

## Grundutbildning för tränare

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.

### Innehåll

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

### Utbildningens upplägg

Egna studier via webb, 2 fysiska träffar, hemuppgift. Omfattar ca 25 lektionstimmar á 45 min.

### Målgrupp

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 din fortsatta tränarroll. Man får gå utbildningen från de år man fyller 14 år.

Tidpunkt:	Onsdag 17 februari 18.00 – 20.00 samt Lördag 20 mars 9.30 - 17.00
Omfattning:	2 + 7 timmar (Obligatorisk närvaro). Egna studier på utbildningswebben ca 12 lektionstimmar samt en hemuppgift i föreningen på totalt ca 3 lektionstimmar.
Plats:	Återkommer med platsen
Föreläsare:	Josefine Gustafsson & Lena Eriksson
Anmälan:	<a href="http://www.alandsidrott.ax">www.alandsidrott.ax</a> . Sista anmälningsdag 5 februari
Avgift:	60€, i kostnaden ingår kurslitteratur och fika.
Frågor:	Kontakta Josefine Gustafsson E-post <a href="mailto:josefine@alandsidrott.ax">josefine@alandsidrott.ax</a> Mobil: 0457-342 5432

**Välkommen med din anmälan!**