



TRÄNARE - Blå

Utbildningen bygger på Färgpyramiden och Träninglärans Blå nivå ("Blå guideline") och innefattar såväl teori som praktik där föreläsningar, grupparbeten och enskilda arbetsuppgifter varvas.

Genomgången utbildning och godkänt prov ger blå tränarlicens.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till tränare av klubbens kappseglare i steget efter grön nivå.

Krav

Egen seglingskunskap motsv blå nivå

Min ålder 16 år

Genomgången Grön tränarkurs, Regelkurs och godkänt regelprov på SSF-nätet

Minimum en säsongs dokumenterad tränarpraktik

Mål

Att ge tränare som uppfyller kraven ovan fördjupade kunskaper att ansvara för en träningsgrupp av kappseglare med regionala tävlingsmål (*Blå nivå*).

Kursinnehåll

Del 1 - 15 tim teori/praktik

Del 2 - 15 tim praktik

Fart 6 tim

Teknik och Trim

Ostagade jollar - Optimist/Zoom8/E-jolle

Stagade båtar – RS Feva/C55

Fysiologi

Seglingsfysiologi

Väg 5 tim

Strategi och Taktik

Banan

Regler

Taktiska hjälpmedel

Metodik 4 tim

Träningmetodik

Diagnostisera

Tränarskap