

STEG 1

Tränarutbildning | Almby IK | MTB

Teknik

Den här kursen handlar mycket om att lära sig de olika grundteknikerna och hur vi lär ut dem till våra adepter. Du ska känna en trygghet att lära ut teknik.

Inlärningstekniker

Hur lär vi oss? Vilka sätt är mest effektiva i olika grupper och i vilken ordning bör man instruera/visa/öva?

Feedback

Vad vill vi förstärka? Hur ofta? När?

Praktik

För att binda ihop teorin med praktiken kör vi utepass där vi övar teknikmoment för att sedan öva på varandra och sedan testa på träningsgrupper hur vi leder en grupp.

- Teknik
- Att lära ut

Du kommer att träna de andra som går utbildningen samt under sista passet en träningsgrupp.



Ledarutbildning för MTB

I Steg 1 av Almby IK:s tränarutbildning för MTB-cyklister, lär du som ledare eller blivande ledare dig hur man lär ut teknik för stigcyklister. Du lär dig grunderna i inlärningsteknik och tillämpar metoderna när du lär ut olika teknikmoment till dina kursdeltagare.

Varför ska jag delta?

För att du ska bli en bra ledare som känner en trygghet i att vara ledare och kan lära ut på olika sätt. Du lär dig teknikgrunder och vi pratar om hur du ska lära ut dessa. Du lär dig vilken typ av feedback som är viktig, när och hur den bör ges.



Var

Almby Iks klubbstuga, Ljungstugan
Ljungvägen 16, Örebro

Första passet digitalt.

När

Onsdag 5, 12 och 17 maj

Kostnad

Gratis för medlemmar

Anmälan

Anmälan senast 2 dagar före start
med namn och telefonnummer:
cykel@almbyik.se

Övrigt

Cykelvätt finns på plats.

På steg 1 behandlar vi både teori och praktik. Det du lär dig inne i salen ska du genast kunna tillämpa på gruppen. En bra tränare kan förmedla syfte, utförande och tydlig kommunikation.

Vi hoppas att du kommer för ditt eget intresse, för att du vill lära dig mera, men också för att du är sugen på att förmedla kunskapen vidare.

Välkommen på tränarutbildning!

Datum: 2020-05-05 - onsdag

Kl: 18:00 – 20:00 – **Teoripass, digitalt**

Länk skickas ut närmare start.

Datum: 2020-05-12 - onsdag

Kl: 18:00 – 20:00 – **Praktikpass 1**

Detta pass så skall alla vara klädda för att cykla ute då vi övar de olika teknikerna samt över att instruera på varandra.

Datum: 2020-05-17 - måndag

Kl: 18:00 – 20:00 – **Praktikpass 2**

Detta pass så skall alla vara klädda för att cykla ute. Ni får nu prova att genomföra en träning med en träningsgrupp. Avslutar med en utvärdering.

