



## Hitta ett datum som passar dig

# Grundutbildning för tränare

Du som tränare inom idrotten har ett värdefullt uppdrag. Ett uppdrag som ger dig massor av energi och upplevelser. Du får möta en mängd olika människor och får möjlighet att utvecklas både som tränare och människa. I din tränarroll kan du hjälpa andra att växa och utmanas i sin idrottsutövning.

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.

- Egna studier via webb
- Digital/fysiska träffar kl. 18-20 och kl. 09-17. (avvikande tider kan gälla, tiderna som anges på respektive anmälningssida gäller).
- Hemuppgifter
- Omfattar totalt ca 25 lektionstimmar á 45 min

### Innehåll:

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

### Anmäl dig via denna länk

Uppge bl a. namn, fullständigt personnummer och förening. Strular anmälan? Kontakta [kurser.vastragotaland@rfsisu.se](mailto:kurser.vastragotaland@rfsisu.se)



### Kommande tillfällen hösten 2022

Träff 1 genomförs digitalt och träff 2 fysiskt.

8/9 + 24/9	Göteborg
17/9 + 1/10	Göteborg (engelska)
28/9 + 15/10	Ale
26/10 + 12/11	Alingsås
27/10 + 12/11	Skövde
17/11 + 3/12	Uddevalla

### Tillfällen för målgrupp unga ledare 14-20 år

Träff 1 genomförs digitalt och träff 2 fysiskt.

30/8 + 17/9	Göteborg
13/10 + 29/10	Borås

Vid utbildningen får du också tillgång till en webbplats och böcker.



För mer info, besök anmälningssidan eller kontakta [victoria.johannesson@rfsisu.se](mailto:victoria.johannesson@rfsisu.se) / 0709 26 58 27  
Du kan även kontakta din RF-SISU-konsulent.  
Kontaktuppgifter via QR-koden / [rfsisu.se/vastragotaland](https://rfsisu.se/vastragotaland)



Västra Götaland