



GOTLAND - STOCKHOLM

SVENSK FRIIDROTT

## Friidrott 12–14 år

30/9, 1/10, 21/10 och 21/11 2023

Denna kurs ingår som en del i Svensk Friidrotts utbildningsmodell för barn- och ungdomstränare.

### Målgrupp och förkunskapskrav

Friidrott 12 – 14 år är en kurs för dig som har minst ett års erfarenhet av att vara tränare och vill lära dig mer om friidrottsträning i pubertetsåldern. För att bli antagen till kursen måste man ha blivit godkänd på kursen Friidrott 10 – 12 år. Alternativt kan motsvarande kunskaper uppvisas på annat sätt - kontakta då GOSTHs utbildningskommittée.

### Innehåll/utbildningsmål

Efter genomgången kurs ska deltagarna känna till några tekniska betoningar och kunna instruera i alla friidrottens grenar, veta vilka faktorer som är särskilt "träningsbara" under pubertetstiden och ha en grundläggande förståelse för hur träning kan periodiseras under ett träningsår och kunna skilja på allmän förberedelseperiod, tävlingsförberedelseperiod och tävlingsperiod.

### Anmälan

Senast den 22 september via formulär på [www.08fri.se](http://www.08fri.se) > UTBILDNINGAR > Tränare > Anmälan.

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1773342>

### Tid och plats

Varje kurstillfälle sker i Sättra Friidrottshall/Sättra IP alternativt digitalt beroende på rådande omständigheter.

### Kostnad och bidrag

5 100 kr/deltagare faktureras föreningen efter avslutad kurs och inkluderar föreläsningar, teori/praktikpass samt lunch vid de fysiska träffarna. Kurslitteratur förväntas deltagaren ha tillgång till sedan tidigare utbildningar. Behöver kurslitteratur köpas tillkommer en kostnad.

För godkända deltagare kommer föreningen efter avslutad kurs att automatiskt erhålla ett bidrag på 2 100 kr/deltagare från RF (projektstöd IF).

### Återbud

Skall alltid meddelas via e-post till [bo.wikmark@08fri.se](mailto:bo.wikmark@08fri.se). Återbud som sker senare än 5 dagar före kursstart debiteras med 500kr (gäller även sjukdomsfall som ej verifieras med läkarintyg).

### Övrigt

Program och kallelse skickas ut via e-post till anmälda deltagare senast den 23 september.

Friidrott 12–14 år är det tredje steget i Svensk Friidrotts utbildningsmodell för barn- och ungdomstränare. Nästa steg är friidrott 14–17 år som arrangeras av Svenska Friidrottsförbundet.

### Frågor

Besvaras gärna av utbildningssamordnare Bo Wikmark 070-594 45 24.

**Välkommen!**