



Inbjudan

## Ungdomstränare Friidrott 12–14 år



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 23–24 mars, (lördag 09.00-18.00, söndag 09.00-17.00)  
Andra träffen 27–28 april, (lördag 10.00-18.00, söndag 09.00-17.00)

**Var:** Sunnahallen och Scandic i Karlskrona.

**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. Saknar ni någon av ovanstående böcker så kan ni beställa dom vid anmälan. Boken "Grundträning i Friidrott" 300 kr och bokpaketet "Grundutbildning för tränare" 400 kr. **Idrottslyftsbidrag** betalas ut efter kursen med 2 400 kr/deltagare. Kursavgiften faktureras.

**Anmälan:** Anmäl dig på länken nedan **senast 10 mars**.  
<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1232492>

**Kallelse:** Kallelse skickas ut ca 1 vecka före kursstart.

**Återbud:** Alla eventuella återbud **SKA** lämnas till Smålandsidrotten, tel. 036-34 54 30 eller [lena.larsson@smalandsidrotten.se](mailto:lena.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.**

Kursnr: 1232492/716:004/716:005

Ingela Nilsson  
UC Småland/Blekinge  
Ingela Nilsson

SISU Idrottsutbildarna/Smålandsidrotten  
Lena Larsson