



Inbjudan till utbildning för

Ungdomstränare Friidrott 12–14 år i Jönköping 2019



Friidrottens utbildning 12–14 år är andra steget i utbildningsstegen för tränare i friidrott. I denna andra del handlar det framförallt om hur man som tränare för ungdomar i pubertetsåldern kan lägga upp en åldersanpassad friidrottsverksamhet, där fokus ligger på utveckling av tekniska färdigheter i de enskilda grenarna samt koordination och fysiska egenskaper som styrka och uthållighet.

Under utbildningen används boken Grundträning i Friidrott 10–14 år och dess webbplats och SISU:s material för Grundutbildning för tränare, "Idrottens ledarskap" och "Idrottens träning" samt tillhörande utbildningswebb. Utbildningen 12–14 år omfattar två helger (4 dagar) plus självstudier på hemmaplan.

Förkunskaper: Man SKA ha gått utbildningen Ungdomstränare Friidrott 10–12 år och varit verksam som tränare under ett år för åldrarna 12–14 år.

När: Första träffen 28–29 september, (lördag 09.00-18.00, söndag 09.00-17.00)
Andra träffen 16–17 november, (lördag 10.00-18.00, söndag 09.00-17.00)

Var: Scandic Elmia, Elmiavägen 8 och Kålgårdsarenan.

Kostnad: Kursavgiften är 3 200 kr/deltagare. I denna avgift ingår föreläsningar, praktikpass, lunch och fika. Önskas middag lördag och logi/frukost blir avgiften ytterligare 700 kr/natt del i dubbelrum önskas enkelrum blir tillägget 900 kr/natt. Skulle man mot förmodan inte ha böckerna tillkommer en kostnad och man gör en beställning vid anmälan vilka böcker man behöver. **Idrottslyftsbidrag** betalas ut efter kursen med 2 400 kr/deltagare. Kursavgiften faktureras.

Anmälan: Anmälan ska **senast 15 september** vara Smålandsidrotten tillhanda. [Anmälan görs här.](#)

Kallelse: Kallelse skickas ut ca 1 vecka före kursstart.

Återbud: Alla eventuella återbud **SKA** lämnas till Smålandsidrotten, tel. 036-34 54 30 eller lana.larsson@smalandsidrotten.se. **Om återbud inte lämnas 3 dagar före kursstart** faktureras full avgift.

Frågor: För mer information, kontakta Ingela Nilsson, 070-349 92 77

Välkomna till den andra kursen i den nya utbildningsstegen, 10–12→12–14→14–17.

Ingela Nilsson
UC Småland/Blekinge
Ingela Nilsson

Kursnr: 1280564–716:005/716:008

SISU Idrottsutbildarna/Smålandsidrotten
Lena Larsson