

Kursplan Tränarutbildningen

1. Välkomna!

- Mål och syfte med dagen
- Presentationer
- Utbildningstrappan

2. Min roll som tränare

- Tränarrollens betydelse
- Värdegrund inom idrottens olika organisationer (RF, SCF, förening)
- Vad innebär barn & ungdomsidrott

3. Inkluderande ledarskap

- Hur välkomnar vi nya medlemmar?
- SCF:s målgrupper
- Diskussioner och case hur vi kan vara en inkluderande idrott

4. Tränarskapet i fokus

- Coachteamet
- Varför barn och unga idrottar? (Självbestämmandeteorin, motivation)
- Träningsplanering
- Praktiskt: Göra en träningsplanering

5. Grundläggande träningslära

- Hur utvecklas barn och unga? (Long term Athletic Development)
- Motoriska grundrörelser och vikten av att träna på dessa
- Praktisk övning

6. Avslutning

- Reflektion
- Utvärdering
- Information
- Frågor
- Nästa utbildningssteg