

## Friidrottstränare Steg 1: Norrköping hösten 2026

Friidrottstränare steg 1 är första steget i utbildningsstegen för tränare i friidrott. I denna första del lägger vi stor tyngdpunkt på de friidrottsspecifika delarna samt ditt ledarskap och hur du kan skapa goda förutsättningar för att de aktiva ska bli motiverade och få möjlighet att lära och växa som människor och idrottare före puberteten.

Anmälan till utbildningen sker individuellt via [Kunskapsarenan](#) där du under "Välj datum och boka" väljer din ort och datum när du vill gå utbildningen. Under utbildningen används digitala plattformen Learnifier till de teoretiska självstudierna. De digitala självstudierna tar ca 6 timmar och ska vara klara senast till tredje fysiska träffen. När du har anmält dig till kursen får du länk till Learnifier via email, klicka på Aktivera.

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 är självklart välkomna.

| Kursens aktiviteter              |                                                                                                       |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Start                          | Måndag 12 okt. Skaffa Freja ID+ och logga in i Lärplattformen. Nu kan du påbörja självstudierna.      |
| 2 Digital träff                  | Onsdag 14 oktober kl. 19.30-20.30                                                                     |
| 3 Trygg friidrott                | Aktivitetserna 1, 3-8 förväntas kursdeltagaren färdigställa senast <u>till tredje fysiska träffen</u> |
| 4 Tränarskapet                   |                                                                                                       |
| 5 Träningsplanering              |                                                                                                       |
| 6 Tävlingar                      |                                                                                                       |
| 7 Friidrottsträning              |                                                                                                       |
| 8 Hemuppgift – träningsplanering |                                                                                                       |
| 9 Fysisk träff 1                 | Lördag 24 oktober kl. 10.00-17.45                                                                     |
| 10 Fysisk träff 2                | Söndag 25 oktober kl. 10.00-16.45                                                                     |
| 11 Fysisk träff 3                | Söndag 15 november kl. 10.00-16.00                                                                    |
| 12 Avslutning – utvärdering      | Utvärderingen görs i lärtigen senast 29 nov.                                                          |

**Utbildare:** Gabriel Gonzalez, [gabriel.ggonzalez93@gmail.com](mailto:gabriel.ggonzalez93@gmail.com)

**Lokalt ansvarig:** Krister Hultberg, [krister@tjalfefriidrott.se](mailto:krister@tjalfefriidrott.se)  
(ansvarig för lokaler, utrustning, lunch, fika)

**Plats:** Staduim Arena, Utställningsvägen, Norrköping

**Anmälan:** Senast fredag 8 okt.  
<https://kunskapsarenan.se/friidrott/utbildningar-och-produkter/produkt/friidrottstranare-steg-1-1?event=71698>

**Kursavgift:** 3 900 kr/deltagare. I denna avgift ingår tillgång till kurslitteratur i Learnifier, lunch och fika. Eventuell logi ordnas på egen hand. Avgiften faktureras efter kursstart till föreningen.

**Subvention av SFIF:** **OBS Nytt:** Föreningen måste innan kursstart ansöka om projektstöd/utbildningssubvention i Idrottsarenan för sina deltagare och kan då få tillbaka **1300 kr/deltagare** i subvention.

**Övrigt:** För ytterligare upplysningar eller ev. återbud, kontakta utbildningssamordnare Markus A.

**Östsvenska Friidrottsförbundet**

Markus Andersson

Utbildningssamordnare

[markus.ostsvenska@friidrott.se](mailto:markus.ostsvenska@friidrott.se)

Innan ni senare går **Steg 2** måste ni även gå RF-SISUS [Grundutbildning för tränare](#).  
Dessa erbjuds följande tillfällen i höst:  
Norrköping 13/10 (digital träff) + 22/11 (fysisk heldag)  
Linköping 15/9 (digital kväll) + 10/10 (fysisk heldag)  
Linköping 6/10 (digital kväll) + 14/11 (fysisk heldag)