

Barntränare i friidrott: Linköping våren 2026

Kursen ger dig en kort introduktion till ledarskap och barns utveckling, men handlar framför allt om att ge en verktygslåda som ger goda förutsättningar att bygga upp en bra friidrottsverksamhet för barn där introduktionen av friidrottens löp-, hopp- och kastgrenar kombineras med lekar, stafetter, hinderbanor samt gymnastik- och styrkeövningar.

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 7,5 tim + 1,5 tim för hemuppgiften och förväntas vara klart 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.

Vid de fysiska träffarna bjuds på lunch.

Kursens aktiviteter

1	Start	
2	Ledarskapet	
3	Barnen	
4	Träningen	Aktiviteter 1-6 förväntas kursdeltagaren färdigställa före första fysiska träffen
5	Friidrottens grenar	
6	Hemuppgift – introduktionsutbildning för tränare	
7	Fysisk träff 1	Lördag 9 maj kl. 10.00-15.30
8	Fysisk träff 2	Söndag 10 maj kl. 10.00-15.30
9	Avslutning – utvärdering	Utvärderingen görs i lärtigen senast 24 maj.

Utbildare: Frida Nikesjö, frida.nikesjo@lgif.se

Plats: Friidrottsarenan Campus Valla, Schiörlins Gata 1, Linköping

Kursavgift: 1 800 kr/deltagare. I denna avgift ingår tillgång till kurslitteratur i Learnifier och lunch vid de fysiska träffarna. Avgiften faktureras efter kursstart till föreningen. Föreningen kommer efter slutrapporterad kurs få 500 kr tillbaka i subvention från Svenska FIF.

Anmälan: Senast söndag 3 maj.
<https://kunskapsarenan.se/friidrott/utbildningar-och-produkter/produkt/barntranare-i-friidrott-1?event=65509>

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

Östsvenska Friidrottsförbundet

Markus Andersson

Utbildningssamordnare

markus.ostsvenska@friidrott.se

