



Foto: Bildbyrån

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. Utbildningen är det första obligatoriska steget som kommer att följas av en fördjupning.

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.

Övergripande innehåll och upplägg

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.

Grundutbildningens avsnitt:

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

Grundutbildningens upplägg:

- Egna studier via webb
- Fysisk träff/träffar
- Hemuppgift
- Omfattar totalt ca 25 lektionstimmar á 45 min



Datum/plats

Träff 1: Onsdagen den 23 september 2020, denna träff genomförs digital

Träff 2: Lördagen den 10 oktober 2020
Nässjö – Lövhult

Kurstid

Träff 1: Kl. 18.00-20.30

Träff 2: Kl. 09.00-17.00

Kursledare

Rasmus Ax, RF-SISU Småland

Kursavgift

Kostnaden är 1.800:-/delt och inkluderar kursmaterial & kost. Eventuellt kan hela eller del av kursavgiften subventioneras. För mer information om detta, ta kontakt med din förenings idrottskonsulent på RF-SISU Småland.

Kallelse

Kallelse mailas samtliga deltagare ca en vecka före kursstart.

Kursnummer

1420034



► Anmäl dig här senast 17/9!

Kontaktperson

Lena Moberg, RF-SISU Småland,
lena.moberg@rfsisu.se eller tel. 036-34 54 29.

VÄLKOMMEN!

På grund av rådande Corona-pandemi har vi i nuläget inte tagit beslut om höstens kurser kommer att genomföras fysiskt eller digitalt - detta kommer att meddelas i kallelsen!



Småland