

# Inbjudan till Tränarutbildning

Vi har glädjen att bjuda in tränare för lag födda 2015, 2014 och 2013 till en intern utbildningsdag för tränare på spelformen 7v7! Utbildningen äger rum söndagen den 8 mars mellan kl. 14:00 och 18:00 med start i HSKs klubblokal med fortsättning på Hägerstensåsens BP för den praktiska delen.

## Schema för utbildningen

### Teoripass

Vi inleder dagen med ett teoripass där vi kommer att gå igenom:

- Hur vi tränar våra spelare
- Träningsupplägg
- Hur vi kopplar träning till match

### Praktiskt pass

Efter teoripasset fortsätter vi med ett praktiskt pass där vi fokuserar på:

- Tips på övningar
- Träningsmetodik
- Hur vi tränar individen och gruppen
- Vad vi tittar på och vad instruerar vi vid träning?

Instruktör för dagen kommer att vara Micke Steinbock, tränare för damlaget med lång erfarenhet som tränare i olika klubbar och åldrar.

Vi kommer att ha en övningstrupp men vi önskar att kursens deltagare också är beredda på att vara med i delar av de praktiska momenten för att få en känsla av vad det är vi efterfrågar av våra spelare.

Anmälan sker via länken nedan. Antalet platser är begränsat. Är intresset stort och det är många som inte får plats så kommer vi se över möjligheterna att hålla ytterligare en kurs för denna spelform.

Anmäl dig här: <https://forms.gle/fYYPWPtdr2Fq6zDF8>