



Inbjudan till utbildning

"Friidrott 10-12 år" - Steg 1

Detta är första steget i den nya utbildningsstegen "Grundträning i Friidrott 10-14 år" som består av två kurser, "Friidrott 10-12 år" - Steg 1 och "Friidrott 12-14 år" - Steg 2, som vi rekommenderar att man går under den period man tränar/leder ungdomar som är mellan 10 och 14 år.

Kursupplägget "Friidrott 10-12 år" - Steg 1 bygger på **fyra heldagar** där praktik blandas med teori. 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.

"Friidrott 10-12 år" – Steg 1 (4 dagar) arrangeras av UC Väst. Utbildningen ska ge tränare/ledare teoretiska och praktiska kunskaper om hur man kan lägga upp en utvecklande friidrottsverksamhet före och under puberteten.

NYTT FÖR 2019: Kursen är 4 dagar. En uppdatering av det gamla kursmaterialat "Grundträning i Friidrott 10-14 år" och kursplanen. SISU "Grundutbildning" i ledarskap med medföljande böcker "Idrottens ledarskap" och "Idrottens träning" samt SISU webbutbildning. För att få idrottslyftet måste man delta alla fyra dagarna och genomföra SISU webbutbildning.

Förkunskaper

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/ledare är välkomna.

Datum och plats

Friidrottens Hus Göteborg

Lö-sö 28-29 sep & lö-sö 12-13 okt.

Alla dagar kl. 9.00–17.00

Anmälan

Senast 19 sep. Följande uppgifter behövs namn, adress och e-mail hela personnumret på kursdeltagaren och ev. matallergi. Maxantal 20st och först till kvarn gäller.

Kostnad

I priset ingår 3st böckerna "Grundträning i friidrott 10-14 år", "Idrottens ledarskap" och "Idrottens träning", måltider och fika.

Nettokostnad/deltagare som genomför hela utbildningen är **800 kr**. UC Väst söker Idrottslyftsbidraget på 2400 kr och RF betalar sedan ut bidraget direkt till er förening. Efter avslutad kurs fakturerar UC Väst deltagaravgiften och hela Idrottslyftsbidraget 3200 kr. För att få idrottslyftet måste man delta alla fyra dagarna och genomföra SISU webbutbildning.

Ledare

Erfarna ledare från Västsverige

Upplysning

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

Kom träningsklädda.

Välkomna!