

Inbjudan utbildning

Friidrottstränare Steg 2: Växjö våren 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	Logga in i Learnifier
2	Digital träff	Torsdag 26 mars kl. 20.00-21.00
3	Trygg friidrott	Aktiviteter 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	11 april kl. 10.00-16.15 (prel)
10	Fysisk träff 2	12 april kl. 10.00-15.30 (prel)
11	Hemuppgift 2 – övning ger färdighet	Aktivitet 11 förväntas kursdeltagaren färdigställa <u>före tredje fysiska träffen</u>
12	Fysisk träff 3	18 april kl. 10.00-15.30 (prel)
13	Fysisk träff 4	19 april kl. 10.00-15.15 (prel)
14	Avslutning – utvärdering	Utvärderingen görs i lärtiden senast 3 maj.

Utbildare: Lasse Elfgaard, Matilda Elfgaard

Plats: Telekonsult Arena, Hejaregatan 9, Växjö

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. Föreningen kommer efter slutrapporterad kurs få 1700 kr tillbaka i subvention från Svenska FIF.

Anmälan: Senast tisdag 24 mars.

<https://kunskapsarenan.se/friidrott/utbildningar-och-produkter/produkt/friidrottstranare-steg-2-1?event=65043>

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

Östsvenska Friidrottsförbundet

Markus Andersson

Utbildningssamordnare

markus.ostsvenska@friidrott.se