

Friidrott 10-12 år i Gävle

En kurs för dig som leder friidrottsträning för ungdomar före puberteten eller äldre nybörjare.
För barn- och ungdomstränare

Innehåll: Merparten av tiden i kursen Friidrott 10-12 år ägnas åt teoretisk och praktisk utbildning i friidrottens löp-, hopp- och kastgrenar samt koordinations- och styrketräning. Resterande tid ägnas åt friidrottstränarskap, träningslära, träningsplanering och metodik. Kursdag 2 utgörs av SISU kursen "Grundutbildning för tränare", som är en gemensam introduktionskurs för tränare i alla idrotter. Grundutbildning för tränare (GUT) är ett obligatoriskt moment på utbildningen. Det ingår hemuppgifter innan kursdag 2, och även senare under kursen.

Förkunskaper/erfarenheter

Friidrott 10-12 år är en grundkurs krävs inga särskilda förkunskaper. Vilja, engagemang och intresse för tränaruppgiften är de viktigaste förutsättningarna. Friidrott 10-12 år är obligatorisk för att gå vidare till nästa kurs friidrott 12-14 år.

Utbildningsmål

De tränare som har genomgått kursen Friidrott 10-12 år ska ha fått följande idrottspecifika kunskaper:

- Ha en grundläggande förståelse för helhetsutförandet i alla friidrottens grenar.
- Veta vilka faktorer som är särskilt "träningsbara" under tiden före puberteten.
- Ha en grundläggande förståelse för planering av ett träningsår och en träningsvecka.

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.

Tid:

Dag 1 : Lördag 19/10 kl 09:00-17:30

Dag 2: Söndag 20/10 kl 09:00-17:00 (Grundutbildning för tränare obligatoriskt moment på utbildningen)

Dag 3: Lördag 26/10 kl 09:00-17:30

Dag 4: Söndag 27/10 kl 09:00-16:30

Plats: Gävle

Avgift: 3420 kr/deltagare. **För att stimulera till tränarteam subventioneras anmälningsavgiften enligt följande: Vid 3 deltagare från samma förening subventioneras avgiften med 1500 kr, vid 5 deltagare 1 friplats.**

Återbud: Återbud efter sista anmälningsdag debiteras med 900kr. Vid inget meddelat återbud debiteras full avgift.

I kursavgiften ingår kurslitteratur, fika och lunch vid praktiken. **Avgiften faktureras i efterhand till klubbarna.** Föreningar som anmäler ledare till kursen Friidrott 10-12 år får tillbaka 2400 kr/deltagare efter avslutad utbildning när Mittsvenska har redovisat vilka som har fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet.

Anmälan: senast måndag 7/10 – 2024 via länken nedan. Obs! Skriv in korrekt e-postadress vid anmälan.

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1927834>

Frågor: Fredrik Möllerström, 076-890 59 12, fredrik.mollerstrom@gmail.com

Välkomna!