



## Ungdomstränare steg 1 - Friidrott 10-12 år

En kurs för dig som leder friidrottsträning för ungdomar före puberteten eller äldre nybörjare.

Målgrupp: Barn och ungdomstränare

Innehåll: Kursen handlar framförallt om hur du som tränare för ungdomar före puberteten kan bygga upp en åldersanpassad friidrottsverksamhet, där fokus ligger på en varierad, bred och allmän koordinationsträning.

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.

Friidrott 10-12 år är en av tre kurser som tillsammans utgör utbildningssteget Ungdomstränare steg 1, som ungdomstränare i friidrott rekommenderas att gå under den period de tränar ungdomar som är mellan 10 och 14 år gamla. Totalt omfattar kurssteget ca 65 timmar (åtta kursdagar + hemuppgifter). Kurserna Friidrott 10-12 år och Friidrott 12-14 år genomförs av Svensk Friidrott, GTU 1 (Grundtränarutbildning nivå 1) genomförs av SISU Idrottsutbildarna.

Tid: Dag 1 Lördag 18/11 - 2017 kl. 9:00-17:30  
Dag 2 Söndag 19/11 - 2017 kl. 9:00-17:30  
Dag 3 Lördag 2/12 - 2017 kl. 9:00-17:30

Plats: Friidrottshallen i Gävle

Avgift: 2800 kr/deltagare. **För att stimulera till tränarteam subventioneras anmälningsavgiften enligt följande: Vid tre deltagare från samma förening subventioneras avgiften med 1400 kr, vid 5 deltagare 1 friplats, vid 10 deltagare två friplatser, vid 15 deltagare 3 friplatser.**

I kursavgiften ingår tre träffar, kurslitteratur och måltider. Avgiften betalas i samband med anmälan till Dalarnas friidrottsförbund, BG 5100-7912. Föreningar som anmäler ledare till kursen Friidrott 10-12 år får tillbaka 1400 kr/deltagare efter avslutad utbildning när UC har redovisat vilka som har fullföljt kursen till Svenska Friidrottsförbundet.

Återbud: Ska meddelas till [fredrik.mollerstrom@gmail.com](mailto:fredrik.mollerstrom@gmail.com).  
Vid återbud senare än fyra dagar före kursstart debiteras 500kr.

Anmälan: Betalning och anmälan senast 10/11 - 2017. Fullständigt personnummer samt organisationsnummer krävs. Anmäl dig via denna länk.

<http://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/999199>

Frågor: Fredrik Möllerström, 076-890 59 12, [fredrik.mollerstrom@gmail.com](mailto:fredrik.mollerstrom@gmail.com)

Dalarnas Friidrottsförbund  
791 31 Falun Lugnetvägen 1  
Tel 023 - 454 77

Upplysning om allergier mejlas till [fredrik.mollerstrom@gmail.com](mailto:fredrik.mollerstrom@gmail.com).

Välkomna!

