

”Tränarkurs - Friidrott för ungdom 14-17 år”

- Syfte:** Målet med kursen är att du ska få kunskap och inspiration att skapa en verksamhet som motiverar alla ungdomar att fortsätta med friidrott. Kursen gör ett avstamp från de tidigare böckerna och idéer hur verksamheten kan utvecklas.
- Förkunskaper:** Du ska ha genomgått ungdomstränerutbildning 10-14 år eller liknande utbildning.
- Första träffen:** **Lördag och söndag 23-24 mars** kl 9.30 i Friidrottens Hus Göteborg.
- Andra träffen:** **Lördag och söndag 13-14 april** kl 9.30 i Friidrottens Hus Göteborg.
- Ledare 1:a helgen:** **Thomas Larsson** (Sjukgymnast, före detta landslagsman 10-kamp, Hässelby) **Elvir Rakovic** (sjukgymnast IFK kliniken, f.d. tresteghoppare) **Steffen Fricke** (tränare FIG karlstad & grenutvecklingsansvarig sprint i landslaget) **Ulf Sjöberg** (tränare i IK Ymer)
- Ledare 2:a helgen:** **Medel/långdistans:** **Eric Senorski** (landslagslöpare ÖIS) & **Oskar Käck** (före detta landslagslöpare). **Sprint/häck:** **Steffen Fricke** (tränare FIG karlstad & grenutvecklings-ansvarig sprint i landslaget) & **Katrin Klaup** (tränare på friidrottsgymnasiet i Göteborg & Utby). **Kast:** **Anders Lundell** (kula, elitaktiv i Ullevi), **Kristian Pettersson** (Diskus, före detta landslags kastare, ansvarig för kast projektet i Gbg) **Mikael Johansson** (släggtränare i Uddevalla, före detta landslagskastare) & **Anna Linner** (Spjuttränare). **Hopp:** **Thomas Larsson** (längd, före detta landslagsman 10-kamp, Hässelby), **Ulf Sjöberg** (höjdtränare IK Ymer), **Jeremy Pryce** (tresteg, tränare i Kville) & **Pekka Dahlhöjd** (Stavtränare ÖIS)
- Kursinnehåll:** **Första helgen** blandas praktiska pass som styrka, rörlighet, löp-, kast & hoppkoordination, med teoretiska pass som träningslära, Idrottsskador, ledarskap, anatomi, fysiologi, ungdomars utveckling, kost m.m. **Andra helgen** väljer du grengrupp och vi går igenom grengruppsvis hopp, kast, sprint/häck och medel/långdistans. **Den som har genomfört 14-17 års utbildning tidigare, kan komplettera med andra träffen och en ny grengrupp. Se separat inbjudan.**
- Kostnad:** **I priset ingår kurslitteratur, måltider och fika.** Nettokostnad/deltagare som genomför utbildningen är **400kr**. UC Väst söker Idrottslyftsbidraget på 3200kr och RF betalar sedan ut bidraget direkt till er föreningen. Efter kursens slut fakturerar UC Väst den totala deltagaravgiften inklusive idrottslyftsbidraget 3600kr. För er som kommer från **distrikten Småland, Skåne och Blekinge utgår ett extra resebidrag på 800kr** för båda helgerna via idrottslyftet.
- Logi:** Bokar och betalar ni själva. Vi rekommenderar Spar Hotell Majorna. Karljohansgatan 66-70, måndag – fredag kl. 8-17 på telefon 031-75 20 310 eller via mail bokningen@sparhotel.se uppge ”UC Väst utbildning med GFIF rabatt”. Så får du rabatt på priset.
- Anmälan:** **Senast 10 mars.** på www.ucvast.se Klicka på utbildningar och anmälan. Följande uppgifter behöver vi **kontaktperson, namn, födelseår och förening.** Under övriga kommentarer skriver du **vilken grengrupp du väljer Sprint/häck, Hopp, Kast eller Medel/långdistans och ev. matallergi.** Frågor rörande anmälan till anders@ucvast.se eller på tel. 0736-50 60 75. **Kom träningsklädd!**

VÄLKOMNA!