

Fr iidrott 10-12 år

En kurs för dig som leder friidrottsträning för ungdomar före puberteten eller äldre nybörjare.
För barn- och ungdomstränare

Innehåll: 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 friidrottstränarskap, träningslära, träningsplanering och metodik. Kursdag 3 utgörs av kursen SISU.s ”Grundutbildning för tränare”, som är en gemensam introduktionskurs för tränare i alla idrotter. Det ingår hemuppgifter innan kursdag 3, och även senare under kursen.

Förkunskaper/erfarenheter

Fr iidrott 10-12 år är en grundkurs krävs inga särskilda förkunskaper. Vilja, engagemang och intresse för tränaruppgiften är de viktigaste förutsättningarna. Fr iidrott 10-12 år är obligatorisk för att gå vidare till nästa kurs friidrott 12-14 år.

Utbildningsmål

De tränare som har genomgått kursen Fr iidrott 10-12 år ska ha fått följande idrottsspecifika kunskaper:

- Ha en grundläggande förståelse för helhetsutförandet i alla friidrottens grenar.
- Veta vilka faktorer som är särskilt ”träningsbara” under tiden före puberteten.
- Ha en grundläggande förståelse för planering av ett träningsår och en träningsvecka.

Dessutom ska utbildningen:

- Stärka kursdeltagarnas vilja att vara tränare.
- Ses som en möjlighet till nätverksbyggande/utökat kontaktnät med andra ungdomstränare.
- Ge kursdeltagarna möjlighet att ta till sig ett reflekterande förhållningssätt till ledarskapet och ledaruppgiften.
- Ge kursdeltagarna insikten att kursdagarna bara är ett av många tillfällen att söka kunskap om träning och tränarskap.

Tid:

Dag 1 : Teori på distans kl 18:30-21:30, onsdag 26:e april

Dag 2: Praktik i Bollnäs kl 9:00 – 17:00 lördag 6:e maj.

Dag 3: Teori i Bollnäs, ”Grundutbildning för tränare” kl 10:00-17:00 söndag 7:e maj.
(Grundutbildning för tränare(SisU) obligatoriskt moment på utbildningen)

Dag 4: Teori på distans kl 18:30-21:30, torsdag 1 juni

Dag 5 : Teori på distans kl 18:30-21:30, onsdag 7:e juni

Dag 6: Praktik, kl 09:30-17:00, söndag 18 juni, plats meddelas senare

Utbildare: Per Jutterström. 070-281 81 88, per.jutt@hotmail.com

Avgift: 3420 kr/deltagare. **För att stimulera till tränarteam subventioneras anmälningsavgiften enligt följande:**

Vid 3 deltagare från samma förening subventioneras avgiften med 1500 kr, vid 5 deltagare 1 friplats.

Återbud: Återbud efter sista anmälningsdag debiteras med 900kr. Vid inget meddelat återbud debiteras full avgift.

I kursavgiften ingår kurslitteratur(839kr), fika och lunch vid praktiken. **Avgiften faktureras i efterhand till klubbarna.** Föreningar som anmäler ledare till kursen Fr iidrott 10-12 år får tillbaka 2400 kr/deltagare efter avslutad utbildning när Mittsvenska har redovisat vilka som har fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet.

Anmälan: senast onsdag 12/4 – 2023 via länken nedan. Obs! Skriv in korrekt e-postadress i anmälan.

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1736887>

Frågor: Fredrik Möllerström, 076-890 59 12, fredrik.mollerstrom@gmail.com

Välkomna!

