

# Ungdomstränarutbildning

## Fröidrott 10-12 år i Karlskrona

**Detta är första steget i utbildningsstegen** ”Grundträning i Fröidrott 10-14 år” som består av tre kurser som vi rekommenderar att man går under den period man tränar/leder ungdomar som är mellan 10 och 14 år gamla.

**Steg 1 ”Fröidrott 10-12 år”** (3 dagar) arrangeras av UC-Småland. Kursen ska ge tränare/ledare teoretiska och praktiska kunskaper om hur man kan lägga upp en utvecklande fröidrottsverksamhet före och i puberteten.

**Steg 2** ”Grundtränerutbildning nivå 1 (GTU 1) arrangeras av SISU idrottsutbildarna i varje distrikt. Innehållet kretsar kring träningslära och tränarskap och ger möjlighet till nätverksbyggande mellan idrotter, för att tillvara olika kunskaper och erfarenheter inom ungdomsidrott.

**Steg 3** ”Fröidrott 12-14 år” (3 dagar) arrangeras av UC Småland. Fortsättning på Steg 1 med ytterligare teori och praktik om utvecklande fröidrottsverksamhet för ungdomar i puberteten.

**När:** **Första träffen 12-13 november 2016** (lördag 09.30-17.00, söndag 09.30-17.00).  
**Andra träffen 4 december 2016** (lördag 09.30-17.00)

**Förkunskaper:** 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.

**Var:** **Karlskrona**

**Kursavgift:** Kursavgiften är 1 800 -/deltagare. I denna avgift ingår lunch och fika. Önskas middag lördag och logi/frukost vid första träffen blir avgiften ytterligare 700 kr och måste meddelas vid anmälan. **Idrottslyftsbidrag** betalas ut efter kursen med 1400 kr/deltagare. Om återbud ej lämnas debiteras full kursavgift.

**Kurslitteratur:** Boken ” Grundträning i fröidrott 10-14 år” som kan beställas i samband med anmälan till en kostnad av 300 kr

**Anmälan:** [Anmäl dig här](#) eller maila [lana.larsson@smalandsidrotten.se](mailto:lana.larsson@smalandsidrotten.se), kom ihåg ange, kurs nr, namn, personnummer, förening samt faktura adress **senast den 1 november**.

**Upplysning:** Ingela Nilsson, 070-349 92 77 och Martin Söderberg 073-204 33 74

Smålands Fröidrottsförbund  
Michael Ostrelus  
UC-Småland fröidrott

och

SISU Idrottsutbildarna Småland  
Lena Larsson

Ingela Nilsson

Kurs nr: 856910-716:020

