



Inbjudan till utbildning: Barntränare i friidrott

17 oktober – 30 november 2026.

Norrlands Friidrottsförbund bjuder in till utbildning för tränare med aktiva 7-10 år.

Målgrupp

Utbildningen ingår i Svensk Friidrotts centrala utbildningsplan för tränare och är det första steget för tränare i utbildningstrappan.

Utbildningen riktar sig till ledare för barngrupper i friidrottsföreningar som vill bygga en grundläggande kompetens för att introducera friidrott på ett lekfullt och pedagogiskt sätt. Den passar särskilt för nya tränare, men även för erfarna ledare som vill stärka sin förståelse för barns motoriska utveckling och skapa en trygg och positiv träningsmiljö med fokus på rörelseglädje och nyfikenhet.

Behörighet

Inga särskilda förkunskaper krävs.

Om utbildningen

Utbildningen pågår från 17 oktober till 30 november 2026. Den består av flera samverkande delar:

1. Kursstart 17 oktober.
2. En digital introduktionsträff **17 oktober 11.00-11.30**.
3. Digitala självstudier om cirka 7,5 timmar (ska göras före den fysiska träffen)
4. RF-SISU:s idrottsövergripande digitala utbildning "Introduktionsutbildning för tränare" om cirka 1,5 timmar (ska göras före den fysiska träffen)
5. En fysisk träff **14 november kl 08.00-16.00** i Piteå Energi Arena.
6. Utvärdering i utbildningsportalen
7. När du har genomfört de fyra föregående stegen är du godkänd på utbildningen och kan ladda ner ditt digitala kursdiplom i utbildningsportalen.
8. Slutdatum 30 november.

Startdatum är det datum då du får tillgång till de digitala självstudierna. Slutdatum är det datum som du ska ha gjort utvärderingen och vara helt klar med utbildningens alla moment.

Utbildningsmål

Efter avslutad utbildning ska du som deltagare:

1. fått en introduktion till ledarskap inom Svensk Friidrott
2. fått grundläggande kunskap om barns motoriska och fysiska utveckling
3. fått en samling användbara övningar och fått introduktion i friidrottens löp-, hopp- och kastgrenar och hur de kan kombineras med lekar, stafetter, hinderbanor samt gymnastik och styrkeövningar
4. känna dig tryggare i att leda och anpassa övningar som stimulerar barnens rörelseglädje, balans, koordination och kroppskontroll
5. ha tillgång till stöd för att kunna planera träningspass som anpassas efter barnens utvecklingsnivå och gruppens förutsättningar
6. kunna integrera friidrottens värdegrund i ditt ledarskap för att skapa en trygg och positiv träningsmiljö där barnen känner sig sedda och uppskattade

Kursmaterial

Digitalt utbildningsmaterial på Kunskapsarenan.se och i Learnifier. Du får inbjudan med länk inför kursstart.

Datum och plats för den fysiska träffen

Tid: 14 november kl 08.00-16.00

Plats: Piteå Energi Arena, Arenagatan 4K, 941 31 Piteå

Lunch och fika ingår under. I anmälningsbekräftelsen får du information om hur du anmäler specialkost.

Eventuell övernattningsordnar deltagaren själv. Gångavstånd till hotell och vandrarhem.

Anmälan

Anmäl dig senast 8 oktober på Kunskapsarenan.se:

<https://kunskapsarenan.se/friidrott/utbildningar-och-produkter/produkt/barntranare-i-friidrott-1>

Välj utbildningstillfället från Norra Norrland.

För att anmäla dig behöver du identifiera dig genom Freja eID+. Här kan du läsa om hur du skaffar det: <https://kunskapsarenan.se/sa-skaffar-du-freja>

När du ska boka din plats på utbildningen ska du logga in. Som inloggad kan du välja att betala mot faktura.

Om din förening ska stå för kostnaden, kom ihåg att förankra din anmälan och kostnad med föreningen.

Max antal deltagare: 20

Avgift och subvention

Utbildningen kostar 1000 kr per deltagare. Din förening erhåller i efterhand ett bidrag om 500 kr per godkänd deltagare. *OBS Nytt: Din förening måste innan kursstart ansöka om*

utbildningssubvention via Projektstöd IF i Idrottsarenan för sina deltagare för att utbildningssubventionen ska aktiveras.

Avbokning

Kostnadsfritt återbud meddelas till lova.hagerfors@friidrott.se senast den 11 oktober.

Utbildare

Linneah Kronqvist Wilhelmsson

Kontakt

Utbildningsansvarig Lova Hagerfors, lova.hagerfors@friidrott.se.