

Friidrottstränare steg 2: Linköping hösten 2025

Friidrottstränare steg 2 är andra steget i utbildningsstegen för tränare i friidrott. I denna andra del handlar det framför allt om hur man som tränare för ungdomar i pubertetsåldern kan lägga upp en ålders-anpassad friidrottsverksamhet, där fokus ligger på utveckling av tekniska färdigheter i de enskilda grenarna samt koordination och fysiska egenskaper som styrka och uthållighet.

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.

Förkunskaper: Friidrottstränare steg 1, [SISU:s utbildning Grundutbildning för tränare \(GUT\)](#) och varit verksam tränare under minst ett år för åldrarna 10–14 år.

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	
7	Fysisk träff 1	27 september
9*	Fysisk träff 2	28 september
8*	Hemuppgift 1 – övning ger färdighet	Aktivitetserna 8+10 förväntas vara klar inför fysiska träff 3 där de ska presenteras och diskuteras i grupp
10	Hemuppgift 2 – träningsplanering	
11	Fysisk träff 3	11 oktober
12	Avslutning – utvärdering	Utvärderingen görs i lärtigen efter avslutad utbildning

* Siffrorna ovan är samma som i Learnifyer, men både hemuppgift 1 & 2 ska genomföras mellan helg 1 & 2.

Kursledare: Gabriel Gonzalez

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-2-1>

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