



## Inbjudan till Friidrott 12-14 år steg 3 i Växjö

Detta är tredje steget i utbildningsstegen "Grundträning i Friidrott 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** "Friidrott 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 friidrottsverksamhet 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 ta tillvara olika kunskaper och erfarenheter om ungdomsidrott.

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

**När:** **Första träffen 26-27 november 2016** (lö 10:00–17:00, sö 9:30–16:30)  
**Andra träffen 17 december 2016** (lö 10:00–17:00)

**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:** **Telekonsult Arena i Växjö**

**Kostnad:** Kursavgiften är 2 300 kr/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 1 800 kr/deltagare. Kursavgiften faktureras. Om återbud ej lämnas debiteras full kursavgift.

**Kurslitteratur:** 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](#) senast **11 november** eller till [lana.larsson@smalandsidrotten.se](mailto:lana.larsson@smalandsidrotten.se) kom ihåg att ange kurs nr, namn, fullständigt person nummer, förening och faktureringsadress.

**Upplysning:** Ingela Nilsson 070 – 349 92 77.

Kurs nr: 849578–716:018

UC-Småland  
Ingela Nilsson

Smålands Friidrottsförbund  
Michael Ostrelus

och

SISU Idrottsutbildarna Småland  
Lena Larsson

