

Friidrott 10-12 års utbildningen (uppdaterad fr o m 1 januari 2019)

Kursen Friidrott 10-12 år för tränare handlar om friidrottsträning för ungdomar före puberteten och omfattar **fyra kursdagar + förberedelsearbete och hemuppgifter**.

Kursdag 2 utgörs av kursen "Grundutbildning för tränare", som är en introduktionskurs för tränare i alla idrotter och utgår från SISU-utbildarnas böcker.

Målgrupp

Målgruppen är tränare för friidrottare före puberteten.

Förkunskaper/erfarenheter

Eftersom kursen Friidrott 10-12 år är en grundkurs krävs inga särskilda förkunskaper dock bra att ha 7-10 års utbildningen.

Utbildningsmål

De tränare som har genomgått kursen Friidrott 10-12 år ska ha fått följande idrottsspecifika 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 med andra ungdomstränare
- Ge kursdeltagarna möjlighet att ta till sig reflekterande förhållningssätt till ledarskap och ledaruppgiften.
- Ge kursdeltagarna insikten att kursdagarna bara är ett av många tillfällen att söka kunskap om träning och tränarskap.

Litteratur

I utbildningen används böckerna Grundträning i friidrott 10-14 år (upplaga 2018 med instruktionsvideo på webbplatsen www.friidrott.se/grundtraningfriidrott), Idrottens träning och Idrottens ledarskap.

Till kurslitteraturen hör också utbildningswebben Grundutbildning för tränare, <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisuiu/tranare/pw/grundtranarutbildning-for-tranare/>

För att få tillgång till utbildningswebben krävs inloggning hos SISU Idrottsböcker.

Alla böckerna ingår i kursavgiften.