

Inbjudan till

”Tränarkurs - Friidrott för ungdom 14-17 år”

Målet med kursen är att du ska få kunskap och inspiration att skapa en verksamhet som motiverar ungdomar att fortsätta med friidrott. Kursen gör ett avstamp från tidigare böcker och idéer hur verksamhet ska utvecklas.

Första helgen blandas praktiska pass som styrka, rörlighet, löp, kast och 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.

Förkunskaper

Du ska ha genomgått ungdomstränarutbildning 10-14 år eller liknande utbildning.

Datum, tider och plats

Göteborg 21-22 mars (Friidrottens Hus)

lör kl. 09.30-18.00 och sön kl 09.30-17.00

Göteborg 18-19 april (Friidrottens Hus)

lör kl. 09.30-17.00 och sön kl 09.30-17.00

Ledare 1:a helgen (reservation för namn ändringar)

FLER NAMN KOMMER INOM KORT

Ulf Sjöberg (tränare IK Ymer) **Anders ”palmas”**

Palmqvist (sprinttränare i Ullevi)

Ledare 2:a helgen (reservation för namn ändringar)

FLER NAMN KOMMER INOM KORT

Kast:, Spjut Bobbie Lohse (tränare i MAIK) & **slägga**

Mattias Jons (före detta elit aktiv) **Diskus, kula** ej klart

Hopp: Längd Ulf Sjöberg (hopptränare i IK Ymer) **Stav**

Geir-Ove Rasmussen **Tresteg** Per Crona & Erik Olsson

(tränare ÖIS) **Höjd** Jeremy Pryce (tränare IK Kville)

Sprint/häck: Katrin Klaup (tränare i Ullevi) Steffen

Fricke (tränare i Mölndals AIK)

Anmälan

Senast 12 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. Du är

automatiskt anmäld till båda helgerna när du anmäler dig första helgen.

Kostnad

I priset ingår kurslitteratur, fyra dagars utbildning (båda helgerna), måltider och fika.

Nettokostnad/deltagare som genomför utbildningen

är 800kr. 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

4000kr. 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 rekommenderat 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.

Upplysning

Frågor rörande utbildningen till mejla eller ring Anders

Gren 0736-50 60 75 anders@ucvast.se

Kom träningsklädda

Välkomna!