

VÄLKOMMEN SOM TRÄNARE!  
– idrotten behöver dig!



# GRUNDUTBILDNING FÖR TRÄNARE

## 24 OKT + 16 NOV, ALE

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.

### Övergripande innehåll och upplägg

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. 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.

### Grundutbildningens avsnitt:

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



### Grundutbildningens upplägg:

- Egna studier via webb
- Fysisk/digitala träff/träffar, kl. 18-20 och 9-17
- Hemuppgift
- Omfattar totalt ca 25 Utbildningstimmar á 45 min.
- Ingen förkunskap krävs, men förbered dig gärna genom att gå vår digitala [Introduktionsutbildning för tränare](#)

### Anmälan

Anmäl dig här  
eller via qr-koden



Krånglar anmälan? Kontakta  
[kurser.vastragotaland@rfsisu.se](mailto:kurser.vastragotaland@rfsisu.se)

### Målgrupp

Du vill bli eller är ledare.

### Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs.

### Datum/tid

Torsdagen den 24 oktober, kl. 18.00-20.00  
Lördagen den 16 november, kl. 09.00-17.00

### Plats

Träff 1 är digital.  
Träff 2 är en heldag i Ale  
Lokal meddelas i kallelsen

### Kostnad

1800 kronor/deltagare. Kontakta din förenings  
RF-SISU konsulent för att ta reda på om ni kan  
få deltagaravgiften finansierad genom bidrag.

### Frågor

[ulrika.ahlbergmessina@rfsisu.se](mailto:ulrika.ahlbergmessina@rfsisu.se)  
070-926 58 27



Västra Götaland