

# Utbildningsplan tränare (7-17 år)

(Turebergs FK, Hammarby IF, Täby IS, IFK Lidingö friidrott)

## 1 Introduktion till friidrott

Friidrottens föräldrautbildning är en nätbaserad utbildning för föräldrar till barn som tränar friidrott.

Föräldrautbildningen kan genomföras på eget initiativ, av alla som är intresserade, eller genomföras på föreningens/träningsgruppens initiativ, antingen inför eller efter ett föräldramöte.

Själva utbildningen tar 2-3 timmar att genomföra och genomförs som självstudier på distans. Det enda som behövs är en dator med hyfsat snabb internetuppkoppling.

Med föräldrautbildningen får alla föräldrar till barn som nyligen börjat friidrotta en möjlighet att lära sig något om träning och tävling i friidrott, om hur man som förälder kan vara ett bra stöd till ett idrottande barn och vad det innebär att vara medlem i en idrottsförening.

Dessa moment ingår i föräldrautbildningen:

- Att träna friidrott
- Att tävla i friidrott
- Friidrottens idrottsmiljöer
- Att vara friidrottsförälder
- Att vara medlem

I de olika kursmomenten får deltagaren vägledning av Susanna Kallur (världsrekordinnehavare på 60 m häck), Stefan Olsson (idrottschef på Svenska Friidrottsförbundet), Johan Engberg (f.d. landslagsman i sprint, nu sportchef i IF Göta Karlstad) och Christian Augustsson (lektor i idrottsvetenskap, Karlstads universitet och f.d. mental tränare till Stefan Holm), som i korta filmklipp introducerar respektive avsnitt i kursen. Utöver filmklippen innehåller utbildningen texter som förstärker och förklarar de olika kursmomenten.

Läs mer och få utbildningsmaterial via länken:

<http://www.friidrott.se/foreningsutveckling/foraldrautb/intro.aspx>

## 2 Tränarutbildning Barn 7-10 år

### 2.1 Plattformen Friidrott

Inga särskilda förkunskaper krävs. De kursdeltagare som har vilja, engagemang och intresse för barn och barns idrottande har alla förutsättningar att bli bra ledare!

#### Utformning

Kurssteget *Plattformen Friidrott* består av två olika kurser:

- *Friidrott 7-10 år* som genomförs av Stockholms Friidrottsförbund (08fri.).
- *Plattformen* som arrangeras via SISU Idrottsutbildarna Stockholm.

Kurssteget *Plattformen Friidrott* har en total omfattning motsvarande fyra kursdagar + hemuppgifter (totalt ca 40 timmar). Kursintyget *Plattformen Friidrott* utfärdas till de ledare som har slutfört båda kurserna.

#### 2.1.1 Friidrott 7-10 år

Kursen ger en kort introduktion till ledarskap och barns utveckling, men handlar framför allt om att ge kursdeltagaren en verktygslåda som ger goda förutsättningar att bygga upp en bra friidrottsverksamhet för barn där introduktion av friidrottens löp-, hopp- och kastgrenar kombineras med lekar, stafetter, hinderbanor samt gymnastik- och styrkeövningar.

Kursupplägget bygger på två separata heldagar med tre-fyra veckors mellanrum, för att ge kursdeltagarna tid att arbeta med hemuppgifter, reflektera över sitt ledarskap och observera situationer som uppstår i barngruppen.

#### 2.1.2 Plattformen

Kursen omfattar 15-20 timmar och genomförs antingen som helkurs eller på 4-5 kvällar. En viss flexibilitet finns i kursupplägget, men kurstiden ska delas ungefär lika mellan dessa fyra delmoment:

- Barns och ungdomars utveckling
- Ledarskap
- Barnet/ungdomen i centrum
- Pedagogiken i praktiken

*Plattformen* ger kursdeltagaren en grund att stå på som är relevant oavsett vilken specialidrott man vill vara ledare i. I de allra flesta *Plattformen*-kurser möter deltagaren ledare från flera olika idrotter, vilket kan berika diskussionerna med nya perspektiv på träning och idrottsverksamhet för barn.

### **2.1.3 Friidrott i gymnastiksal**

Friidrott i gymnastiksal riktar sig mot barn och ungdomstränare som vill få inspiration och verktyg för att bedriva rolig och utvecklande friidrottsträning i gymnastiksal. Utbildningen består av 3 delar där olika grenar och moment ingår i varje del. De är fristående från varandra och innebär att du fritt kan välja vilken/-a delar du vill gå och i vilken ordning.

Innehåll:

- Friidrottens alla grenar
- Gymnastikövningar
- Lek och spel.

Utbildningen kan ses som komplement till Friidrott 7-10 år och Friidrott 10-12 år.