



## Inbjudan

### Ungdomstränare Friidrott 12-14 år i Karlskrona

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 lördagar och en helg 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 7-8 november, (lördag 10.00-18.00, söndag 09.00-17.00)  
Andra träffen 28-29 november, (lördag 10.00-18.00, söndag 09.00-17.00)  
**Var:** Sunnahallen och Scandic Karlskrona i Karlskrona.  
**Instruktör:** Martin Söderberg

**Kostnad:** Kursavgiften är 3 200 kr/deltagare. I denna avgift ingår föreläsningar, praktikpass, lunch och fika. Önskas för helgträffen 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. Du har rätt att få en subvention för deltagaravgiften för denna utbildning. För att få subventionen behöver din förening söka projektstöd, bifogat finns en manual kring hur detta går till.  
**Projektstödet** betalas ut efter kursen med 2 400 kr/deltagare. Kursavgiften faktureras.

**Anmälan:** Anmälan ska göras till Er förening som sedan anmäler er **senast 11 oktober** till RF-SISU  
**Till föreningen:** På länken nedan går ni in och anmäler era ledare  
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1421617>

**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@rfsisu.se](mailto:lena.larsson@rfsisu.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.

UC Småland/Blekinge  
Ingela Nilsson

RF-SISU Småland  
Lena Larsson

Kurs nr: 1421617/716:014-716:015