

Friidrottstränare Steg 1: Växjö 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 14 sep. Skaffa Freja ID+ och logga in i Lärplattformen. Nu kan du påbörja självstudierna.
2	Digital träff	Onsdag 16 september kl. 19.30-20.30. Möteslänk >>
3	Trygg friidrott	Aktiviteter 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 26 september kl. 10.00-17.45
10	Fysisk träff 2	Söndag 27 september kl. 10.00-16.45
11	Fysisk träff 3	Lördag 10 oktober kl. 10.00-16.00
12	Avslutning – utvärdering	Utvärderingen görs i lärtigen senast 25 okt.

Utbildare: Lasse & Matilda Elfgaard

Lokalt ansvarig: xxx IFK Växjö
(ansvarig för lokaler, utrustning, lunch, fika)

Plats: Telekonsult Arena, Hejaregatan 9, Växjö

Anmälan: Senast torsdag 10 sep.
<https://kunskapsarenan.se/friidrott/utbildningar-och-produkter/produkt/friidrottstranare-steg-1-1?event=74085>

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 till föreningen efteråt.

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

Innan ni senare går **Steg 2** måste ni även gå RF-SISUS [Grundutbildning för tränare](#). Denna erbjuds **söndag 11 okt** kl. 9-17 i Växjö med Matilda som utbildare, se separat inbjudan.