

VÄLKOMMEN SOM TRÄNARE!  
– idrotten behöver dig!



## Välkommen att anmäla dig till **GRUNDUTBILDNING FÖR TRÄNARE**

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

#### Boulespecifikt avsnitt:

- Träningsupplägg
- Kastteknik
- Taktik

#### Boulespecifikt upplägg:

- En fysisk träff
- Omfattar ca 7 timmar (9:00-16:00)
- En obligatorisk digital uppföljningsträff i april efter slutuppgifter

**Datum:** Tillfälle 1: 18 oktober (kl.18-21)

Tillfälle 2: 11-12 november

**Kursledare:** Kajsa Wikström och Anders Gerestrand

**Plats:** Umeå, Lördag Idrottens hus och söndag Umeå Boulehall

**Kostnader:** 1800kr + resor och boende.

De som önskar boka går på [www.umehotel.se](http://www.umehotel.se) skriver in sina datum för boende och antal personer i rummet, i erbjudanderutan skriver de boule23 med små bokstäver så får de upp rätt priser och kan göra sin bokning.

[www.umehotel.se](http://www.umehotel.se)

Kod: boule23 (små bokstäver)

Bokningsbara datum: 10-13 november

Pris: Enkel 875kr / Dubbel 1050kr per natt med frukostbuffé

Betalning görs vid ankomst.

För att avboka eller ändra så maila [info@umehotel.se](mailto:info@umehotel.se) avbokning utan kostnad fram till 1200 ankomstdagen.

**Kostnadsbeskrivning:** Ni som tillhör idrottsförening i Västerbotten kan söka 1800kr via RF-SISU Västerbotten via föreningens idrottskontakt. Om ni tillhör något annat RF-SISU distrikt kontakta [kansli@svenskboule.se](mailto:kansli@svenskboule.se). Resor och boende bokar deltagaren själva. Deltagare kommer ha möjlighet att via sina föreningar söka stöd via Svenska Bouleförbundet för åtminstone del av kostnader förknippat med resa och boende kopplat till utbildningen.

**Kontaktperson:** Hannele Kangas

[Hannele.kangas@svenskboule.se](mailto:Hannele.kangas@svenskboule.se)

**Sista anmälningsdag:** 8 Oktober

**Anmäl dig här!**

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1767260>

