



## 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 idrotts utövning.

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 träff 1 kl. 18-20. Fysisk träff 2 kl. 09-17.
- Hemuppgift
- Omfattar totalt ca 25 lektionstimmar á 45 min

Innehåll:

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

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



### Anmäl dig via denna länk

Alternativt via mail till [kurser.vastragotaland@rfsisu.se](mailto:kurser.vastragotaland@rfsisu.se)  
Uppge namn, personnummer, förening och eventuell specialkost



### Tillfällen våren 2021

- 2/2 + 27/2, Göteborg
- 17/3 + 24/4, Skövde
- 24/3 + 17/4, Uddevalla
- 6/5 + 22/5, Göteborg
- 21/4 + 15/5, Borås

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

- 10/2 + 6/3, Mölndal
- 11/3 + 28/3 Stenungsund
- 14/4 + 8/5, Göteborg

### Förändringar på grund av Covid-19

Utbildningstillfälle 1 är alltid digitalt.

Utbildningstillfälle 2 hoppas vi kunna genomföra fysiskt. RF-SISU Västra Götaland följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och Riksidrottsförbundets restriktioner. Därför kan även träff två komma att bli digital.



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