



**Vi är där när  
idrotten lär!**

**KURSER HÖSTEN 2011**

**SISU IDROTTSUTBILDARNA HALLAND**

**SISU**

Idrottsutbildarna



## Kurser för organisationsledare

### IDROTTENS FÖRENINGSLÄRA - GRUND



Idrottens föreningslära är samlingsnamnet på allt som har att göra med för- eningskunskap, förenings- juridik och föreningsrätt. Hur utvecklar man föreningens organisa- tion och verksamhet?

Tid: kl 18.00 - 21.00  
Kostnad: 200 kr\* (inkl fika och kurslitt.)  
Varberg: 31 okt Hylte: 14 nov  
Falkenberg: 23 nov  
Övriga kommuner, våren 2012 (se hemsidan)

### IDROTTONLINE KLUBB Administration - Grund

För dig som ska bidra i arbetet med föreningens medlemsregister. Lär dig lägga till ny medlem och hantera medlemsuppgifter, skapa grupper, LOK-stöd (närvaroregistrering och rapportering).

Datum: 2 nov, 1 dec  
Tid: kl 18.00 - 21.30  
Kostnad: 500 kr (inkl fika och kurslitt.)  
Plats: Lärcentrum, Falkenberg

### SUBVENTIONERAT

genom Idrottslyftet - Ledarförskötsel

\* **Idrottens Föreningslära (IFL) - Grund/Fördjupning**  
Kursavgift: 200 kr (Total kurskostnad 600 kr - subvention Idrottslyftet 400 kr)

\*\* **Idrottens Föreningslära (IFL) - Fördjupning**  
Kursavgift: 800 kr (Total kurskostnad 1 600 kr - subvention Idrottslyftet 800 kr)

\*\*\* **Plattformen**  
Kursavgift: 1 200 kr (Total kurskostnad 2 200 kr - subvention Idrottslyftet 1 000 kr)

Mer information erhålls vid utskick av faktura.

### Administrationsavgift

En administrationsavgift om 200 kr, läggs på alla kurser, för deltagare från föreningar i Kungsbacka och Halmstad kommun.

Glöm inte att söka kommunalt ledarutbildningsbidrag i din kommun!

### IDROTTENS FÖRENINGSLÄRA - FÖRDJUPNING

För dig som är nyvald **ordförande, kassör, sekreterare eller valberedning** och känner att du vill få lite mer kunskap om din roll i styrelsen.

Datum: 26 nov  
Tid: kl 9.00 - 15.30  
Kostnad: 200 kr\*/roll (inkl måltider och kurslitteratur)  
Plats: Katrinebergs Folkhögskola

### IDROTTONLINE KLUBB På hemmaplan?

Är ni flera personer i din förening som är intresserade av utbildning i IdrottOnline? Ni bestämmer innehållet och datum.

Vi kommer med bärbara datorer, kopplar upp och håller kursen hos er!

För bokning: Kontakta Daniel Ljungberg  
Tel: 035-17 74 18, 070-341 40 02  
daniel.ljungberg@sisuidrottsutbildarna.se

### IDROTTONLINE KLUBB Hemsida - Grund



Kom igång med Er föreningens hemsida! För för dig som ska bidra i arbetet med föreningens hemsida. Lär dig de grundläggande funktionerna; lägga in text, bild, skapa sidor, nyheter och aktiviteter i kalendern m.m.

Datum: 10 okt, 25 okt  
Tid: kl 18.00-21.30  
Kostnad: 500 kr (inkl fika och kurslitt.)  
Plats: Lärcentrum, Falkenberg

### IDROTTONLINE KLUBB Hemsida - Fortsättning

För dig som har ett lite större ansvar för föreningens IdrottOnline-sida vad gäller struktur och utseende. Lär mer om bildhantering, boxinställningar, sidvisningsstatistik, nyhetshantering och olika sidmallar.

Datum: 28 nov, 6 dec  
Tid: kl 18.00 - 21.30  
Kostnad: 500 kr (inkl fika och kurslitt.)  
Plats: Lärcentrum, Falkenberg

## Kurser för aktivitetsledare

### PLATTFORMEN

Idrottens gemensamma barn- och ungdomsledarutbildning ger dig grunderna för hur man blir en positiv och självständig idrottsledare. Deltagarna utvecklar sina ledaregenskaper och knyter nya kontakter med andra ledare inom olika idrotter.

Tid: start lö 9.00 - avslut sön 16.00  
Kostnad: 1 200 kr\*\*\* (inkl måltider och kurslitteratur, övernattning ingår ej)

Hylte: 29-30 okt Halmstad: 3-4 dec  
Falkenberg: 26-27 nov (övernattning ingår)

Övriga kommuner, våren 2012 (se hemsidan)

### MASSAGE - FORTSÄTTNING

Kursen ger dig ytterligare kunskap om och kring massage genom en blandning av teori och praktik. Vi repeterar lite från grundkursen och fördjupar oss mer om muskelgrupper i samverkan samt olika massagetekniker.

Datum: 26-27 november  
Tid: start lö 9.00 - avslut sön 16.00  
Kostnad: 1 600 kr (inkl kost & logi, kurslitt.)  
Plats: Katrinebergs Folkhögskola

### GRUNDTRÄNARUTBILDNINGEN (GTU)

Grundtränarutbildningen är en fortsättning och påbyggnad på kursen Plattformen. Utbildningen innehåller tränarskap och träningslära. Under två dagar varvas föreläsningar med praktiska övningar.

Datum: 26-27 november  
Tid: start lö 9.00 - avslut sön 16.00  
Kostnad: 1 600 kr (inkl kost & logi, kurslitt.)  
Plats: Katrinebergs Folkhögskola

### HJÄRT- & LUNGRÄDDNING (HLR) med HJÄRTSTARTARE

Som ledare inom idrotten kan du hamna i situationer som kräver speciella kunskaper. Efter utbildningen kan ni agera när en lindrigare eller livshotande olycka har inträffat.

Tid: kl 18.00 - 21.30  
Kostnad: 500 kr (inkl fika och kurslitteratur)  
Varberg: 19 okt Falkenberg: 9 nov  
Laholm: 29 nov  
Övriga kommuner, våren 2012 (se hemsidan)



### Nytt studiematerial: Styrketräning - från lek till elitidrott

Materialet består av: en bok, en dvd och en webbplats (www.idrottensstyrketraning.se). Syftet är att i både teori och praktik förmedla kunskap om styrketräning och dess effekter, samt att inspirera genom tips på mer än 350 styrkeövningar. Men framför allt att hjälpa och motivera till att träna riktigt bra styrketräning!

Intresserad? - Anmäl dig till Utbildningshelgen den 18-19 november, följ pilarna.

## UTBILDNINGSHELG 18-19 november, Hotell Eurostop Halmstad

Under en kväll och en förmiddag erbjuder vi tränare och styrelseledamöter kompetensutveckling och nätverkande. Ta tillfället och anmäl dig till höstens samlingsplats för halländska idrottsledare. Var med där det händer!

### ORGANISATIONSLEDARE

#### Offensivt styrelsearbete/IFL, Fördjupning

Datum: 18-19 november fre 18.00 - lör 13.00  
Kostnad: 800 kr\*\* (inkl kost & logi, kurslitt.)



Vi startar helgen med föreläsning; *Att driva en modern idrottsförening*. Under lördagen får alla deltagarna ta del av de två olika passen *Idrottens Skatteregler* och *Ideell och arbetsgivare*, se nedan.

#### Idrottens skatteregler

På kursen vill vi ge mer kunskap om de regler som gäller inom skatteområdet för idrottsföreningar. När blir föreningen skattepliktig? Hur blir det med moms? Vilket ansvar har styrelsen? Vem ska få kontrolluppgift m.m. Du också möjlighet att få svar på Dina funderingar och problem.

#### Ideell och arbetsgivare

Styrelsen har det yttersta ansvaret för de anställda, vilket ställer krav på aktuella kunskaper i arbetsrätt, arbetsmiljö, samverkan anställda - styrelse, ledarskap m.m.

### AKTIVITETSLEDARE

#### Tränaren i fokus/Idrottspsykologi

Datum: 18-19 november fre 18.00 - lör 13.00  
Kostnad: 1 600 kr (inkl kost & logi, kurslitt.)

#### Fredag 18 nov:

Båda kurserna startar gemensamt med föreläsning i ämnet ledarskap med fokus på kommunikation och olika inlärningsstilar.

#### Lördag 19 nov (vid anmälan väljer du vilken kurs du önskar gå):

**Idrottspsykologi**  
Kursen innehåller workshops i ämnena Prestera i grupp, Stress och anspänning samt Idrottspsykologi för barn.

#### Styrketräning för barn - från lek till elitidrott

Kursen startar med en föreläsning i Styrketräningens grunder och därefter workshops i Styrketräningens olika utvecklingsfaser; Aktiv start 0-6 år, Rolig motorik 6-9 år samt Lära, träna, börja belasta 9-12 år.

## Vi kommer till Er!

- Ni sparar både tid och pengar
- Vi skräddarsyr kvällen utifrån era behov
- Vi bokar föreläsare, ni fixar deltagare och lokal

### Exempel på tema:

- Idrottsskador
- Tejpning
- Löpskolning
- Smart mat för aktiva
- Skadeförebyggande träning
- Idrottens Föreningslära (IFL)
  - Offensivt styrelsearbete
  - Praktisk föreningsekonomi
  - Vår förening/demokrati och föreningskunskap
  - Förening i rörelse
- Teambuilding/Samarbetsövningar
- Idrottsledare för barn- och ungdom
- Träningslära
- Kreativ coaching
- Stretching

Anmäl dig på [www.sisuidrottsutbildarna.se/halland](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/halland)

Frågor om utbildning - [daniel.ljungberg@sisuidrottsutbildarna.se](mailto:daniel.ljungberg@sisuidrottsutbildarna.se)

# Hur gör vi svensk idrott till världens bästa?

Vi vill uppmuntra idrottsföreningar att samtala om och fundera över vad som är viktigt och värdefullt inom barn- och ungdomsidrotten.

**VÄRDEFULLT!**



Vad står din förening för och vilka värden vill ni förknippas med?

Snacka om vad er förening siktar mot och vad som är värdefullt hos er. Att ha en tydlig vision och värdegrund är viktigt för samtliga medlemmar. Alla ska veta vad organisationen står för och strävar mot.

Förutsättningarna för att lyckas ökar om alla medlemmar drar åt samma håll och är överens om hur vi ska bete oss och förhålla oss gentemot varandra.

**Kontakta oss!**

Vi hjälper  
Din förening  
att komma igång

## SPÄNNANDE MATERIAL ATT JOBBA MED I LÄRGRUPP

Nu finns det fem olika material som lyfter de värdefulla frågorna, vilket förenklar för dig som tränare eller förtroendevald om när vill jobba vidare med dessa viktiga frågor i en lärgrupp på hemmaplan.



1.

*Svensk idrott* är en film som handlar om jakten på resultat, vikten av rent spel och glädjen som drivkraft.



2.

*Så blir du världens bästa idrottsförälder*, en bok om hur idrotten kan utveckla ett barns personlighet.



3.

*Världens bästa coach*, en bok som förmedlar tips och idéer till coacher och föräldrar som vill utveckla barn och ungdomar genom idrotten och skapa förutsättningar för att unga ska bli vinnare både i idrotten och i livet.



4.

*Diskussionskortet Svensk idrott - världens bästa* innehåller olika moraliska och etiska dilemman att diskutera kring.



5.

Jobba med er vision och värdegrund med hjälp av *Dialogduken*.

SISU IDROTTSUTBILDARNA • WWW.SISUIDROTTSUTBILDARNA.SE/HALLAND

### SISU Idrottsutbildarna

Box 93 (Spetsvinkelgatan 23, Hus Q)  
301 03 HALMSTAD

Telefon: 035-17 74 00

Fax: 035-17 74 10

Email: halland@sisuidrottsutbildarna.se

### UTBILDNINGSCHEF

**Olle Kristenson**

olle.kristenson@sisuidrottsutbildarna.se  
035-17 74 13, 070-331 58 88

### KONSULENTER

**Åsa Agmyr**

asa.agmyr@sisuidrottsutbildarna.se  
035-17 74 14, 070-341 40 03

**Morgan Bengtsson**

morgan.bengtsson@sisuidrottsutbildarna.se  
0340-67 66 98, 070-341 40 05

**Roiene Engdahl**

roiene.engdahl@sisuidrottsutbildarna.se  
035-17 74 17, 070-341 40 01

**Maria Hamnemo**

maria.hamnemo@sisuidrottsutbildarna.se  
0340-67 99 02, 070-341 40 04

**Daniel Ljungberg**

daniel.ljungberg@sisuidrottsutbildarna.se  
035-17 74 18, 070-341 40 02

### ADMINISTRATION

**Liselotte Arvidsson**

liselotte.arvidsson@sisuidrottsutbildarna.se  
035-17 74 15

**Anneli Hügert**

anneli.hugert@sisuidrottsutbildarna.se  
035-17 74 16

**Eva Bülow (föräldraledig)**

eva.bulow@sisuidrottsutbildarna.se  
035-17 74 31

  
**SISU**  
Idrottsutbildarna