Utveckling av könsfördelningen bland tränare inom lagidrott mellan 2024/25 och 2025/26

Diagrammen visar hur könsfördelningen bland tränare inom de sju största lagidrotterna har förändrats mellan kartläggningarna 2024/25 och 2025/26.

Översikt inom lagidrott 2024/25



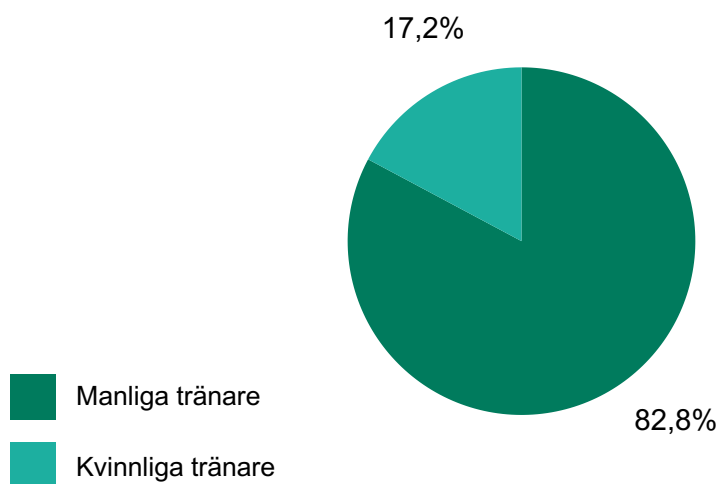
Översikt inom lagidrott 2025/26



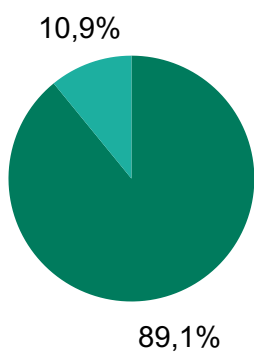
Total översikt av könsfördelningen bland tränare inom lagidrott och individuella idrotter

Diagrammet visar den sammantagna könsfördelningen bland tränare inom både lagidrotter och individuella idrotter i kartläggningen. Underlaget bygger på tränare inom elitföreningar, landslag, RIG och NIU.

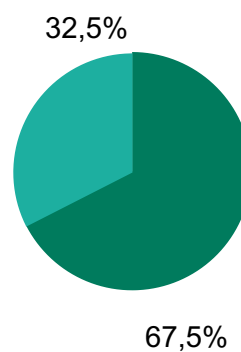
Total översikt



Översikt lagidrott 2026

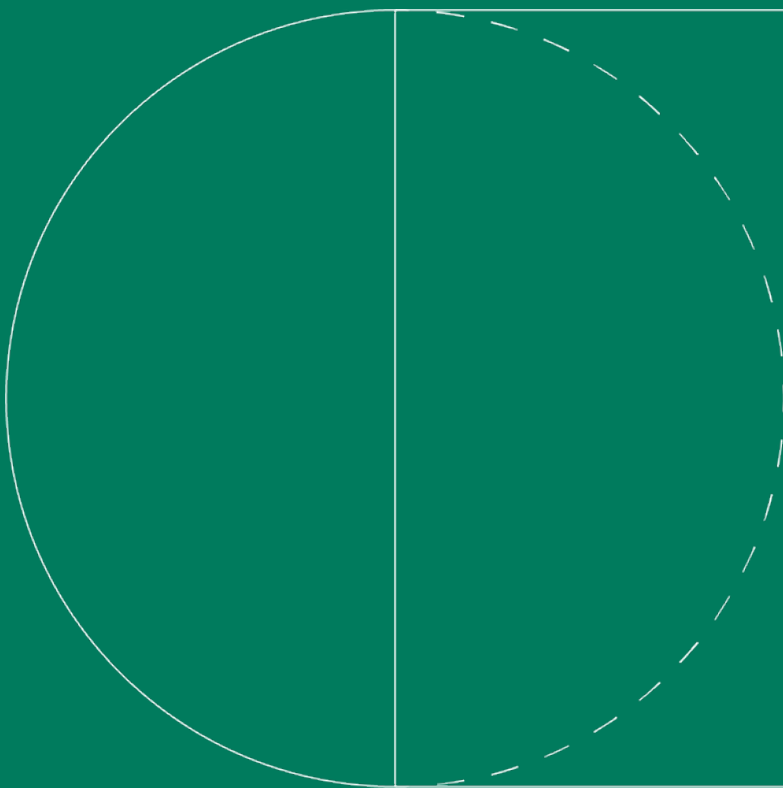


Översikt individuella idrotter 2026



LAGIDROTTER

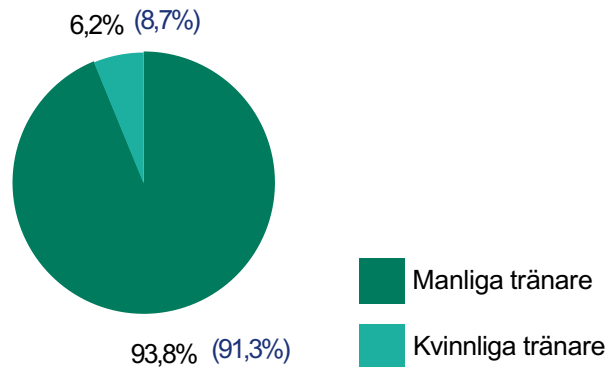
Statistiken visar könsfördelningen bland tränare inom dam- och herrlag i elitföreningar inom bandy, basket, fotboll, handboll, hockey, innebandy och volleyboll.



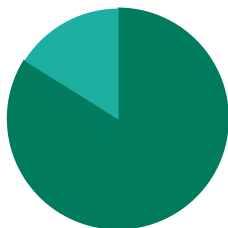
Bandy



Översikt av könsfördelningen bland tränare inom bandy 2025/26

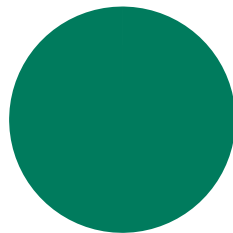


16,1% (21,9%)



83,9% (78,1%)

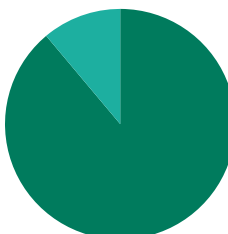
Damslag i bandyns högsta division



100% (100%)

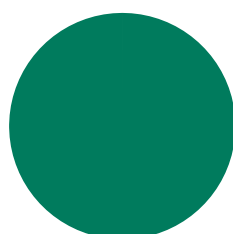
Herrslag i bandyns högsta division

11,1% (11,1%)



88,9% (88,9%)

Damslag i bandyns lägre divisioner



100% (100%)

Herrslag i bandyns lägre divisioner

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

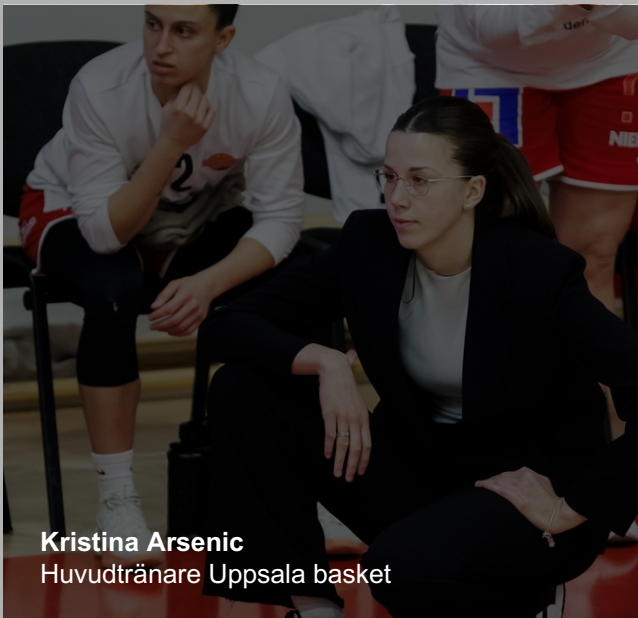
Svenska Bandyförbundet driver sedan 2025 satsningen *Elitcoach 2028* tillsammans med Svensk Simidrott och Svensk Friidrott.

Programmet riktar sig till kvinnor som vill ta steget till elitnivå som tränare inom junior- och senioridrott.

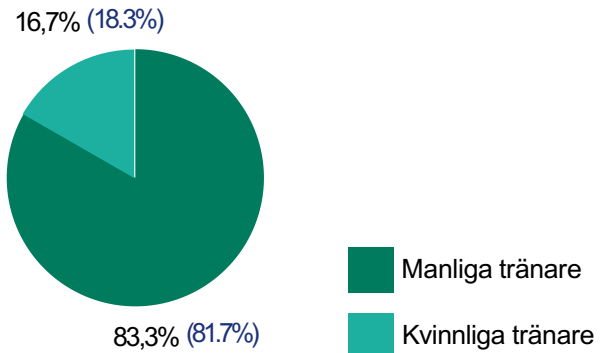
Utbildningen pågår i nästan två år och innehåller mentorskap, nätverk och föreläsningar. Den ska också bidra till att bredda bilden av vem som kan vara ledare inom elitidrotten.

Flera kvinnliga bandytränare från elitföreningar som Västerås SK och Uppsala BoIS deltar i den första utbildningsomgången, vilket gör satsningen mer synlig inom sporten.

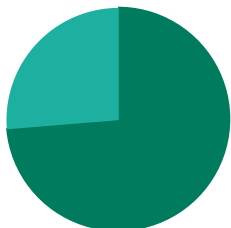
Basket



Översikt av könsfördelningen bland tränare inom basket 2025/26



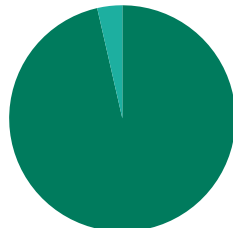
26,3% (42,9%)



73,7% (57,1%)

Damslag i basketens högsta division

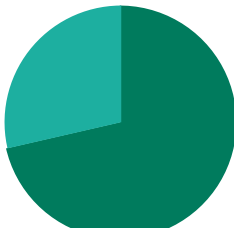
3,2%



96,8% (100%)

Herrslag i basketens högsta division

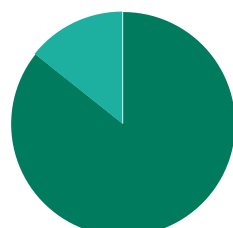
28,6%



71,4% (100%)

Damslag i basketens lägre divisioner

14,3%



85,7% (100%)

Herrslag i basketens lägre divisioner

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

Svenska Basketbollförbundet arbetar med flera utbildnings- och trygghetsinitiativ för att göra tränarrollen mer inkluderande och attraktiv för kvinnor.

Förbundet erbjuder moderna tränarutbildningar och lyfter frågor om ledarskap, trygg idrott och långsiktig utveckling för tjejer och kvinnor.

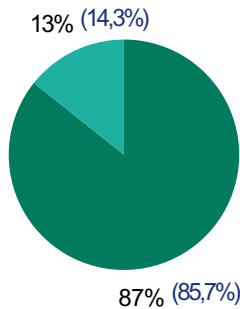
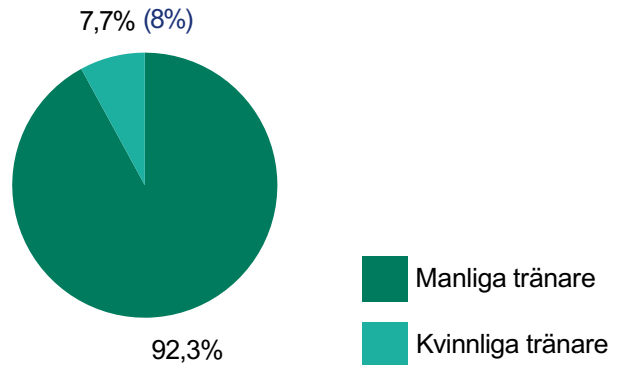
Inom svensk basket syns också fler kvinnliga förebilder på hög nivå, både som assisterande tränare och huvudtränare i elitmiljöer. Det har blivit viktigare att visa att kvinnor kan leda både dam- och herrlag på hög nivå.

Basketen arbetar dessutom aktivt med nätverk och mötesplatser där kvinnliga tränare kan utvecklas tillsammans och dela erfarenheter.

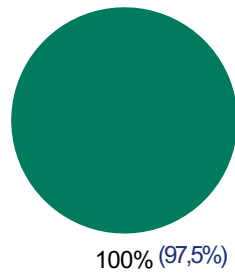
Fotboll



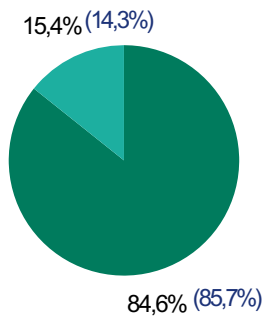
Översikt av könsfördelningen bland tränare inom fotboll 2025/26



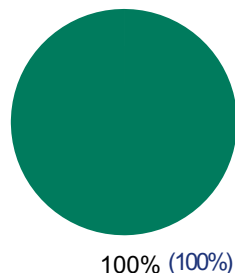
Damlag i fotbollens högsta division



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?

Svenska Fotbollförbundet fortsätter satsningen *Tränarlyftet* tillsammans med Svenska Spel för att få fler kvinnor att utbilda sig till tränare och ta UEFA-licenser på hög nivå.

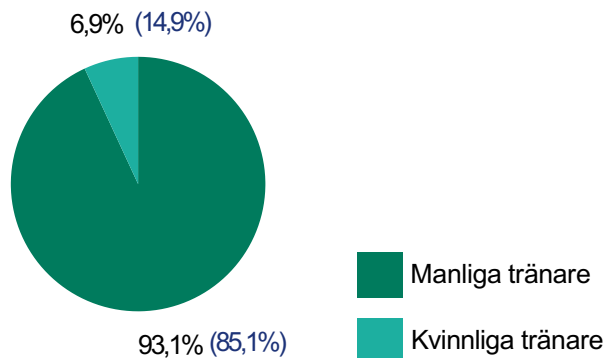
Satsningen har gett tydliga resultat. År 2021 deltog endast en kvinna på UEFA B-utbildningen, medan över 260 kvinnor beräknas ha genomfört utbildningen fram till slutet av 2026.

Det arrangeras också nätverk och ledarskapsträffar för kvinnliga tränare inom distriktsförbunden. Samtidigt driver Elitfotboll Dam satsningen *Elite Coaching Pathways*, som ger kvinnliga elittränare stöd genom mentorskap och erfarenhetsutbyte.

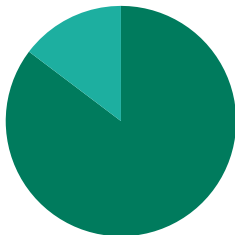
Handboll



Översikt av könsfördelningen bland tränare inom handboll 2025/26

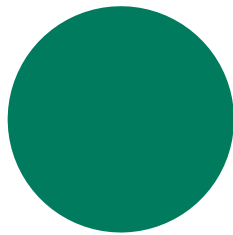


18,2% (14,7%)



81,8% (85,3%)

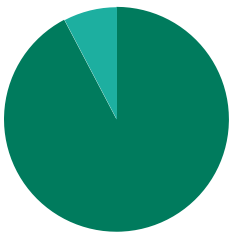
Damlag i handbollens högsta divisioner



100% (95,7%)

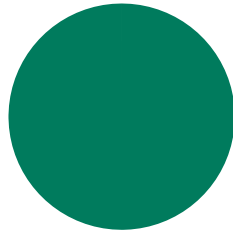
Herrlag i handbollens högsta divisioner

7,7% (16,7%)



92,3% (83,3%)

Damlag i handbollens lägre divisioner



100% (100%)

Herrlag i handbollens lägre divisioner

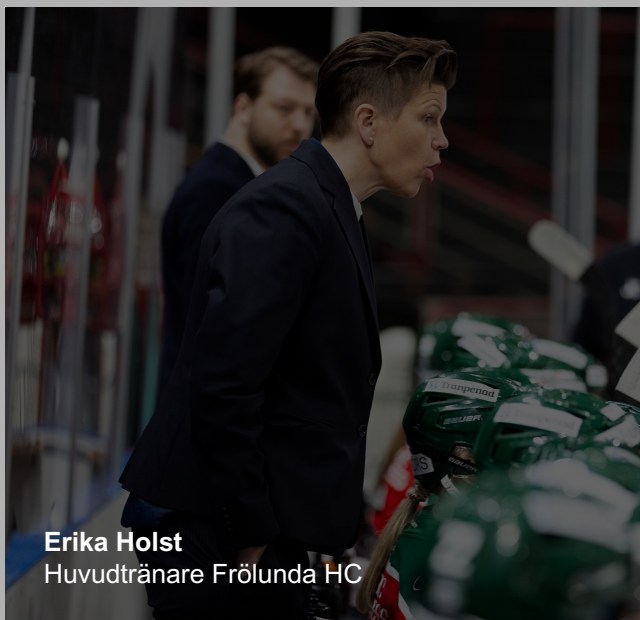
ChatGPT - Vad görs inom handbollen för att få fler kvinnliga tränare?

Svenska Handbollförbundet satsar på nätverk och utbildningar för kvinnor som vill utvecklas som tränare på ungdoms- och elitnivå.

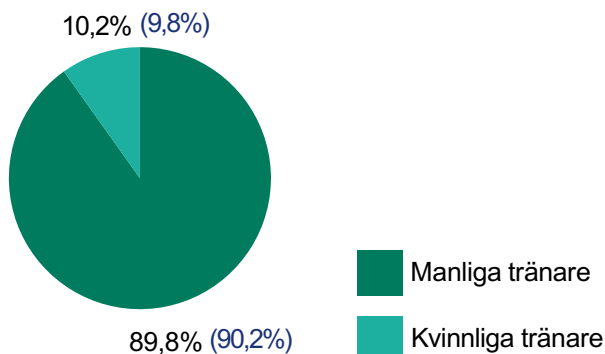
Under 2025 samlade förbundet över 130 kvinnliga tränare och ledare från hela landet på en nationell nätverksträff med fokus på ledarskap, erfarenhetsutbyte och inspiration.

Flera regionala handbollsförbund har också startat särskilda nätverk för kvinnliga tränare för att stärka gemenskapen och skapa fler vägar vidare inom sporten.

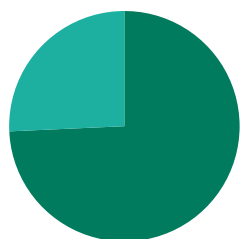
Hockey



Översikt av könsfördelningen bland tränare inom hockey 2025/26



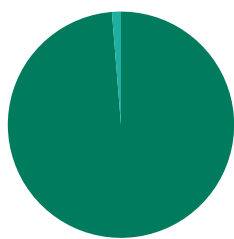
25,7% (25,7%)



74,3% (74,3%)

Damslag i hockeyns högsta division

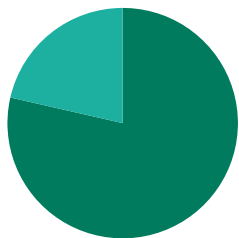
1,4% (1,3%)



98,6% (98,7%)

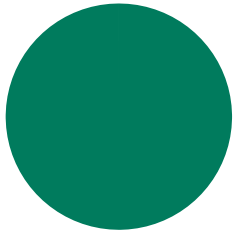
Herrslag i hockeyns högsta division

20% (21,4%)



80% (78,6%)

Damslag i hockeyns lägre divisioner



100% (100%)

Herrslag i hockeyns lägre divisioner

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

Svenska Ishockeyförbundet arbetar för att fler kvinnor ska stanna kvar inom sporten även efter spelarkarriären, bland annat genom riktade tränarutbildningar och ledarskapssatsningar inom flick- och damhockeyn.

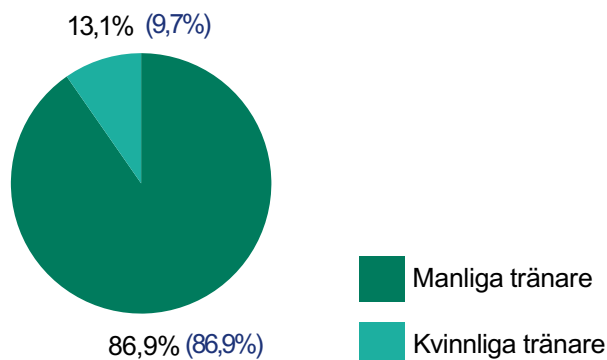
På flera håll i landet erbjuds grundutbildningar för kvinnor till reducerad kostnad eller utan avgift. Förbundet har också ökat fokus på kvinnliga förebilder inom elitishockeyn.

Flera SDHL-föreningar har idag kvinnor i tränarstaberna, vilket bidrar till att göra tränaryrket mer synligt och möjligt för nästa generation kvinnliga ledare.

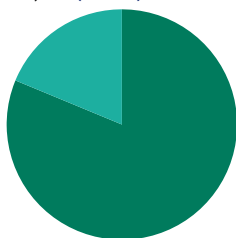
Innebandy



Översikt av könsfördelningen bland tränare inom innebandy 2025/26



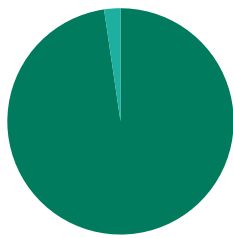
24,4% (18,8%)



75,6% (81,2%)

Damlag i innebandyns högsta division

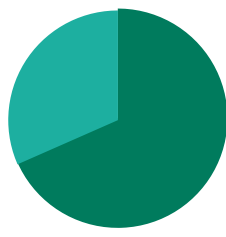
1,9% (2,3%)



98,1% (97,7%)

Herrlag i innebandyns högsta division

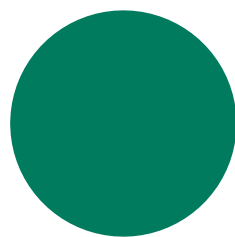
31,6% (10,5%)



68,4% (89,5%)

Damlag i innebandyns lägre divisioner

100% (100%)



Herrlag i innebandyns lägre divisioner

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

Svensk Innebandy har som mål att nå en jämnare könsfördelning bland spelare, tränare och ledare till år 2030. Förbundet arbetar därför aktivt med inkluderande ledarskap och satsningar för att få fler kvinnor att utbilda sig till tränare.

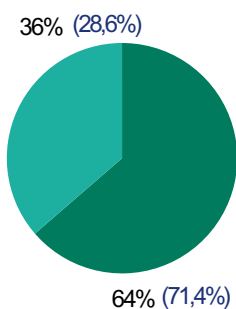
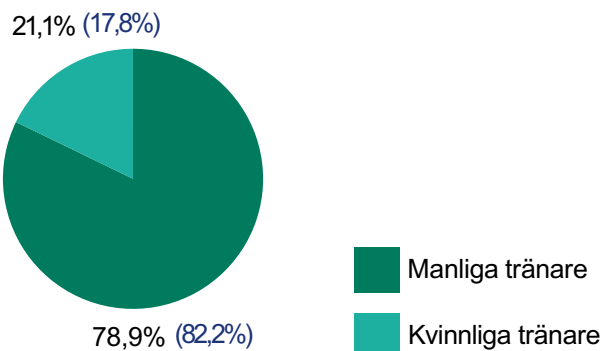
Genom initiativet *Inkluderande Innebandy* lyfts behovet av fler kvinnliga ledare fram, samtidigt som föreningar får stöd i frågor som rör jämställdhet och trygg idrottsmiljö.

Fler tidigare elitspelare väljer också att gå vidare till tränarroller inom SSL och distriktsverksamhet, vilket skapar viktiga förebilder för yngre tjejer inom sporten.

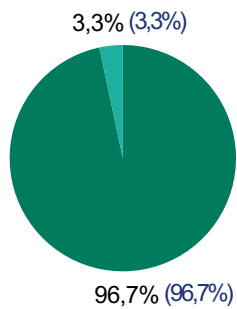
Volleyboll



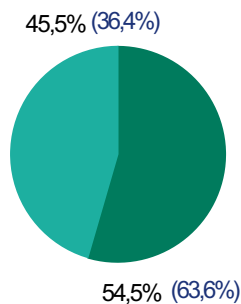
Översikt av könsfördelningen bland tränare inom volleyboll 2025/26



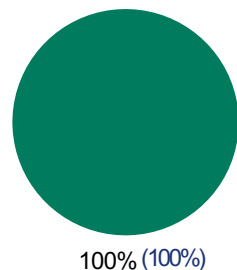
Damlag i volleybollens högsta division



Herrlag i volleybollens högsta division



Damlag i volleybollens lägre divisioner



Herrlag i volleybollens lägre divisioner

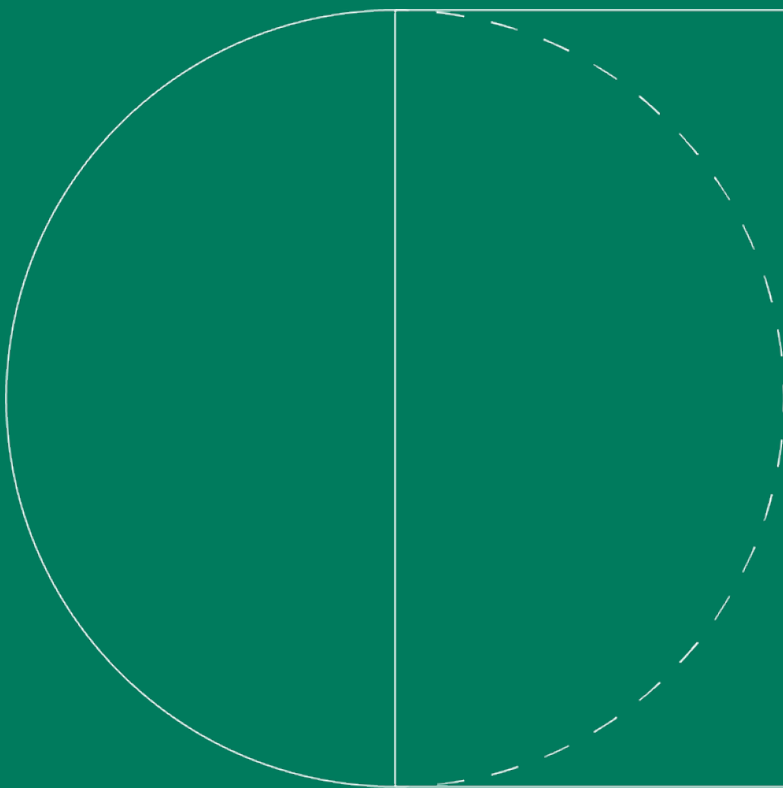
ChatGPT - Vad görs inom volleybollen för att få fler kvinnliga tränare?

Svenska Volleybollförbundet arbetar för att skapa en mer inkluderande och jämställd miljö inom sporten genom utbildningar och stöd för ledare och tränare.

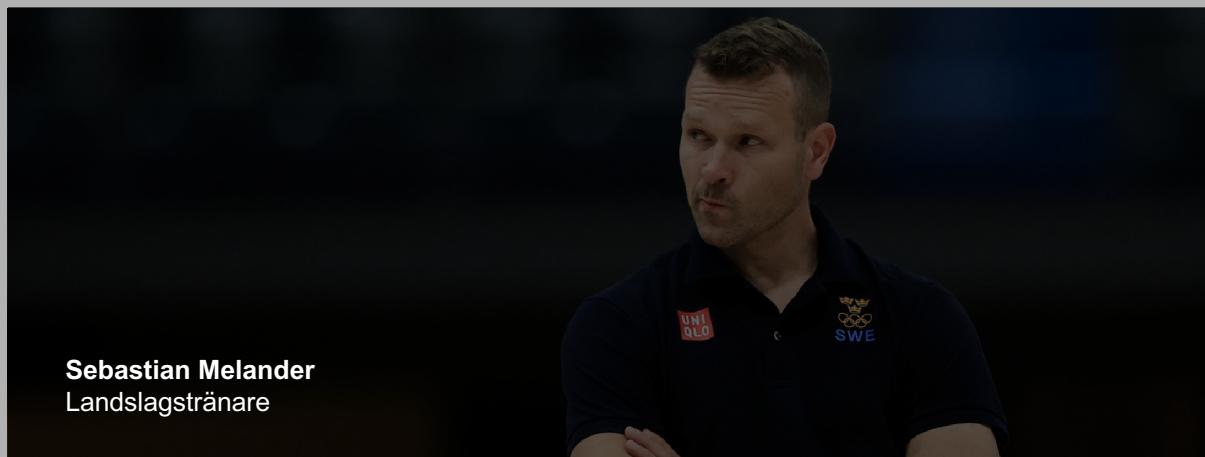
Volleybollen har också en relativt hög andel kvinnliga ledare jämfört med många andra lagidrotter, och flera kvinnliga tränare finns idag på både ungdoms- och elitnivå. Det bidrar till fler förebilder och gör det lättare för unga tjejer att se en framtid inom tränaryrket.

INDIVIDUELLA IDROTTER

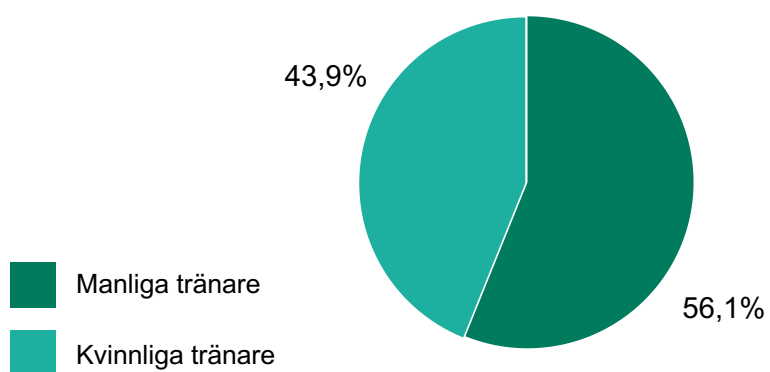
Statistiken visar könsfördelningen bland tränare inom landslag, RIG och NIU i fyra individuella idrotter: gymnastik, friidrott, orientering och skidor.



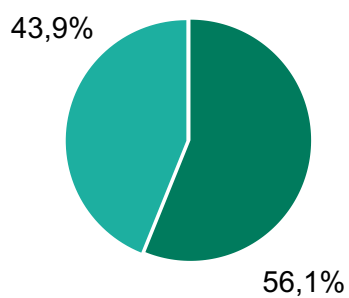
Gymnastik



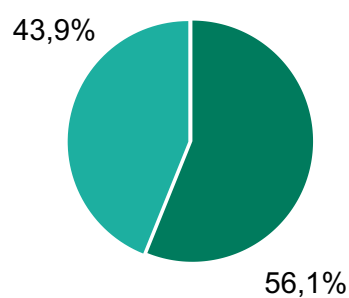
Översikt



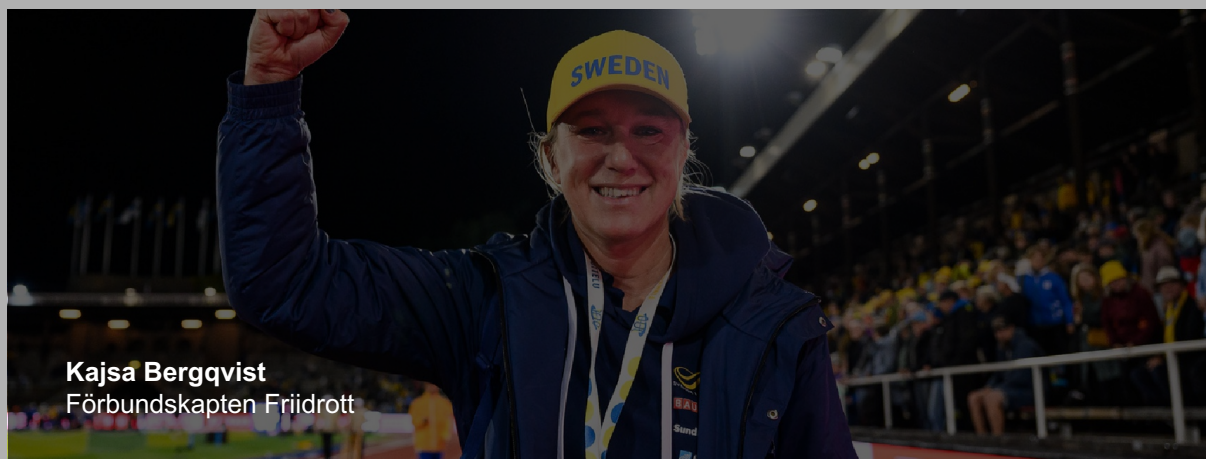
Tränare inom gymnastik på landslagsnivå



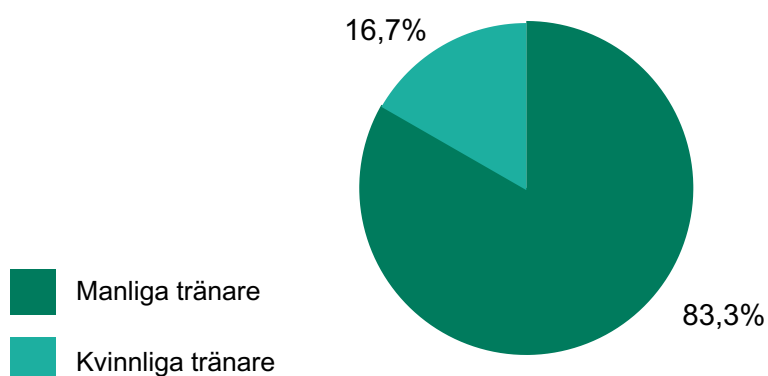
Tränare inom gymnastik NIU nivå



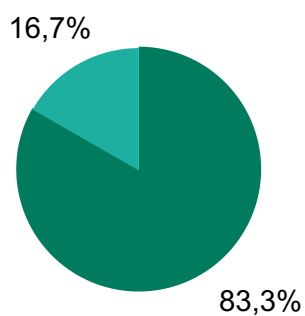
Friidrott



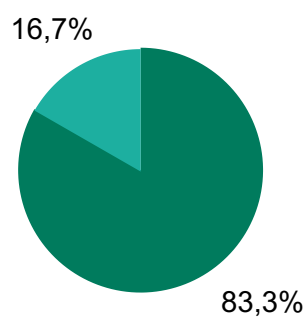
Översikt



Tränare inom friidrott på RIG nivå



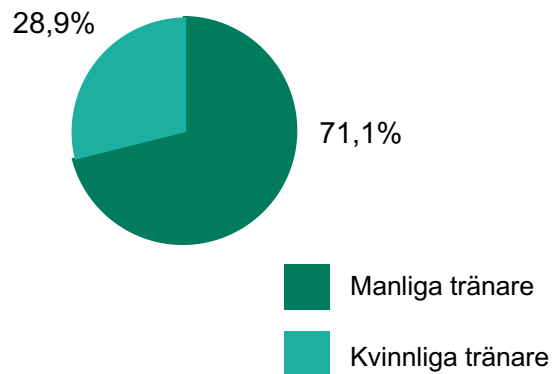
Tränare inom friidrott NIU nivå



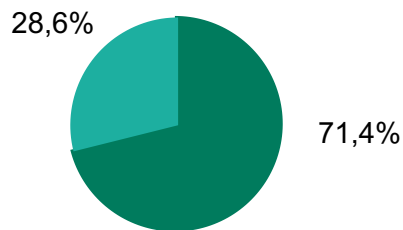
Orientering



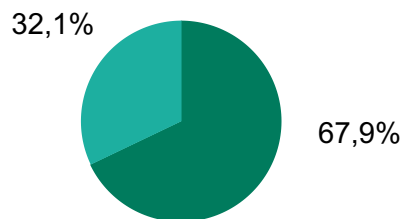
Översikt orientering



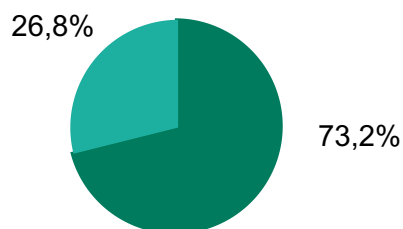
Tränare inom orientering på landslagsnivå



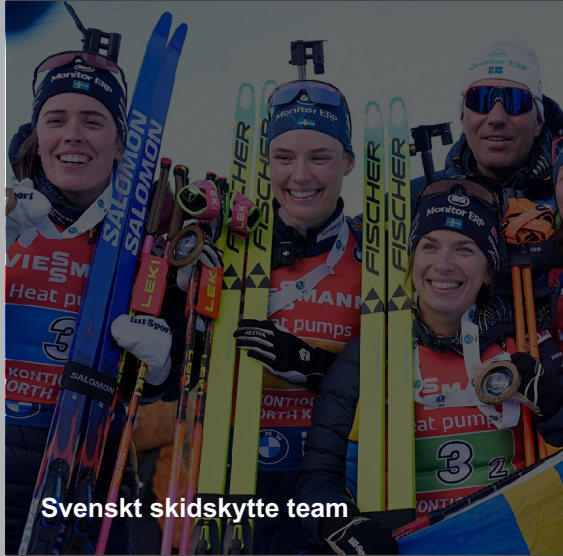
Tränare inom orientering på RIG nivå



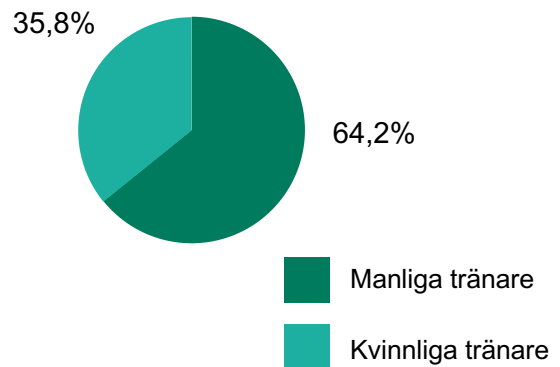
Tränare inom orientering på NIU nivå



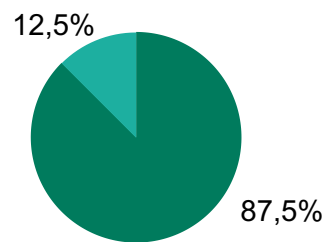
Skidor



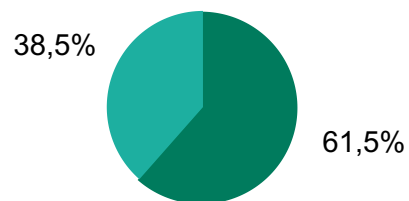
Översikt skidor



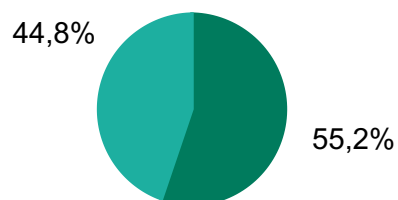
Tränare inom skidor på landslagsnivå

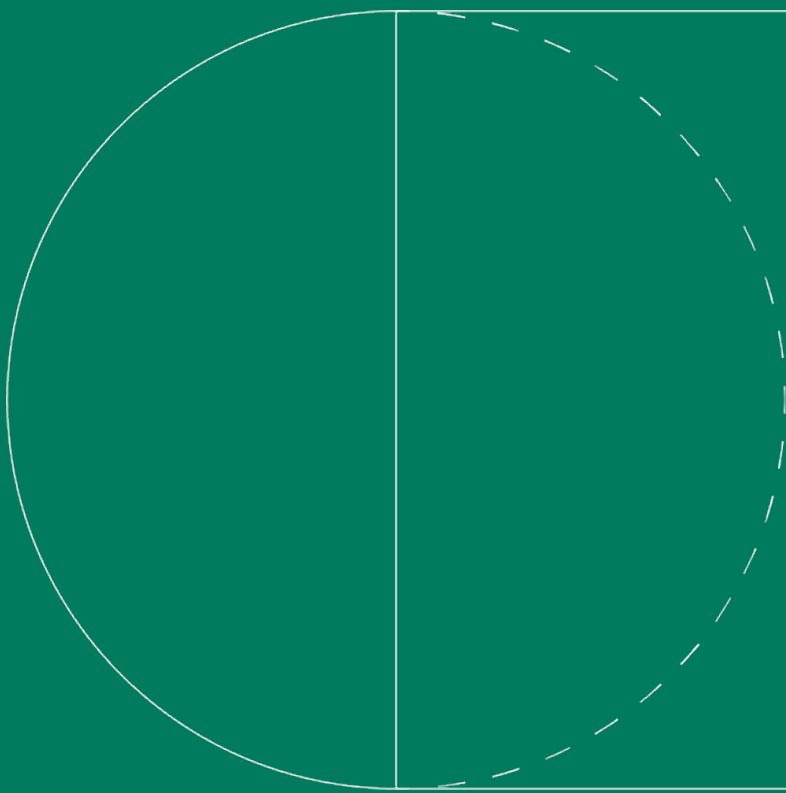


Tränare inom skidor på RIG nivå



Tränare inom skidor på NIU nivå





 **EPOS**



Västra Götaland