



SÖDRA SVEALAND

Inbjudan ”Friidrottstränare Steg 1”

Friidrottstränare steg 1 är det första obligatoriska steget i Svensk Friidrotts utbildningsstege.

Utbildningen syftar till att stärka tränarnas kunskaper och färdigheter i att leda barn, främst i åldern 10–12 år, inom friidrottens grenar. Utbildningen riktar sig till deltagare som är nya i tränarrollen eller som redan är tränare men är intresserade av att lära sig mer om sin roll som tränare inom friidrott. Fokus ligger på att ge tränarna verktyg för att organisera, planera och genomföra varierade och pedagogiskt anpassade friidrottsträningar som stimulerar barnens tekniska, fysiska och koordinerande utveckling under de viktiga åren före och under puberteten.

Om utbildningen

Utbildningen består av digitala självstudier, en hemuppgift och en tvådagars fysisk träff. De digitala självstudierna tar ca 6 timmar och de fysiska träffarna sammanlagt cirka 17 timmar. Den digitala utbildningen ska genomföras innan den fysiska träffen och finns tillgänglig så snart du är anmäld till utbildningen

OBS! Du behöver kunna identifiera dig med Freja+ för att komma ut kursmaterialet.

Målgrupp

Utbildningen riktar sig främst till nya tränare eller de som redan är aktiva som tränare men saknar grundläggande friidrottsutbildning. Deltagarna bör ha ansvar för träning av prepubertala barn (10-12 år) eller pubertala och äldre aktiva.

Datum: 11 och 12 april kl. 9:00-17:00

Plats: Eva Lisa Holtz Arena i Karlstad – Johan Banérs Väg 5

Anmälan: Via [Kunskapsarenan](#) senast 10 april.

Avgift: 2500:- inkl. lunch och fika båda dagarna. Ev. boende bekostas av deltagaren.

Vid frågor, kontakta Jenny Lernman: jenny.lernman@friidrott.se eller 072-453 66 95

Välkommen!