

## Utbildning för ungdomstränare 12–14 år i Linköping i nov/dec 2024

Friidrottens utbildning 12–14 år är andra steget i utbildningsstegen för tränare i friidrott. I denna andra del handlar det framför allt om hur man som tränare för ungdomar i pubertetsåldern 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 plus självstudier på hemmaplan.

**Förkunskaper:** Man ska ha gått utbildningen Ungdomstränare Friidrott 10–12 år och varit verksam som tränare under minst ett år för åldrarna 10–14 år.

**När** Första träffen 9-10 november, preliminär tid lördag 10-17, söndag 9-16  
Andra träffen 7-8 december, preliminär tid lördag 10-17, söndag 9-16

**Var** Campushallen, Linköping

**Kursledare:** Gabriel Gonzalez

**Kursavgift** Kursavgiften är 3 600 kr/deltagare. I denna avgift ingår föreläsningar, praktikpass, lunch och fika. Eventuell logi ordnas på egen hand. Skulle man förmodan inte ha böckerna tillkommer en kostnad och man behöver göra en beställning vid anmälan vilka böcker man behöver. Du har rätt att få en subvention för deltagaravgiften för denna utbildning. **Projektstödet** betalas ut efter kursen med 2 400 kr/deltagare till föreningen. Kursavgiften faktureras.

**Anmälan** Anmälan görs senast den 26 oktober på länken nedan  
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1949057>

**Kallelse** Personlig kallelse med deltagarlista/program mejlas ca en vecka före kursstart till den e-post som uppgivits i anmälan.

**Övrigt** För ytterligare upplysningar eller eventuella återbud, kontakta utbildningssamordnare Erik Svensson, [erik.ostsvenska@friidrott.se](mailto:erik.ostsvenska@friidrott.se)  
Återbud lämnas senast 5 dagar före kursstart, annars faktureras full avgift.

Välkomna till den andra kursen i utbildningsstegen, 10–12→12–14→14–17

Östsvenska Friidrottsförbundet

Erik Svensson

Utbildningssamordnare

Kurs nr: 1949057