

Inbjudan till utbildning

”Friidrott 12-14 år” - Steg 2

Friidrottens utbildning 12–14 år är andra steget i utbildningsstegen för tränare i friidrott. I denna andra del handlar det framförallt om hur man som tränare för ungdomar i pubertets-åldern 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.
Under utbildningen används boken Grundträning i Friidrott 10–14 år och dess webbplats och SISU:s material för Grundutbildning för tränare, ”Idrottens ledarskap” och ”Idrottens träning” samt tillhörande utbildningswebb. Utbildningen 12–14 år omfattar två helger (4 dagar) plus självstudier på hemmaplan.

NYTT FÖR 2019: Kursen är 4 dagar. En uppdatering av det gamla kursmatrialat ”Grundträning i Friidrott 10-14 år” och kursplanen. För att få idrottslyftet måste man delta alla fyra dagarna och genomföra SISU webbutbildning.

Förkunskaper

Du **SKA** ha gått Steg 1 ”Friidrott 10-12 år”. Man bör också ha minst ett års erfarenhet av att vara tränare innan man går kursen ”Friidrott 12–14 år”. 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/ledare är välkomna.

Datum och plats

Friidrottens Hus Göteborg

lö-sö 10-11 okt & 7-8 nov.

Alla dagar kl. 9.00–17.30

Anmälan

Senast 2 okt. På ny anmälningssida. Följande uppgifter behövs namn, adress och e-mail hela personnumret på kursdeltagaren och ev. matallergi. Maxantal 20st och först till kvarn gäller.

FRÅN OCH MED 2020 MÅSTE MAN SÖKA PROJEKTSTÖD INNAN MAN GÅR EN UTBILDNINGEN. Länk till manual för att söka.
https://www.friidrott.se/docs/Projektst%C3%B6d%20Handbok%20Utbildningny.pdf

Kostnad

Nettokostnad/deltagare som genomför utbildningen är **950 kr**. UC Väst söker Idrottslyftsbidraget på 2100 kr och RF betalar sedan ut bidraget direkt till er förening. Efter avlutad kurs fakturerar UC Väst deltagaravgiften och hela Idrottslyftsbidraget 3050 kr. I priset ingår måltider och fika. För de som har gått ”Friidrott 10-12 år” - Steg 1. 2017 eller tidigare och saknar den nya uppdaterade boken ”Grundträning i Friidrott 10-14 år” till kommer 320kr.

Ledare

Erfarna ledare från Västsverige

Upplysning

Anders Gren 073-650 60 75. anders@ucvast.se
Kom träningsklädda.

Välkomna!

SVENSK FRIIDROTT

SISU Idrottsutbildarna

FRIIDROTT UCVÄST ucvast.se