

INBJUDAN till Idrottens grundtränarutbildning nivå 1

Siktar du på en framtid som tränare? Då är grundtränarutbildningen en bra start. Utbildningen har tre nivåer och är en fortsättning samt en påbyggnad till Plattformen. Utbildningen **hjälp dig att** utveckla dig i tränarskap, träningslära och att byta erfarenheter med tränare inom andra idrotter. Du genomför också tränarpraktik och bedriver sedan självstudier på hemmaplan.

Syfte

Utbildningens syfte på nivå 1 är att ge kursdeltagaren ökade kunskaper om ungdomars utveckling och behov i åldersfasen ca, 11 till 15 år, samt hur bra idrottsmiljöer med ett positivt inlärningsklimat stimulerar och motiverar ungdomar till fortsatt idrottsutövning. Vidare kommer utbildningen ha fokus på hur ett allsidigt och varierat träningsinnehåll, anpassat till individens psykiska och fysiska mognad, bidrar positivt till ungdomars idrottsliga och personliga utveckling i ett längre tidsperspektiv.

Behörighet/förkunskaper

Plattformen eller motsvarande SF-utbildning samt aktivt tränarskap.

Plats och tid

Medlefors folkhögskola, Skellefteå

Lördag den 4 september kl:09.00-17.30

Söndag den 5 september kl:09.00-17.30

Kostnad

2300:-

Kontakta en [utbildningskonsulent](#) på SISU

Idrottsutbildarna för förslag på finansieringsmöjligheter.

Om anmäld deltagare uteblir utan att anmäla detta, debiteras 500 kr. eventuell avanmälan ring 010-4765429

Kursansvarig

Fredrik Holmgren 010 – 476 54 10

Utbildare

Stefan Sandlund och Helena Blomgren

Kursinnehåll

Föreläsningar och praktiska övningar varvas inom följande områden:

- * Vem är talang?
- * Psykosocial utveckling
- * Bra träningsmiljöer
- * Coachning i praktiken
- * Mentalträning
- * Kroppens utveckling
- * Må bra, prestera bra
- * Fysisk träning

Anmälan

Anmälan görs via e-post till:

sisuanmalan@vbidrott.rf.se

Kursdatum: _____

Namn: _____

Förening: _____

E-post: _____

Fakt-adress _____

Anmälningstiden går ut tisdag den 27 augusti

Bekräftelse på att ni antagits och ytterligare detaljer meddelas via e-post så fort som möjligt efter anmälan.

Välkomna med era anmälningar