



Inbjudan till föreningstränarutbildning för Pistol 19-20 november, Sundsta idrottshus i Karlstad

Välkommen till Värmlands skyttesportförbunds utbildning för föreningstränare! Den här utbildningen vänder sig till dig som på något sätt är aktiv inom pistolskytte och vill få verktyg för att kunna hjälpa till i din förening, nu eller i framtiden. Utbildningen genomförs under en helg lördagen 19:e till 20:e november i Sundsta idrottshus, Karlstad.

Lördag 19 november:

- 09.00-13.00** Att vara tränare – (Bemötande, kommunikation)
Ledarskap-(gruppens utveckling, konflikthantering)
Administrativa verktyg och organisationskunskap.
- 13.00-14.00** Gemensam lunch (ingår i kursavgiften)
- 14.00-18.00** Kort teori och sedan praktiska övningar- mentalträning, lite om kost och avslutning med fysisk träning kopplat till skytt.

Söndag 20 november:

- 09.00-13.00** Regler- (anskaffning, förvaring, transport, tävling- o säkerhetsregler)
Planering och träningslära
- 13.00-14.00** Gemensam lunch (ingår i kursavgiften)
- 14.00-18.00** Grenspecifikutbildning- praktiska övningar: skottplan, skjutteknik, skjutställningar. Fokus på olympiska grenar, främst luftpistol. **Träning med tränare**-tips på olika praktiska övning därefter får deltagarna själva testa att hålla i aktiv pistolträning med pistoltränare.

Plats: Båda dagarna börjar vi kl 9.00 startar vi i lokalen Halvmånen på Sundsta idrottshus. Efter lunch kör vi praktiska övningar i skyttelokalen i källaren i samma byggnad.

Utrustning: Kursmaterial ges på plats. Utrustning (luftpistol) kan lånas på plats för de som inte har egen luftpistol. Kommer att bli en del praktiska övningar mentalt och skytte. Lättare

fysisk aktivitet kan förekomma, som exempelvis praktisk genomgång fysisk träning för skytte samt uppvärmning för skytte.

Medtag: anteckningsblock och penna. Luftpistol samt skytteutrustning. Ombyte för lättare fysik aktivitet.

Anmälningavgift: 1000 kr/person då ingår kursmaterial, fika och lunch.

Då det är en ledarutbildning så finns goda chanser för föreningen att få delar av avgiften betald. Kolla med SISU idrottsutbildarna på din ort.

Man kan även söka kommunalt ledarstödsbidrag från fritidsnämnden i er kommun.

Din förening kanske även sökt Idrottslyft utbildningspengar från Svenska skyttesportförbundet.

Avgiften faktureras föreningen i efterhand från Värmlands skyttesportförbund.

Boende: rekommenderas något av Scandic hotellen i Karlstad, finns tre stycken, i regel har Scandic Klarälven bra pris för flerbäddsrum. Tel: 054-776 45 00.

Anmälan görs till:

palmgren.lars@telia.com Ange eventuell allergi.

Har ni frågor, kontakta:

Lars Palmgren, palmgren.lars@telia.com, 070-643 75 94

Välkomna på två roliga utbildningsdagar tillsammans!

Varma hälsningar

Lars Palmgren, Breddtränare pistol

Magnus Thöresson, föreningstränare pistol