



VÄLKOMMEN  
SOM TRÄNARE  
– idrotten  
behöver dig!

## Välkommen att anmäla dig till 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.

### 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. 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.

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. Den ger dig en bra grund att utgå ifrån i din fortsatta tränarroll. Utbildningen är det första obligatoriska steget som följs av en fortsättning. Man får gå utbildningen från det år man fyller 14 år.

### Grundutbildningens avsnitt: Grundutbildningens upplägg:

- » Jag och idrottsrörelsen
- » Jag och ledarskapet
- » Jag och träningen
- » Jag och utövaren
- » Valbart avsnitt
- » Egna studier via webb
- » Fysisk träff/träffar
- » Hemuppgift
- » Omfattar totalt ca 25 lektionstimmar á 45 min

### Vill du gå grundutbildningen för tränare?

Prata med din förening och kontakta sedan SISU Idrottsutbildarna lokalt (du hittar alla våra distrikt på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)).

Du kan läsa mer om utbildningen och vårt idrottsövergripande utbildningsutbud på [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se). Där hittar du också den helt kostnadsfria utbildningswebben *Introduktionsutbildning för tränare*. En utbildning som ger dig en första inblick och förståelse för tränarrollen.