



Friidrott för barn - steg 1 (digital)

Friidrott för barn är en grundläggande tränarutbildning och syftar till att stärka dig i din roll som tränare och samtidigt ge dig bra grundkunskaper i friidrottens olika grenar.

Kursen vänder sig till dig som ska vara tränare för barn (7-10 år). Kursen genomförs individuellt i digital form, i din egen takt och när du har möjlighet. Det är den första, obligatoriska delen av utbildningen "Friidrott för barn - steg 1" som även innehåller en praktisk, fysisk träff som du anmäler dig till genom distriktet din friidrottsförening tillhör (Svensk Friidrotts nio distrikt) efter att ha genomfört den digitala utbildningen.

Målgrupp

Utbildningen riktar sig till dig som är ny i tränarrollen eller dig som redan är tränare men intresserad av att lära dig mer om just friidrott för barn och framför allt i åldrarna 7–10 år. Innehållet lär dig att planera och genomföra träning anpassad för barn i friidrottens alla grenar

Mål med kursen

Målet med utbildningen är att lära dig att planera, organisera och genomföra träningar för barn i friidrottens alla grenar – på ett lekfullt sätt – samt stärka dig i din roll som tränare.

Förkunskapskrav

Kursen har inga förkunskapskrav.

Din användning

Kursen genomförs digitalt via eget lärande, men kan också arrangeras som en lärgrupp i en förening, kontakta din lokala RF-SISU konsulent för stöd med detta upplägg. Kursen är anpassad och skräddarsydd efter de olika ledarkategoriernas behov där förklarande filmer varvas med text och bilder.

Följande avsnitt ingår i kursen:

1. Introduktion
2. Ledarskapet
3. Barnen
4. Träningen
5. Friidrottens grenar

Anmälan

Anmäl dig till den digitala utbildningen via denna länk

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1642538>



Tillgång

Varje person som ska gå kursen behöver en individuell inloggning. Du anmäler dig och får åtkomst till kursen här i IdrottOnline på den blå knappen "anmäl dig här". Betalning av utbildning sker i samband med att du anmäler dig till den praktiska, fysiska dagen inom distriktet som din friidrottsförening tillhör.

Du behöver du uppge aktiv mejladress för den som ska gå kursen. Efter anmälan får du ett mejl från noreply@sisuidrottsbocker.se med inloggningsuppgifter till kursen.

Vid frågor om inloggning kontakta support@sisuforlag.se

Från med 1 januari 2019 ingår även RF:s webbutbildning Introduktionsutbildning för tränare som en obligatorisk del i utbildningen Friidrott för barn och genomförs separat innan den praktiska, fysiska dagen. <https://utbildning.sisuforlag.se/sisuiu/tranare/pw/Introduktionsutbildning-for-tranare/>

Friidrott för barn – steg 2 (fysiska träffar med praktik)

Den fysiska träffen som är steg 2 i nya Friidrott för barn handlar framför allt om att ge dig en verktygslåda som ger goda förutsättningar att bygga upp en bra friidrottsverksamhet för barn där introduktion av friidrottens löp-, hopp- och kastgrenar kombineras med lekar, stafetter, hinderbanor samt gymnastik- och styrkeövningar.

För att kunna gå Friidrott för barn – steg 2 skall du ha genomfört den teoretiska webbaserade Friidrott för barn – steg 1 samt RF:s webbutbildning Introduktionsutbildning för tränare

ESKILSTUNA, Munktell Arena, 18mars - tid 09.00-17.00

Utbildare: Erica Lignell

Fika och lunch ingår i deltagaravgiften, vänligen ange eventuell specialkost i anmälan

Kursavgiften är 1000:-/person. Avgiften faktureras efter genomförd utbildning. I priset ingår kursledning, mat och fika. Föreningar som anmäler ledare till utbildningen får tillbaka 600:-/deltagare från Projektstöd IF efter avslutad utbildning Reseersättning utgår vid samåkning, blankett finns att ladda ned på utbildningssidan

Avbokning sker senast klockan 08.00 på kursdagen till kursledare Erica Lignell eller senast 16.00 dagen innan kursstart på mejl anna.bengtsson@friidrott.se - annars faktureras hela deltagaravgiften på 1000kr till föreningen

Anmäl dig via denna länk <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1700292>

Sista anmälningsdag 12mars



VÄSTERÅS, Westinghouse Arena, 19mars - tid 09.00-17.00

Utbildare: Erica Lignell

Fika och lunch ingår i deltagaravgiften, vänligen ange eventuell specialkost i anmälan

Kursavgiften är 1000:-/person. Avgiften faktureras efter genomförd utbildning. I priset ingår kursledning, mat och fika. Föreningar som anmäler ledare till utbildningen får tillbaka 600:-/deltagare från Projektstöd IF efter avslutad utbildning Reseersättning utgår vid samåkning, blankett finns att ladda ned på utbildningssidan

Avbokning sker senast klockan 08.00 på kursdagen till kursledare Erica Lignell eller senast 16.00 dagen innan kursstart på mejl anna.bengtsson@friidrott.se - annars faktureras hela deltagaravgiften på 1000kr till föreningen

Anmäl dig via denna länk: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1700349>

Sista anmälningsdag 12mars

KARLSTAD, Eva Lisa Holtz Arena, 15april - tid 09.00-17.00

Utbildare: Erica Lignell

Fika och lunch ingår i deltagaravgiften, vänligen ange eventuell specialkost i anmälan

Kursavgiften är 1000:-/person. Avgiften faktureras efter genomförd utbildning. I priset ingår kursledning, mat och fika. Föreningar som anmäler ledare till utbildningen får tillbaka 600:-/deltagare från Projektstöd IF efter avslutad utbildning Reseersättning utgår vid samåkning, blankett finns att ladda ned på utbildningssidan

Avbokning sker senast klockan 08.00 på kursdagen till kursledare Erica Lignell eller senast 16.00 dagen innan kursstart på mejl anna.bengtsson@friidrott.se - annars faktureras hela deltagaravgiften på 1000kr till föreningen

Anmäl dig via denna länk: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1700382>

Sista anmälningsdag 5april

Friidrott 10–12 i Karlstad

Plats: Eva Lisa Holtz Arena i Karlstad

Utbildare: Erica Lignell

Teori och praktik (SISU delen läses separat)

Datum och tid:

1/4 - 09.00-16.00

2/4 - 09.00-16.00

16/4 - 09.00-16.00

Kursen handlar framförallt om hur du som tränare för ungdomar *före puberteten* kan bygga upp en åldersanpassad friidrottsverksamhet, där fokus ligger på en varierad, bred och allmän koordinationsträning.



SÖDRA SVEALAND

SVENSK FRIIDROTT

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.

Svensk Friidrott rekommenderar att friidrottsverksamhet för ungdomar genomförs av ledarteam och därför att flera ledare från föreningen går utbildningen tillsammans.

Denna utbildning innehåller både Teori och praktik, SISU delen läses separat helst innan kurstillfället men kan även göras i efterhand

Kursavgiften är 2000: -/person. Avgiften faktureras efter genomförd utbildning. I priset ingår kurslitteratur som fås på plats samt mat och fika. Föreningar som anmäler ledare till utbildningen får tillbaka 1400: - /deltagare från Projektstöd IF efter avslutad utbildning. Reseersättning utgår vid samåkning, blankett finns att ladda hem på hemsidan

Anmäl dig via denna länk: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1700425>

Sista anmälningdag: 26mars

Friidrott 10–12 i Nyköping

Plats: Rosvalla, Idrottsvägen 12, 611 62 Nyköping

Utbildare: Gabriel Gonzalez & Linnea Agefjäll (1-2/4)

Teori och praktik (SISU delen ingår)

Datum och tid:

1/4	09.00-16.00
2/4	09.00-16.00 Teori SISU delen Linnea Agefjäll
22/4	09.00-16.00
23/4	09.00-16.00

Kursen handlar framförallt om hur du som tränare för ungdomar *före puberteten* kan bygga upp en åldersanpassad friidrottsverksamhet, där fokus ligger på en varierad, bred och allmän koordinationsträning.

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.

Svensk Friidrott rekommenderar att friidrottsverksamhet för ungdomar genomförs av ledarteam och därför att flera ledare från föreningen går utbildningen tillsammans.

Denna utbildning innehåller både Teori och praktik och SISU delen ingår

Kursavgiften är 3000: -/person. Avgiften faktureras efter genomförd utbildning. I priset ingår kurslitteratur som fås på plats samt mat och fika. Föreningar som anmäler ledare till utbildningen får tillbaka 2400: - /deltagare från Projektstöd IF efter avslutad utbildning. Reseersättning utgår vid samåkning, blankett finns att ladda hem på hemsidan

Anmäl dig via denna länk: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1700493>

Sista anmälningdag: 26mars