

## Ungdomstränare 12–14 år i Linköping

Friidrottens utbildning 12–14 år är andra steget i utbildningsstegen för tränare i friidrott. I denna andra del handlar det framför allt 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 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 17–18 september (lördag 10.00-17.00, söndag 09.00-17.00)  
Andra träffen 22–23 oktober (lördag 10.00-17.00, söndag 09.00-17.00)

**Var** Linköpings friidrottsarena (Campus Valla) Linköping

**Kursavgift** Kursavgiften är 3 200 kr/deltagare. I denna avgift ingår föreläsningar, praktikpass, lunch och fika. Önskas logi uppges det i anmälan, så undersöker vi vad vi hittar bäst pris. Skulle man förmodan inte ha böckerna tillkommer en kostnad och man behöver göra en beställning vid anmälan vilka böcker man behöver. Du har rätt att få en subvention för deltagaravgiften för denna utbildning. **Projektstödet** betalas ut efter kursen med 2 400 kr/deltagare till föreningen. Kursavgiften faktureras.

**Anmälan** Anmälan ska göras till Er förening som sedan anmäler Er senast den 31 augusti på länken nedan  
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1634528>

**Kallelse** Personlig kallelse med deltagarlista/program mejlas till den e-post som uppgivits i anmälan.

**Övrigt** Ytterligare upplysningar kan fås av Ingela Nilsson, 070 – 349 92 77. Ev. återbud SKA lämnas till Lena Larsson, RF-SISU Småland, [lena.larsson@rfsisu.se](mailto:lena.larsson@rfsisu.se), 036-34 54 30.  
**Om ev. återbud ej lämnas 3 dagar innan kursstart debiteras full avgift.**

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

Östsvenska Friidrottsförbundet  
Ingela Nilsson

RF-SISU Småland  
Lena Larsson

Kurs nr: 1634528/716:005



Småland