



**Digital lärgrupp: 6 feb + 20 feb + 5 mars**

## **Fotbollspsykologi – Idrottspsykologi för lagidrotter**

Välkommen till en digital lärgrupp baserad på boken *Fotbollspsykologi*. Träffarna vänder sig till tränare och ledare inom lagidrotter och fotbollen används som exempel. Lärgruppen består av tre träffar och lärgruppsledare är Idrottspsykologiska rådgivaren Erica Hellberg.

### **Innehåll:**

**Träff 1** – fokuserar på temat att göra nästa aktion med hög kvalitet och handlar om hur fotbollsspelare kan bli bättre på att göra det som är viktigt på fotbollsplanen, även när det är utmanande, tufft och svårt.

**Träff 2** – handlar om temat att göra lagkamrater bättre och fokuserar på hur spelare kan utveckla färdigheter för att hjälpa lagkamrater och hur ni kan lösa situationer tillsammans.

**Träff 3** – tar upp temat en långsiktig och hållbar karriär. Till exempel att kombinera fotboll och skola, byta till en miljö med högre krav eller hantera en skadeperiod.

**Välkommen!**

### **ANMÄLAN**

**Anmäl dig här eller via QR-koden**

Strular anmälan? Kontakta:  
[kurser.vastragotaland@rfsisu.se](mailto:kurser.vastragotaland@rfsisu.se)



### **Datum**

6 feb + 20 feb + 5 mars

### **Tid**

kl. 18.30-20.30, samtiga träffar

### **Plats**

Digitalt via länk

### **Deltagaravgift**

750 kr/deltagare inkl. boken *Fotbollspsykologi*, för nästa träning och en långsiktig karriär. Kontakta er idrottskonsulent för att undersöka om kostnaden kan tas på resurs eller projektmedel.

### **Lärgruppsledare**

Erica Hellberg

### **Frågor**

[ulrika.ahlbergmessina@rfsisu.se](mailto:ulrika.ahlbergmessina@rfsisu.se) / 070-926 58 27.



**Västra Götaland**