

# Friidrott 12–14 år

28-29 september, 19 oktober och 10 november 2024

Gotland-Stockholms Friidrottsförbund inbjuder till utbildning för barn- och ungdomstränare. Utbildningen ingår som en del i friidrottens utbildningsmodell.

- Innehåll** Vi identifierar vilka faktorer som är särskilt träningsbara under puberteten för att ge dig som tränare en fördjupad grenspecifik kompetens att kunna instruera i friidrottens samtliga grenar. Förhoppningen är också att kunna ge dig en grundläggande förståelse för hur du kan periodisera träningen under ett år samt att skilja på allmän förberedelse-, tävlingsförberedelse- och tävlingsperioder.
- Målgrupp** Friidrott 12–14 år är en utbildning för dig som har minst ett års erfarenhet av att vara tränare och vill lära dig mer om friidrottsträning för aktiva 12-14 år.
- Förkunskap** För att bli antagen till denna utbildning är det ett krav att du genomgått Friidrott 10-12 år och SISU grundtränarutbildning tidigare med godkänt resultat i samtliga avsnitt. Ansökan om dispens (undantagsfall) hanteras av distriktsförbundets utbildningskommitté – kontaktuppgifter se hemsida.
- Tid/plats** Preliminära tider är kl 9-16 och alla utbildningstillfällen genomförs i Sätra Friidrottshall, Björksättravägen 2, Skärholmen.
- Anmälan** Senast den 4 september via länk Gotland-Stockholms hemsida > UTBILDNINGAR > Tränare > Anmälan.  
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1931256>
- Kursavgift** 5 100 kr faktureras respektives förening efter första utbildningstillfället och inkluderar föreläsningar, praktikpass, lunch och fika. Du förväntas ha egen kurslitteratur från tidigare genomgången 10-12 årsutbildning. Saknas egen kurslitteratur tillkommer en extra självkostnad.
- Bidrag** Utbetalas automatiskt till föreningen (RF/Idrottslyftet via Svensk Friidrott) efter avslutad kurs och deltagaren är godkänd i samtliga avsnitt samt med godkänd närvaro. Bidragets storlek är 2100 kr.
- Återbud** Ska alltid meddelas via e-post till [sofia@tabyfriidrott.se](mailto:sofia@tabyfriidrott.se) . Återbud som sker senare än 5 dagar före kursstart debiteras med 1000kr (gäller även sjukdomsfall som inte kan verifieras med läkarintyg).
- Program** Skickas efter anmälningstidens utgång via din e-post tillsammans med en kallelse inklusive uppgifter på utbildare.
- Övrigt** Ev specialkost meddelas i samband med anmälan.
- Frågor** Besvaras av Sofia Malm, Utbildningskommittén, [sofia@tabyfriidrott.se](mailto:sofia@tabyfriidrott.se)

Välkommen