



**Vill du vara med och utveckla svensk idrott in i framtiden, både på bredd- och elinivå? Siktas du på en framtid som tränare?**

# **GTU** IDROTTENS GRUND- TRÄNARUTBILDNING NIVÅ I

Kursen vänder sig till dig som vill utveckla ditt tränarskap genom att få ökade kunskaper om ungdomars fysiska och psykiska utveckling, i åldersfasen 11 till 15 år, med målet att själv leda barn och ungdomar inom en idrottsförening.

## **Kursinnehåll**

Kursen innehåller blocken tränarskap och träningslära (16 timmar). Inga grenspecifika inslag finns med, utan dessa genomförs genom respektive SF:s försorg.

Följande områden behandlas:

- Kroppens utveckling
- Undvika skador och att äta bra
- Fysisk träning
- Träningsplanering
- Psykosocial utveckling
- Tränarrollen
- Effektiv coaching
- Bra träningsmiljöer
- Psykologiska färdigheter

## **Förkunskaper**

Plattformen eller motsvarande SF-utbildning samt aktivt tränarskap.

## **Kostnad**

1400 kr/person.

**10-11 APRIL  
i LINKÖPING  
8-9 MAJ  
i MOTALA**

**Om din förening vill genomföra "GTU"  
i egen regi kontakta din lokala SISU-  
konsulent för prispförslag.**

## **Intresserad?**

**Välkommen att höra av dig till det lokala SISU-kontoret!**

• • • • Östergötlands  
**Idrottsförbund**

**SISU**  
Idrottsutbildarna