

# Ungdomstränarutbildning

## Frïdrott 10-12 år i Karlskrona

Detta är första steget i utbildningsstegen ”Grundträning i Frïdrott 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 ”Frïdrott 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 frïdrottsverksamhet före och i puberteten.

**Steg 2** ”Grundtränarutbildning 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** ”Frïdrott 12-14 år” (3 dagar) arrangeras av UC Småland. Fortsättning på Steg 1 med ytterligare teori och praktik om utvecklande frïdrottsverksamhet för ungdomar i puberteten.

**När:** Första träffen 9-10 april 2016 (lördag 09.30-17.00, söndag 09.30-17.00).  
Andra träffen 23 april 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, Sunnahallen. Teorin på Scandic hotell 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 frïdrott 10-14 år” som kan beställas i samband med anmälan till en kostnad av 300 kr

**Anmälan:** [Anmäl dig här](#) eller maila [lena.larsson@smalandsidrotten.se](mailto:lena.larsson@smalandsidrotten.se), kom ihåg ange, kurs nr, namn, personnummer, förening samt faktura adress **senast den 24 mars**.

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

Smålands Frïdrottsförbund  
Michael Ostrelus  
UC-Småland frïdrott

och

SISU Idrottsutbildarna Småland  
Lena Larsson

Ingela Nilsson

Kurs nr: 769399-716:005/006

