

Friidrottstränare Steg 2: Linköping hösten 2026

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 åldersanpassad 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, för inlogg krävs Freja ID.

Förkunskaper: Friidrottstränare steg 1, SISU:s utbildning Grundutbildning för tränare samt att du har varit verksam som tränare under minst ett år för åldrarna 10–14 år.

Kursens aktiviteter	
1 Start	Fredag 23 okt. Skaffa Freja ID+ och logga in i Lärplattformen. Nu kan du påbörja självstudierna.
2 Digital träff	Tisdag 27 okt kl. 19.30-20.30
3 Trygg friidrott	Aktivitetserna 1, 3-8 förväntas kursdeltagaren färdigställa <u>före första fysiska träffen</u>
4 Tränarskapet	
5 Träningsplanering	
6 Tävlingar	
7 Friidrottsträning	
8 Hemuppgift 1 – träningsplanering	
9 Fysisk träff 1	7 nov kl. 10.00-16.15
10 Fysisk träff 2	8 nov kl. 10.00-15.30
11 Hemuppgift 2 – övning ger färdighet	Aktivitet 11 förväntas kursdeltagaren färdigställa <u>före tredje fysiska träffen</u>
12 Fysisk träff 3	28 nov kl. 10.00-15.30
13 Fysisk träff 4	29 nov kl. 10.00-15.15
14 Avslutning – utvärdering	Utvärderingen görs i lärtiden senast 6 dec.

Utbildare: Linnéa Agefjäll, linnea.agefjall@gmail.com

Lokalt ansvarig: Tesen Lindebring, tesen@lgif.se (ansvarig för lokaler, utrustning, lunch, fika)

Plats: Campushallen, Johannes Magnus väg, Linköping

Kursavgift: 4 800 kr/deltagare. I denna avgift ingår tillgång till kurslitteratur i Learnifier, lunch och fika. Eventuell logi ordnas på egen hand. Avgiften faktureras efter kursstart till föreningen.

Subvention av SFIF: **OBS Nytt:** Föreningen måste **innan kursstart** ansöka om projektstöd/utbildningssubvention i Idrottsarenan för sina deltagare och kan då få tillbaka **500 kr/deltagare** i subvention.

Anmälan: Senast måndag 19 okt.
<https://kunskapsarenan.se/friidrott/utbildningar-och-produkter/produkt/friidrottstranare-steg-2-1?event=77607>

Övrigt: För ytterligare upplysningar eller ev. återbud, kontakta Östsvenskas utbildningssamordnare Markus A. markus.ostsvenska@friidrott.se