



# Inbjudan till Grundutbildning för tränare – Östersund

## 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.** Den ger dig en bra grund att utgå et första obligatoriska steget utifrån vilket du kan välja 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 datum plats

1:a träffen 16 september 2020 kl. 18-20

Plats: Hotel Scandic Syd, Östersund

2:a fysiska träffen 18 oktober kl 08:30-17:00

Plats: Hotel Scandic Syd, Östersund

## Kostnad

Deltagaravgift 1800:-/deltagare inkluderar kurslitteratur, mat och fika. Ev. resor och boende bekostas av kursdeltagarna. Utbildningen subventioneras via Projektstöd IF Barn och Ungdom.

## Anmälan

Senast den 2 september 2020. Vid anmälan behöver vi fullständigt personnummer, adress, förening, mobil, e-post och ev specialkost.

Anmälan görs ENDAST på RF-SISU Jämtland-Härjedalens hemsida

[www.rfsisu.se/jamtland-harjedalen](http://www.rfsisu.se/jamtland-harjedalen)

**Kallelse mm** skickas ut c:a en vecka före kursstart via mail. Anmälan är bindande! Ev AVANMÄLAN senast 3 dagar innan, därefter debiteras 1800 kr/person. Resor

► **Anmäl dig här senast 2/9 2020!**

## ev. frågor:

Irene Andersson

irene.andersson@rfsisu.se alt tel. 010-476 42 16



**Jämtland-Härjedalen**