

# Inbjuder till Utbildningen

## "Friidrott 10-12 år" Steg 1 i *Växjö*

Detta är första steget i den nya utbildningsstegen "Grundträning i Friidrott 10-14 år" som består av tre kurser som vi rekommenderar att man går under den period man tränar/leder ungdomar som är mellan 10 och 14 år gamla.

**Steg 1 "Friidrott 10-12 år"** (3 dagar) arrangeras av UC Småland. Kursen ska ge tränare/ledare teoretiska och praktiska kunskaper om hur man kan lägga upp en utvecklande friidrottsverksamhet före och i puberteten.

Steg 2 "Grundtränarutbildning nivå 1" (GTU 1) arrangeras av SISU Idrottsutbildarna i varje distrikt. Innehållet kretsar kring träningslära och tränarskap och ger möjlighet till nätverksbyggande mellan idrotter, för att ta tillvara olika kunskaper och erfarenheter om ungdomsidrott.

Steg 3 "Friidrott 12-14 år" (3 dagar) arrangeras av UC Småland. Fortsättning på Steg 1 med ytterligare teori och praktik om utvecklande friidrottsverksamhet för ungdomar i puberteten.

**När:** Första träffen **7-8 februari 2015** (lö 09.30–16:30, sö 10:00–16:30)  
Andra träffen **21 mars 2015** (lö 10:00–16:30)

**Förkunskaper:** Inga förkunskaper behövs. Kursen bygger på att jobba i team, därför ser vi gärna att kursdeltagarna ingår i team och att hela teamet går utbildningen. Även enskilda tränare/ledare är välkomna.

**Var:** *Växjö, Tele konsult Arena*

**Kostnad:** Kursavgiften är 1 800 kr/deltagare. I denna avgift ingår lunch och fika. Önskas middag lördag och logi/frukost vid första träffen blir avgiften ytterligare 600 kr och måste meddelas vid anmälan. **Idrottslyftsbidrag** betalas ut efter kursen med 1 400 kr/deltagare. Om återbud ej lämnas debiteras full kursavgift.

**Kurslitteratur:** Den nya boken "Grundträning i friidrott 10-14 år" och två medföljande DVD-filmer som kan beställas i samband med anmälan till kostnad av 300 kr.

**Anmälan:** [Anmäl dig här](#) eller till [lena.larsson@smalandsidrotten.se](mailto:lena.larsson@smalandsidrotten.se) kom ihåg att ange kurs.nr, förening och hela personnumret. **Senast 26/1** vill vi ha din anmälan.

**Upplysning:** Ingela Nilsson 070 – 349 92 77.

Kurs nr: 575992

**VÄLKOMNA!**  
Smålands Friidrottsförbund  
Michael Ostrelus  
UC- Småland friidrott  
Ingela Nilsson

SISU Idrottsutbildarna Småland  
Lena Larsson