

VÄLKOMMEN SOM TRÄNARE
– idrotten behöver dig!



Grundutbildning för tränare

Grundutbildningen är till för alla tränare, oavsett vilken idrott du är engagerad i eller om du tränar barn, ungdomar eller vuxna. Den ger dig en bra grund att utgå ifrån i din fortsatta tränarroll.

Grundutbildningen bygger på aktuell forskning och ger dig en bra grund att stå på i din roll som tränare. Stor vikt läggs på ledarskap och hur du kan skapa goda förutsättningar för att de aktiva ska bli motiverade och få möjlighet att lära och växa som människor och idrottare. Utbildningen går även igenom vikten av att se och utgå ifrån hela människan, skapa en bred rörelserepertoar, forma och utveckla träningar som är anpassade för den målgrupp du leder. Vi vill att du som tränare ska få ett bra stöd, känna dig trygg och bli inspirerad till att skapa egna träningar där de aktiva mår bra, har roligt och utvecklas. Erfarenhetsutbyte med andra idrottsledare är en viktig och uppskattad del i utbildningen. Utbildningen är det första obligatoriska steget som kan följas av en fördjupning.

Grundutbildningens avsnitt

- » Jag och idrottsrörelsen
- » Jag och ledarskapet
- » Jag och träningen
- » Jag och utövaren
- » Valbart avsnitt

Grundutbildningens upplägg

- » Två fysiska träffar
- » Egna studier via webb samt hemuppgift
- » Omfattar totalt ca 25 lektionstimmar å 45 min

- ▶ Östergarn 24/1 och 25/2
- ▶ Klintehamn 13/3 och 15/4
- ▶ Fårösund 17/4 och 13/5

Första tillfället kl 18.00-20.00,
andra tillfället kl 13.00-16.00

Utbildare från RF-SISU Gotland

Jan Christoffersson, Gunnel Österberg, Daniel Johansson

Målgrupp

Inga förkunskaper. Man får gå utbildningen från det år man fyller 14 år. Vi rekommenderar dock att de yngre deltagarna har med sig en äldre tränare som mentor från föreningen.

Kostnad

Kostnadsfritt genom projektet Sätt Gotland i rörelse

Anmälan

<https://www.rfsisu.se/Gotland/utbildningfolkbildning/aktuella/utbildningarochmoten/>

Sista anmälningsdag se anmälningslänk

Gå gärna redan nu vår digitala introduktionsutbildning för tränare. Du hittar den här:
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisuii/tranare/pw/Introduktionsutbildning-for-tranare>

RF-SISU Gotland
gotland@rfsisu.se, 0498 – 20 70 50