



## Bästa tränare i IF Raseborg!

Årets första tränarpalaver hålls **söndagen den 3. februari kl 18.30 – 20.30** i Karis. Platsen är Lyfte´s mötesrum vid Bangatan (fd. After Eight).

Tillställningen är avsedd för alla ordinarie och sporadiska tränare inom föreningen, liksom även för ev. kommande förmågor på tränarfronten.

På agendan står bl.a. träningschefens uppgifter, föreningens träningsfilosofi, tränarens roll och träningens uppbyggnad, några allmänna principer om idrottsträning samt litet om tränarutbildning och sommarens träningar. Förhoppningsvis blir det också givande diskussioner!

Välkommen med och tveka inte att delta även om du inte i detta skede har möjlighet att ställa upp till 100% i olika tränaruppgifter.

Anmäl om ditt deltagande till undertecknad **senast torsdag 31.1**

([tommy.hogstrom@pp.inet.fi](mailto:tommy.hogstrom@pp.inet.fi) eller tel: 041 445 2080) så att vi kan beräkna mängden kaffe rätt.

Mvh. Tommy Högström, träningschef

## Hyvä IF Raseborg:in valmentaja!

Vuoden ensimmäinen valmentajapalaveri pidetään **sunnuntaina 3. helmikuuta klo 18.30 – 20.30** Karjaalla. Paikkana Lyfte:n kokoushuone Ratakadulla (ent. After Eight).

Tilaisuus on tarkoitettu seuran kaikille aktiivisille ja satunnaisille valmentajille sekä myös mahd. tuleville kyvyille.

Esityslistalla on mm. valmennuspäällikön tehtävät, seuran valmennusfilosofia, valmentajan rooli ja harjoittelun rakenne, muutamia yleisiä periaatteita urheiluvalmennuksesta sekä lyhyesti valmentajakoulutuksesta ja kesän harjoittelusta. Toivottavasti syntyy myös hedelmällisiä keskusteluja!

Tervetuloa mukaan ja osallistu epäröimättä vaikka sinulla ei ehkä tällä hetkellä olekaan 100%:et mahdollisuudet osallistua valmennustyöhön.

Ilmoita allekirjoittaneelle osallistumisestasi **viimeistään torstaina 31.1**

([tommy.hogstrom@pp.inet.fi](mailto:tommy.hogstrom@pp.inet.fi) tai puh: 041 445 2080) jotta kahvia keitetään riittävästi!

Yt. Tommy Högström, valmennuspäällikkö