



VÄLKOMMEN
SOM TRÄNARE
– idrotten
behöver dig!

Ersätter Plattformen

Inbjudan till Grundutbildning för tränare

Fysiska träffar den 20 mars och 14 april 2019, Sveg

En bra grund att stå på

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 en bred rörelserepertoar och träningsplanering.

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.

För vem är utbildningen?

Grundutbildningen är till för alla tränare, oavsett vilken idrott du är engagerad i eller om du tränar barn, ungdomar eller vuxna. **Minimiålder 14 år, men då i sällskap med någon äldre tränare från samma förening som agerar mentor**, oavsett om du är medlem i en idrottsförening eller ej. Den ger dig en bra grund att utgå ifrån i din fortsatta tränarroll. Utbildningen är det första obligatoriska steget utifrån vilket du kan välja att fortsätta att utvecklas vidare.

Grundutbildningens avsnitt:

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

Grundutbildningens upplägg:

- » Egna studier via webb och inläsning
- » Fysisk träff/träffar
- » Hemuppgift att genomföra i din förening
- » Omfattning: Totalt cirka 25 lektionstimmar á 45 minuter.

TID OCH PLATS

- 1: a fysiska träffen 20 mars 2019 kl. 18.00-20.30
Plats: Cafét Ishallen, Sveg
- 2: a fysiska träffen 14 april kl. 09.00 – 17.00.
Plats: Cafét Ishallen, Sveg

KOSTNAD

Deltagaravgift 0:-/deltagare. Utbildningen finansieras av Allmänna Arvsfonden tillsammans med SISU Idrottsutbildarna Jämtland-Härjedalen. I avgiften ingår kurslitteratur, mat och fika. Ev. resor och boende bekostas av kursdeltagaren.

ANMÄLAN

Senast den 12 mars 2019. Vid anmälan behöver vi fullständigt personnummer, adress, ev. förening, mobil, e-post och ev specialkost. Du som inte tillhör en idrottsförening väljer annan organisation och SISU idrottsutbildarna.

Anmälan görs ENDAST på SISU Idrottsutbildarna Jämtland-Härjedalens hemsida. www.sisuidrottsutbildarna.se/jamtland-harjedalen. Klicka på fliken "Sök våra utbildningar" För **avanmälan** kontakta kursansvarig (se nedan) via e-post eller telefon senast 3 dagar innan kursstart.

RESOR

Samåk gärna!

KURSANSVARIG & FRÅGOR

Erik Thörnell

tel: 070 - 304 53 29

e-post: erik.thornell@jhidrott.rf.se

KALLELSE mm

Skickas ut ca en vecka före kursstart via mail. Anmälan är bindande!

Ev. AVANMÄLAN senast 3 dagar innan, därefter debiteras 1000 kr/person.