

Friidrottstränare steg 1: Växjö hösten 2025

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 förväntas vara klara tills första fysiska träffen. När du har anmält dig till kursen får du länk till Learnifier via email.

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	
2	Trygg friidrott	
3	Tränarskapet	Aktivitetserna 1-6 förväntas kursdeltagaren färdigställa före första fysiska träffen
4	Träningsplanering	
5	Tävlingar	
6	Friidrottsträning	
8*	Fysisk träff 1	25 oktober
7*	Hemuppgift – träningsplanering	Genomförs mellan fysisk träff 1 och 2
9	Fysisk träff 2	8 november
10	Avslutning – utvärdering	Utvärderingen görs i lärtigen efter avslutad utbildning

* I Learnifyer har hemuppgiften "nr 7" och fysisk träff 1 "nr 8" även om de genomförs i ordning enligt ovan.

Kursledare: Lasse och Matilda Elfgaard

Kursavgift: Kursavgiften är 3 600 kr/deltagare. I denna avgift ingår lunch, fika och tillgång till kurslitteratur i Learnifier. Eventuell logi ordnas på egen hand. Avgiften faktureras efter anmälan. Du har rätt att få en subvention för deltagaravgiften som betalas ut efter genomförd kurs med 2 400 kr/deltagare till föreningen från RF.

Anmälan:

<https://kunskapsarenan.se/friidrott/utbildningar-och-produkter/produkt/friidrottstranare-steg-1-1>

Övrigt:

För ytterligare upplysningar eller eventuella återbud, kontakta utbildningssamordnare Markus Andersson. Återbud lämnas senast 5 dagar före kursstart, annars faktureras full avgift.

Östsvenska Friidrottsförbundet

Markus Andersson

Utbildningssamordnare

markus.ostsvenska@friidrott.se