

Inbjudan utbildning

Friidrottstränare Steg 1: Habo våren 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 förväntas vara klara tills första fysiska träffen. När du har anmält dig till kursen får du länk till Learnifier via email.

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	
2	Digital träff	Torsdag 16 april kl. 20.00-21.00
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 – träningsplanering	
9	Fysisk träff 1	25 april kl. 10.00-17.45
10	Fysisk träff 2	26 april kl. 10.00-16.45
11	Fysisk träff 3	10 maj kl. 10.00-16.00
12	Avslutning – utvärdering	Utvärderingen görs i lärtigen senast 24 maj.

Utbildare: Lasse Elfgaard, Matilda Elfgaard

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 efter kursstart till föreningen. Föreningen kommer efter slutrapporterad kurs få 1300 kr tillbaka i subvention från Svenska FIF.

Anmälan: Senast onsdag 15 april.
<https://kunskapsarenan.se/friidrott/utbildningar-och-produkter/produkt/friidrottstranare-steg-1-1>

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

Östsvenska Friidrottsförbundet

Markus Andersson

Utbildningssamordnare

markus.ostsvenska@friidrott.se

