

## Subventioner av deltagaravgifter

I nedanstående text beskrivs de utbildningar som subventioneras av Idrottslyftet samt hur subventionen för respektive utbildning betalas ut.



[Plattformen Friidrott](#)

[Juniortränarutbildning](#)

[Ungdomstränare steg 1](#)

[Fortbildning för juniortränare](#)

[Ungdomstränarutbildning 14-17 år](#)

[Löpträningsutbildning](#)

[Fördjupnings för ungdomstränare](#)

[Friidrottens Organisationsledare](#)

[Kurshelg för unga ledare](#)

[Breddläger ungdom 13-14 år](#)

[Utvecklingsträffar ungdom 15-20 år](#)

### Plattformen Friidrott

Kurssteget Plattformen Friidrott består av två kurser som ledare rekommenderas att gå under den period de tränar barn som är mellan 7 och 10 år gamla. Totalt omfattar kurssteget ca 40 timmar (fyra kursdagar+hemuppgifter).

Kursen **Plattformen** arrangeras av SISU Idrottsutbildarnas distrikt, omfattar 15-20 timmar och genomförs antingen som helgkurs eller på 4-5 kvällar. Plattformen ger deltagaren en grund att stå på som är relevant oavsett vilken specialidrott man är ledare i. I de allra flesta Plattformen-kurser möter deltagaren ledare från ett flertal olika idrotter, vilket kan berika diskussionerna med nya perspektiv på träning och idrottsverksamhet för barn.

Kursen **Friidrott 7-10 år** arrangeras av Svensk Friidrotts distrikt (UC) och ger kursdeltagaren förutsättningar att bygga upp en bra friidrottsverksamhet för barn där introduktion av friidrottens grenar kombineras med lekar, stafetter, hinderbanor samt gymnastik- och styrkeövningar. Kursupplägget består av två heldagar + hemuppgifter som ger deltagaren tid att reflektera över sitt ledarskap och observera situationer som uppstår i barngruppen.

Föreningar som anmäler ledare till kursen **Friidrott 7-10 år** får tillbaka **600:-/deltagare** efter avslutad utbildning när SDF/UC har redovisat vilka som har fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet.

## Ungdomstränare steg 1

Kurssteget Ungdomstränare steg 1 består av tre kurser som tränare rekommenderas att gå under den period de tränar ungdomar som är mellan 10 och 14 år gamla. Totalt omfattar kurssteget ca 65 timmar (åtta kursdagar+hemuppgifter).

Kursen **Grundtränarutbildning nivå 1** (GTU 1) arrangeras av SISU Idrottsutbildarnas distrikt och ger kursdeltagaren kunskaper om ungdomars utveckling och behov i förpubertets- och pubertetsåldern. Utbildningen omfattar 15 timmar + tränarpraktik och självstudier på hemmaplan. Innehållet kretsar kring träningslära och tränarskap och ger möjlighet till nätverksbyggande mellan idrotter, för att ta tillvara olika kunskaper och erfarenheter om ungdomsidrott.

Kurserna **Friidrott 10-12 år** och **Friidrott 12-14 år** genomförs av friidrottens distriktsförbund (UC) och innehåller vardera tre kursdagar + reflekterande hemuppgifter. Kursen ska ge tränaren teoretiska och praktiska kunskaper om hur man kan lägga upp en utvecklande friidrottverksamhet före och i puberteten.

Föreningar som anmäler ledare till kursen **Friidrott 10-12 år** får tillbaka **1400:-/deltagare** efter avslutad utbildning när SDF/UC har redovisat vilka som har fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet.

Föreningar som anmäler ledare till kursen **Friidrott 12-14 år** får tillbaka **1800:-/deltagare** efter avslutad utbildning när SDF/UC har redovisat vilka som har fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet.

## Ungdomstränarutbildning 14-17 år

I friidrottens ungdomstränarutbildning 14-17 år ingår dels allmänna teoretiska och praktiska delar, dels fördjupning i en vald grengrupp (sprint/häck, hopp, kast eller medel-/långdistans). Utbildning för ungdomstränare 14-17 år arrangeras i alla UC och omfattar i normalfallet **fyra dagar (två dagar allmänna delar + två dagar grengrupsutbildning) + hemuppgifter.**

Föreningar som anmäler tränare till UC:s ungdomstränarutbildning 14-17 år får tillbaka **3200:-/deltagare** efter avslutad utbildning (allmän del + grengrupsdel) när UC har redovisat vilka som har fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet.

Tränare som har gått ungdomstränarutbildningen 14-17 år kan senare komplettera utbildningen med fördjupning i ytterligare grengrupp(er). För varje ny grengrupsutbildning får föreningen tillbaka **1000:-/deltagare** när UC har redovisat vilka som har fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet.

## Fördjupningskurser för ungdomstränare

Som komplement till de breda utbildningarna för ungdomstränare kan SDF/UC bjuda in till fördjupningskurser som kan handla om alltifrån fördjupning/ övningsförråd i en gren eller grengrupp till ledarskap, kost, mental träning eller träningsplanering.

Föreningar som anmäler tränare till UC:s fördjupningskurser får tillbaka **600:-/deltagare** och dag efter avslutad utbildning när UC har redovisat vilka som har fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet.

## Juniörtränarutbildning , steg 1 och 2

Juniörtränarutbildningen är uppdelad på två steg. Sammanlagt tar utbildningen något mellan 1,5 - 2 år att gå igenom. Varje steg läses separat och består av 3 långhelger (just nu fredag kl 15.50 till söndag 15.30). Varje utbildningshelg innehåller ca 20 utbildningstimmar, så hela utbildningen omfattar 120 utbildningstimmar.

Utbildningen innehåller både gemensamma delar och fördjupning i en vald grengrupp. I stora drag läggs 50 % av tiden läggs på grenspecifik teori och praktik, 20 % på coaching (ledarskap och mental träning mm) och 30 % på idrottsmedicinska delar som anatomi, fysiologi, biomekanik, träningsplanering och prehab/rehab.

För varje tränare som fullföljer ett steg i juniörtränarutbildningen får föreningen tillbaka **7000:-**/deltagare.

## Fortbildning för juniörtränare

Under ett antal år har Svenska Friidrottsförbundets grenutvecklingsansvariga (GUA) genomfört tränings- och utbildningsträffar för aktiva i grengruppuppföljningen och deras hemmatränare. För att bredda kompetensen hos alla Sveriges juniörtränare kommer dessa träffar nu också att vara öppna som fortbildningstillfällen för tränare som inte har "egna" aktiva med i uppföljningen.

För varje tränare som går en fortbildningskurs för juniörtränare får föreningen tillbaka **1000:-**/deltagare.

## Löp träningsutbildning

Löp träningsutbildningen syftar till att ge föreningar kunskap och redskap för att starta/utveckla löparverksamhet för åldersgruppen 16 år och äldre.

Hur drar man igång en löpargrupp? Hur lägger man upp träningen för nybörjare eller för rutinerade motionärer som vill ta ett steg till i utvecklingen? Hur utformar man en övergripande träningsplan eller ett detaljerat träningsprogram?

Löp träningsutbildningen ger svar på dessa och många andra frågor genom att förmedla grundläggande kunskaper i rekrytering, träningsplanering, träningsformer, kost, skadeförebyggande m m.

Löp träningsutbildningen är uppdelad i två steg - vardera utformat som en helgkurs - där Steg 1 arrangeras lokalt/regionalt av UC och där Steg 2 är en fortsättning/fördjupning som arrangeras centralt av SFIF.

Föreningar som anmäler ledare till UC:s löp träningsutbildning får tillbaka **1200:-**/deltagare efter avslutad utbildning när UC har redovisat vilka som har fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet

## Kurshelg för unga ledare

Syftet med en särskild kurshelg för unga ledare är att skapa nätverk - att ge unga friidrottstränare från olika klubbar en möjlighet att lära känna varandra och ha kul samtidigt som de lär sig mer om träning och ledarskap. Dessutom bör kursen ge ungdomarna motivation till fortsatt ledarskap och utbildning.

Föreningar som anmäler tränare till UC:s kurshelger för unga ledare får tillbaka **1200:-**/deltagare efter avslutad utbildning när UC har redovisat vilka som fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet.

## Friidrottens Organisationsledare

I friidrottens organisatoriska utbildning diskuteras långsiktiga och aktuella frågor och målgruppen är därför ledare i t ex föreningens styrelse, kommittéer och projektgrupper. Kursen innehåller delar om friidrottens omvärld, föreningens nuläge, friidrottens verksamhet (klassisk, löpning, träning & kul, livsstil), friidrottens utbildning samt föreningens helhet.

Friidrottens Organisationsledare kommer att genomföras inom våra UC fr o m hösten/vintern 2011 och omfattar en heldag. Samtidigt rekommenderas SISU:s egna IFL (idrottens föreningslära grund 3-4 timmar) som ett bra och nyttigt komplement till vår egen utbildning. Genom dessa två kurser får våra organisatoriska ledare en helhet över den organisatoriska verksamhet som finns inom vår idrott.

Därför får föreningar som anmäler sina ledare till UC:s organisationsutbildning tillbaka **1000:-**/deltagare efter avslutat utbildningsdag om denna är under en och samma dag. Om utbildningen är uppdelad över två dagar med en övernattningsnatt, så är subventionen **1700:-**/deltagare. Subventionen utbetalas efter att UC har redovisat deltagarlistan till Svenska Friidrottsförbundet.

## Breddläger 13-14 år

I de flesta UC genomförs breddläger för 13- och 14-åringar. Ett syfte med dessa läger är att ge variation i träningen och därigenom stimulera ungdomarna att fortsätta friidrotta längre. Därför får föreningar som anmäler aktiva till UC:s breddläger tillbaka **400:-**/deltagare efter avslutat läger när UC har redovisat deltagarlistan till Svenska Friidrottsförbundet.

## Utvecklingsträffar 15-20 år

I de flesta UC genomförs träffar/läger för våra ungdomar som är mellan 15 till 20 år. Ett syfte med dessa läger är att ge variation i träningen och därigenom stimulera ungdomarna att fortsätta friidrotta längre. Därför får föreningar som anmäler aktiva till UC:s träffar tillbaka **600:-**/deltagare efter avslutat träff när UC har redovisat deltagarlistan till Svenska Friidrottsförbundet.