

## Grundtränarutbildning 1 (GTU 1), (Malmö)

Utveckla dig i tränarskap och träningslära ihop med tränare inom andra idrotter.

Grundtränarutbildningen är för dig som har varit tränare ett tag. Du har redan gått någon grundutbildning. Du tycker det är kul och vill nu gå vidare och utvecklas i din tränar - och ledarroll.

I GTU har du möjlighet att utveckla dig i tränarskap och träningslära tillsammans med idrottserfarna utbildare. Du möter och byter erfarenheter med tränare inom andra idrotter som befinner sig i motsvarande situation som du.

GTU är en fortsättning och påbyggnad på Plattformen – barn och ungdom. GTU innehåller utöver tränarskap och träningslära också tränarpraktik och självstudier på hemmaplan. Mötet med och möjlighet till nätverksbyggande mellan tränare från olika idrotter, för att ta till vara varandras olika kunskaper och erfarenheter, är ett mycket viktigt och uppskattat inslag i denna utbildning. GTU innehåller även en idrottspecifik del som respektive specialidrottsförbund ansvarar för.

GTU 1 är för dig som är tränare och vill utvecklas som tränare för 11-15 åringar.

### Mål och syfte

På GTU 1 fyller du på dina kunskaper inom träningslära och utvecklar din förståelse för ungdomars utveckling och olika behov i förpubertets- och pubertetsåldern. Du får också en djupare och bredare kunskap kring tränarskap och hur du kan leda barn och ungdomar i olika åldrar, med olika förutsättningar.

GTU 1 är indelad i två moment – Träningslära och Tränarskap

### I Träningslära ingår momenten:

- Kroppens utveckling
- Må och prestera bra
- Träningsplanering
- Fysisk träning

### I Tränarskap ingår momenten:

- Psykosocial utveckling
- Coaching i praktiken
- Mental träning
- Bra träningsmiljöer

### Förkunskaper

Det är bra att ha viss förkunskap när du påbörjar denna utbildning, till exempel Plattformen – barn och ungdom samt några års erfarenhet som tränare.

### Målgrupp

Utbildningen riktar sig till dig som vill utveckla dina tränarkunskaper genom ökad vetskap om ungdomars fysiska och psykiska utveckling i 11 till 15 års ålder. Ditt mål är att på egen hand leda barn och ungdomar inom en idrottsförening.

### Omfattning

15 utbildningstimmar.