

# TRÄNARUTBILDNINGAR 2008-2009

INNEBANDYFÖRBUND

## LEDARLICENSUTBILDNING

En kvällsutbildning som syftar till att skapa eftertanke kring viktiga frågor gällande barn och ungas idrottande. Som ledare får du möjlighet att fundera över ditt ledaruppdrag, varför idrotten lockar barn och även ägna en stunds diskussion kring etik och moral. En kvällsutbildning/ett tillfälle.

Tillfälle: 30/9, 29/10, 11/11, 21/1

Kursplats: Stockholmsidrottens Hus, Solna

Ämnen på kursen: Ledarskap, vi lirar schyst, föräldrars påverkan, etik & moral

Förkunskapskrav: Innebandyintresse

Sista anmälningdag: Tre (3) veckor för kursstart med reservation för fullbokad

Pris: 500 kr

## MÅLVAKTSTRÄNARUTBILDNING

Teoretiska & praktiska grunder i hur man tränar målvakter. Föreläsningen tar upp skillnaderna mellan utespelarnas och målvaktens behov av träning, eftersträvansvärd teknik, övningskonstruktion mm. På det praktiska passet ligger tyngdpunkten på teknik och övningar. Deltagarna får praktiskt se målvaktens önskvärda teknik och rörelsemönster, samt vara med i övningar. 11 studietimmar/1 dag.

Utbildningen är i första hand riktad till tränare och målvaktstränare. Målvakter kan givetvis också delta, men kan inte räkna med att "få målvaktsträning".

Tillfällen: 11/10, 22/11, 7/2

Kursplats: Bosön Lidingö

Ämnen på kursen: Grundteknik, fysträning, spelmoment, mental träning, praktik

Förkunskapskrav: Innebandyintresse

Sista anmälningdag: Tre (3) veckor för kursstart med reservation för fullbokad

Pris: 1 000 kr

## BARN- & UNGDOMSLEDARUTBILDNING

För dig som är tränare/ledare för 15 år och yngre.

### **BUL 1**

Det första steget för dig som är barn- & ungdomsledare och som vill lära sig grunderna om innebandy i teorin och i praktiken. 11 studietimmar/1 dag.

Tillfällen: 20/9, 11/10, 1/11 (Alla helgons dag), 6/12, 24/1, 7/2, 9/5

Kursplats: Bosön Lidingö

Ämnen på kursen: Ledarskap, barn- & ungdomars utveckling, match & träning, praktik

Förkunskapskrav: Innebandyintresse

Sista anmälningdag: Tre (3) veckor för kursstart med reservation för fullbokad

Pris: 900 kr

### **BUL 2**

Du som är barn- & ungdomsledare och vill vidga dina kunskaper och lära dig mer om allt inom innebandy. 18 studietimmar/2 dagar.

Tillfällen: 1-2/11 (Alla helgons helg), 7-8/2, 9-10/5

Kursplats: Bosön Lidingö

Ämnen på kursen: Att lära in & lära ut, ledarskap, barn- & ungdomars utveckling, match & träning, träningslära, tema ämne, praktik

Förkunskapskrav: Genomförd och godkänd BUL 1

Sista anmälningdag: Tre (3) veckor för kursstart med reservation för fullbokad

Pris: 1 500 kr

### **BUL 3**

Du som har varit barn- & ungdomsledare under några år och vill fördjupa dina kunskaper ytterligare. 19 studietimmar/2 dagar.

Tillfällen: 1-2/11 (Alla helgons helg), 9-10/5

Kursplats: Bosön Lidingö

Ämnen på kursen: Ledarskap, att vara ledare i svåra situationer, match & träning, träningslära, näringslära, temaämne, praktik

Förkunskapskrav: Genomförd och godkänd BUL 2

Sista anmälningdag: Fyra (4) veckor för kursstart med reservation för fullbokad

Pris: 2 000 kr

## BLOCKUTBILDNINGAR

För dig som är tränare/ledare för 16 år och äldre.

### **BLOCK 1**

Första steget för dig som är tränare för junior- och/eller seniorlag och vill få en god grund att stå på. 19 studietimmar/2dagar.

Tillfällen: 1-2/11 (Alla helgons helg), 9-10/5

Kursplats: Bosön Lidingö

Ämnen på kursen: Ledarskap, träningslära, teknik & taktik, praktik

Förkunskapskrav: Innebandyintresse

Sista anmälningdag: Tre (3) veckor för kursstart med reservation för fullbokad

Pris: 1 600 kr

### **BLOCK 2**

Du som har varit tränare under några år och vill fördjupa dina kunskaper ytterligare inom framförallt taktik & träningslära. 19 studietimmar/2 dagar (övernattning ingår).

Tillfällen: 1-2/11 (Alla helgons helg), 9-10/5

Kursplats: Bosön Lidingö

Ämnen på kursen: Ledarskap, träningslära, taktik, praktik

Förkunskapskrav: Genomförd och godkänd BLOCK 1

Sista anmälningdag: Tre (3) veckor för kursstart med reservation för fullbokad

Pris: 2 000 kr

### **BLOCK 3**

Du som har flera års tränarerfarenhet och är på, eller strävar mot elitnivå och vill utöka din kunskapsbank. 20 studietimmar/2 dagar.

Tillfällen: 9-10/5. Endast ett kurstillfälle/säsong!

Kursplats: Bosön Lidingö

Ämnen på kursen: Ledarskap, träningslära, taktik, idrottspsykologi, talangutveckling

Förkunskapskrav: Genomförd och godkänd BLOCK 2

Sista anmälningdag: Fyra (4) veckor för kursstart med reservation för fullbokad

Pris: 3 000 kr, övernattning i dubbelrum ingår

## BLOCK 4

Om intresset är tillräckligt så arrangeras en Block 4 utbildning, vilket är en fortsättning på Block 3. Om du är intresserad, har flera års tränarerfarenhet och är på eller strävar mot elitnivå anmäl dig till [jennie.stengard@stockholminnebandy.nu](mailto:jennie.stengard@stockholminnebandy.nu). Kursen är på 22 studietimmar/3 dagar och innehåller ledarskap, träningslära, taktik inkl uppföljning samt idrottspsykologi. Kurskostnad 4 000 kr, 2 övernattningar i dubbelrum med helpension samt kursmaterial ingår i priset.

## ANMÄLAN TILL KURSER & UTBILDNINGAR

Anmälan till samtliga Stockholms Innebandyförbunds kurser och utbildningar sker genom inbetalning av kursavgiften till plusgirokonto 427 84 46-2 senast tre (3) veckor innan kursstart med reservation för fullbokat (anmälan för BUL 3 och Block 3 skall vara inbetald senast 4 veckor innan kursstart). Observera att detta konto endast avser utbildningar och kurser!

På inbetalningsavin skall följande uppgifter anges:

- ditt namn
- din adress
- din förening
- vilken kurs
- vilket datum du vill gå
- vilken åldersklass du tränar

## FÖR ATT BLI GODKÄND

För att bli godkänd krävs 100% närvaro på den kurs man är anmäld till.

## FÖRHINDER & SJUKDOM

Vid sena avhopp, mindre än tre (3) veckor före kursstart, debiteras du hela avgiften. Vid sjukdomar eller andra synnerliga skäl skall kontakt snarast ta med kansliet.

## FRÅGOR OM UTBILDNINGAR

Har du frågor om utbildningar kontakta Jennie Stengård på telefon 08-627 40 59 eller via e-post [jennie.stengard@stockholminnebandy.nu](mailto:jennie.stengard@stockholminnebandy.nu).

## NYA AKTUELLA UTBILDNINGAR & FÖRELÄSNINGAR

Nya aktuella utbildningar & föreläsningar kommer att presenteras på vår hemsida [www.stockholminnebandy.nu](http://www.stockholminnebandy.nu) under säsongen.

## OBSEREVRA.....

...att i åldersklasserna F/P9-J19 är det obligatoriskt med Ledarlicens/Grön tKort på minst en ledare som står i båset vid varje matchtillfälle. Ledarlicens har ledare rätt till när ledaren deltagit vid Ledarlicens-, BUL- och/eller BLOCK-utbildning. Kortet som är personlig skall medtagas och uppvisas för domaren vid varje matchtillfälle.

**[www.stockholminnebandy.nu](http://www.stockholminnebandy.nu)**