



SÖDRA SVEALAND

Inbjudan "Friidrottstränare Steg 2"

Friidrottstränare steg 2 är det andra obligatoriska steget i Svensk Friidrotts utbildningssteg.

Utbildningen fördjupar tränarnas kunskaper och färdigheter i att leda ungdomar inom friidrottens olika grenar - med fokus på ungdomar i åldern 12–14 år. Fokus ligger på att ge tränarna verktyg för att organisera, planera och genomföra varierade och pedagogiskt anpassade friidrottsträningar som stimulerar ungdomarnas tekniska, fysiska och koordinerande utveckling under de viktiga åren före och under puberteten. Syftet är att deltagarna ska få en djupare förståelse för träningsplanering, ledarskap och greninläring, med betoning på friidrottens tekniker och träningsmetoder.

Om utbildningen

Utbildningen består av digitala självstudier, 2 hemuppgifter och tre fysiska träffar. De digitala självstudierna tar cirka 7 timmar och de fysiska träffarna cirka 25 timmar. Den digitala utbildningen ska vara klar innan den fysiska träffen och finns tillgänglig så snart du är anmäld till utbildningen.

OBS! Du behöver kunna identifiera dig med Freja+ för att komma ut kursmaterialet.

Målgrupp

Utbildningen riktar sig till tränare som har genomfört "Friidrottstränare steg 1" och gått "Grundutbildning för tränare – GUT" via RF-SISU. Deltagaren bör även ha praktiserat sina lärodomar därifrån under minst ett år, både under utomhus- och inomhussäsong.

[Här kan du hitta kommande utbildningstillfällen för GUT via RF-SISU under våren.](#)

Datum: 25 och 26 april kl. 9:00-17:00 , och 9 maj kl. 9:00-17:00

Plats: Eva Lisa Holtz Arena i Karlstad – Johan Banérs Väg 5

Anmälan: Via [Kunskapsarenan](#) senast 20 april.

Avgift: 3500:- inkl. lunch och fika. Ev. boende bekostas av deltagaren.

Vid frågor, kontakta Jenny Lernman: jenny.lernman@friidrott.se eller 072-453 66 95

Välkommen!