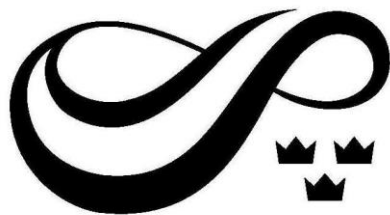


TEAM NORRLAND



SWEDISH ATHLETICS



Friidrott för barn 7-10år

Till friidrottens föreningar i Västerbotten

Datum Lör 6:e – Sön 7:e maj 2017

Plats Dragonens friidrottshall

Tid Lör 09.30-17.00, Sön 09.00 – 17.00

UC Norrland i samarbete med Umedalens IF bjuder in till Friidrott för barn 7-10år.

Det här är del 1 i första steget av friidrottens kurser – Plattformen friidrott.

Denna kurs kan senare kompletteras med Plattformen (SISU idrottsutbildarna) -

Grundläggande ledarskapsutbildning som du hittar hos ditt lokala SISU distrikt. När båda kurserna är genomförda blir du diplomerad barntränare i friidrott – världens roligaste idrott!

Målgrupp: Unga ledare som i sin förening är intresserade av att ha en tränarroll för barn 7-10år. Inga förkunskaper krävs.

Utbildare: Emma Granlund, Skellefteå (Skellefteå AIK Friidrott)

Anmälan: Anmäl er senast torsdag 27 april till per.jutt@hotmail.com

Har du frågor och funderingar när du Per Jutterström på 070-281 81 88. Per är på resa 16-23 april så har du frågor du skicka mejl eller sms.

Anmälan ska innehålla namn, fullständigt personnummer, e-post och förening.

Avgift och betalning: Kursavgiften är 1 300 SEK. För ungdomstränare i Friidrott utgår en subvention via SFIF:s Idrottslyft med 600 SEK efter genomförd utbildning. UC Norrland fakturerar din förening efter anmälan. I avgiften ingår kursbok, lunch och fika.

Varmt välkommen med anmälan!





Friidrott för barn 7-10år

Prel. program

(Programet är preminärt då kursen måste synkas med att det samtidigt pågår utvecklingsträff för 15år o äldre i friidrottshallen. Kallelse går ut via e-post måndag 1 maj samma vecka.)

Dag 1 – Lördag 6/5

Samling i Dragonens ishall där teorilokalen ligger.

09.30 Välkommen! Inledning, presentation, förväntningar etc.

10.00 Teori – Ledaren

10.45 FIKA

11.00 Teori – Barnen

11.45 Teori – Verksamheten

12.30 LUNCH (och tid för ombyte)

13.30 Praktik – Lekar, stafetter och hinderbanor

15.00 Praktik - Friidrottens grenar i miniatyr stav, kula och längd

17.00 Teori – Verksamheten – tävlingsverksamheten

17.30 Hej då!

Dag 2 – Söndag 7/5

09.00 God morgon och Förberedelser inför praktikpassen

10.15 Praktik – friidrottens grenar i miniatyr

Diskus, Löpning, Höjd, Spjut, Häck, Tresteg och Slägga

13.30 LUNCH

14.30 Teori - Ledare - du som ledare

Teori - Barn – att bemöta barn

16.30 Avslutning, utvärdering

17.00 Hej Då!

Medtag träningskläder och eget anteckningsmaterial!

FRIIDROTT FÖR BARN