

Inbjudan till

”Tränarkurs - Friidrott för ungdom 14-17 år”

Målet med kursen är att du ska få kunskap och inspiration att skapa en verksamhet som motiverar ungdomar att fortsätta med friidrott. Kursen gör ett avstamp från tidigare böcker och idéer hur verksamhet ska utvecklas.

Första helgen blandas praktiska pass som styrka, rörlighet, löp, kast och hoppkoordination, med teoretiska pass som träningslära, idrottsskador, ledarskap, anatomi, fysiologi, ungdomars utveckling, kost m.m.

Andra helgen väljer du grengrupp och vi går igenom grengrupsvis hopp, kast och sprint/häck. **Den som har genomfört 14-17 års utbildning tidigare, kan komplettera med andra träffen och en ny grengrupp.** Se separat inbjudan.

Förkunskaper

Du ska ha genomgått ungdomstränarutbildning 10-14 år eller liknande utbildning.

Datum, tider och plats

Göteborg 9-10 april (Friidrottens Hus)
lö kl. 09.00-18.00 och sö kl. 09.00-17.00

Göteborg 23-24 april (Friidrottens Hus)
lö kl. 09.30-17.00 och sö kl. 09.00-16.30

Ledare 1:a helgen (reservation för namn ändringar)

Ulf Sjöberg (tränare IK Ymer) **Anders ”palmas” Palmqvist** (sprinttränare i Ullevi) **Kristian Pettersson** (tränare FIG Göteborg)

Ledare 2:a helgen (reservation för namn ändringar)

Hopp: Längd Katrin Klaup & Khaddi Sagnia (tränare & aktiv i Ullevi) **Stav** ej klart **Tresteg** Per Crona & Erik Olsson (tränare ÖIS) **Höjd** Ulf Sjöberg & Andreas Carlsson (hopptränare & aktiv i IK Ymer)
Sprint/häck: Katrin & Marie Klaup (tränare & aktiv i Ullevi) Steffen Fricke (tränare i Mölndals AIK) Niklas Wallenlind (tränare i Mölndals AIK)

Inbjudan kommer att uppdateras med fler ledare efter Hand

Logi

Bokar och betalar ni själva. Vi rekommenderat Spar Hotell Majorna. Karljohansgatan 66-70, måndag – fredag kl. 8-17 på telefon 031-75 20 310 eller via mail bokningen@sparhotel.se uppge ”**UC Väst utbildning med GFIF rabatt**”. Så får du rabatt på priset.

Anmälan

Senast **28 mars**. på www.ucvast.se

Följande uppgifter behöver vi **KURSEDELTA GREN S NAMN, HELA PERSONNUMRET, E-MAIL, EV. ALLERGI OCH FÖRENING PÅ.** Vi behöver också veta **vilken gren grupp kursdeltagaren väljer Sprint/häck eller Hopp.**

Bekräftelsen på att du anmäld hittar du under deltagare på hemsidan. Du är automatiskt anmäld till båda helgerna när du anmäler dig första helgen.

Kostnad

I priset ingår kurslitteratur, fyra dagars utbildning (båda helgerna), måltider och fika.

Nettokostnad/deltagare som genomför utbildningen är 800kr. UC Väst söker Idrottslyftsbidraget på 3200kr och RF betalar sedan ut bidraget direkt till er föreningen. Efter kursens slut fakturerar UC Väst den totala deltagaravgiften inklusive idrottslyftsbidraget 4000kr. För er som kommer från **distrikten utanför UC Väst** (UC Väst är Hallands, Västergötlands, Göteborgs och Bohuslän-Dal Friidrottsförbund) **utgår ett extra resebidrag på 800kr** för båda helgerna via idrottslyftet

Upplysning

Frågor rörande utbildningen till mejla eller ring Anders Gren 0736-50 60 75 anders@ucvast.se
Kom träningsklädda

Välkomna!