

Inbjudan: Ungdomstränare steg 1 – Friidrott 10-12 år

En kurs för dig som leder friidrottsträning för ungdomar före puberteten eller äldre!

Kursen handlar framförallt om hur du som tränare för ungdomar före puberteten kan bygga upp en åldersanpassad friidrottsverksamhet, där fokus ligger på en varierad, bred och allmän koordinations- och styrketräning.

Merparten av tiden i kursen Friidrott 10-12 år ägnas åt teoretisk och praktisk utbildning i friidrottens löp, hopp- och kastgrenar samt koordinations- och styrketräning. Resterande tid ägnas åt friidrotts- och tränarskap, träningslära, träningsplanering och metodik.

Svensk Friidrott rekommenderar att friidrottsverksamhet för ungdomar genomförs av ledarteam och därför att flera ledare från föreningen går utbildningen tillsammans.

Friidrott 10-12 år är en av tre kurser som tillsammans utgör utbildningssteget Ungdomstränare steg 1. Som ungdomstränare i friidrott rekommenderas att gå under den period de tränar ungdomar som är mellan 10 och 14 år gamla. Totalt omfattar kursen 65 timmar (åtta kursdagar + hemuppgifter). Kurserna Friidrott 10-12 år och Friidrott 12-14 år genomförs av Svensk Friidrott, GTU 1 (grundtränar- utbildning nivå 1) genomförs av SISU Idrottsutbildarna

Kursort/tid: Första träffen 12-13 oktober (lördag 9.30–16.30, söndag 09.30-16.30)
Andra träffen 26 oktober (lördag 9.30–16.30)

Förkun- skap: Inga förkunskaper behövs. Kursen bygger på att jobba i team, därför ser vi gärna att kursdeltagarna ingår i team och att hela teamet går utbildningen. Även enskilda tränare/ ledare är välkomna.

Plats: Växjö, Telekonsult Arena

Kursavgift: Kursavgiften är 1 800 kr/deltagare. I denna avgift ingår lunch och fika. Önskas logi och Middag vid första träffen blir avgiften ytterligare 600 kr och måste meddelas vid anmälan. **Idrottslyftsbidrag** betalas ut efter kursen med 1400: -/deltagare. Om återbud ej lämnas debiteras full avgift.

Litteratur: Den nya boken ”Grundträning i friidrott 10-14 år” och två medföljande DVD-filmer som kan beställas i samband med anmälan till kostnad av 300 kr.

Anmälan: [Anmäl dig här](#) eller maila lena.larsson@smalandsidrotten.se senast den 30 september. Glöm inte ange, kurs nr, namn, personnummer, förening samt fakturaadress.

Övrigt: Ytterligare upplysningar kan fås av Ingela Nilsson, 070 – 349 92 77

Kurs nr: 716:014 - 351403

Smålands Friidrottsförbund

Michael Ostrelus

UC-Småland friidrott

Ingela Nilsson

och

SISU Idrottsutbildarna Småland

Lena Larsson