

Norra Norrlands friidrottsförbund bjuder in till

Ungdomstränarutbildning

Friidrott 12-14år



En kurs för dig som har varit tränare ett tag och vill lära dig mer om friidrottsträning i pubertetsåldern.

Datum: 17-18 februari Gällivare, Gällivare Sporthall + 20-21 april Piteå, Piteenergi arena.

För att bli antagen till Friidrott 12–14 år måste man först ha blivit godkänd på kursen Friidrott 10–12 år (inklusive de hemuppgifter som ingår i Friidrott 10–12 år och den idrottsövergripande kursdagen Grundutbildning för tränare). Man bör också ha minst ett års erfarenhet av att vara tränare innan man går kursen Friidrott 12–14 år.

Anmälan: Sker via denna länk eller QR-koden och ska vara inne senast 8 mars.

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1835332>

Utbildningen kostar 4000kr/deltagare och då ingår lunch, fika och logi i dubbelrum vid behov. Föreningarna faktureras efter genomförd utbildning. Föreningar som anmäler ledare till utbildningen får för godkända deltagare tillbaka 2100: - /deltagare genom SFIF:s projektstöd IF efter avslutad utbildning. Vid längre resväg än 25 mil utgår även reseersättning vid samåkning.



Frågor: Emma Granlund, emma.granlund@friidrott.se

- Kursmål:**
- Känna till några tekniska betoningar och kunna instruera i alla friidrottens grenar.
 - Veta vilka faktorer som är särskilt ”träningsbara” under pubertetstiden.
 - Ha en grundläggande förståelse för hur träning kan periodiseras under ett träningsår och kunna skilja på allmän förberedelseperiod, tävlingsförberedelseperiod och tävlingsperiod.

Dessutom ska utbildningen:

- Stärka kursdeltagarnas vilja att vara tränare.
- Ses som en möjlighet till nätverksbyggande/utökat kontaktnät med andra ungdomstränare.
- Ge kursdeltagarna möjlighet att ta till sig ett reflekterande förhållningssätt till ledarskapet och ledaruppgiften.
- Ge kursdeltagarna insikten att kursdagarna bara är ett av många tillfällen att söka kunskap om träning och tränarskap.
- Ge kursdeltagarna en inblick i – och tid att reflektera över – barns och ungdomars rättigheter utifrån FN:s barnkonvention