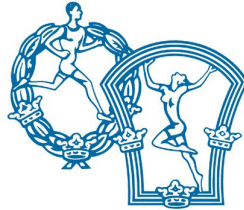


## "Norrland i utveckling med EM 2006"



# UNGDOMSTRÄNARUTBILDNING 10-14år

Med start i Lycksele 8-9 April 2006

## Syfte och genomförande

Utbildningen är uppdelad på två helger totalt 4 dagar. Målgruppen är Du som ensam eller tillsammans med din förenings ledarteam genomgått utbildningen *Friidrott för barn 7-10 år* eller tror att du har likvärdiga kunskaper förvärvat på annat sätt t e x genom äldre kurser eller erfarenheter från andra idrotter eller yrke.

Syftet med denna utbildningshelg är att inhämta utökade allmänna och speciella kunskaper för de aktuella åldrarna. Dessutom vill vi att ungdomstränare i friidrott ska skapa nätverk – ge tränare från olika klubbar en möjlighet att lära känna varandra och ha kul samtidigt som de lär sig mer om träning och ledarskap. Kursen ska ge dig motivation till fortsatt ledarskap och utbildning.

## Plats, datum, anmälan mm

- Plats:** Tannbergshallen och Tannbergsskolan
- Logi:** Kommer att ordnas vid behov ange detta vid anmälan.
- Datum:** Del 1: Lö-Sö 8-9/4 & Del 2: Lö-Sö 13-14/5
- Anmälan:** Senast 28 mars till Roger Lövbom, FC Norr på [fcnorrr@swipnet.se](mailto:fcnorrr@swipnet.se)  
tel. 0910-143 30 eller fax 0910-77 54 08
- Avgift:** Kursavgift på 1650:- betalas senast 28 mars till FC Norr:s  
pg nummer 25044 – 9 (Din förening får efter genomförd utbildning  
tillbaka 1000:- vid 3 deltagare 1500:-/pers som bidrag via SFIF/RF  
och handslaget. (Vi hjälper föreningarna med den administrationen)  
I avgiften ingår kost, logi och litteratur.
- Kursledare:** Del 1 Johnny Ulinder, [ulinder@vingarna.se](mailto:ulinder@vingarna.se)  
Del 2 bestäms senare
- Frågor:** Anmäling/ekonomi: Roger på 0910-143 30  
Kursinnehåll: Johnny på 0704-73 31 21 eller FC:s  
utbildningsansvarige Per Jutterström på  
0705-15 14 21  
Lycksele: Johan Andersson på 0950-387 38

**Välkommen till en utvecklande kurshelg!!!**

# UTBILDNINGENS INNEHÅLL

Utbildningen innehåller totalt 6st teoretiska och 6st praktiska teman. Denna kurs har upplägget av 2 dagar kick-off plus en uppföljning på 2 dagar. Respektive tema beräknas att ta ca 2-2,5 timme. Under första kick-off träffen 8-9 April kommer kursledaren att välja ut lämplig mix av teori och praktik och under dagarna ges tillfälle att diskutera hur ni vill prioritera inför nästa träff 13-14/5. Ni har själva i viss mån möjlighet att påverka vilka moment ni vill prioritera. Fullständigt schema för första träffen 2/4 går ut via e-post ca 1 vecka innan start.

## A. Teoretisk bakgrund – Grundläggande synsätt

### 1) Dagens och morgondagens friidrott

Hur ser idrotten och friidrotten ut i dagens samhälle? Vad kan i dag locka många ungdomar till friidrott?

### 2) Ungdomars utveckling och ledarskapets pedagogik

Hur är ungdomar i den här åldern, vilken utveckling går de igenom och vilken pedagogik är lämplig att tillämpa för att nå ungdomarna?

### 3) Att vara en bra ledare och ledarskapets filosofi

Vad gör dig till en bra ledare och vilka djupare synsätt kan stötta dig i ett bra ledarskap? Vilken är din personliga filosofi som ungdomsledare?

### 4) Värden i att vara ledare och samverkan i ledarteam

Vilka stora värden ger det dig att vara ledare och hur tar du tillvara dem? Vad kan en samverkan tillsammans med andra ledare tillföra och hur kan ni konkret samverka i ert ledarteam?

### 5) En levande och attraktiv friidrottsverksamhet

Hur ska en attraktiv verksamhet organiseras och genomföras? Vad behöver vi genomföra för aktiviteter utanför träningen och hur ser vi på ungdomstävlingar?

### 6) Friidrottens träningslära och träningsplanering

Hur formar vi en **levande träning** som är lustfylld och stimulerande för alla ungdomar i gruppen? Hur planerar vi en omväxlande och utvecklande träning i friidrottens grenar och hur genomför vi den fysiska och tekniska träningen?

## B. Genomgång av praktisk träning och träningsplanering som prövas på ungdomsgrupp

### Del 1:

Genomgång av temats grenar och övrig friidrottsträning. Diskussion kring de samtals- och reflektionsfrågor som upplevs intressanta. Genomgången avslutas med att teamet planerar ett **levande träningspass** för sina ungdomar innehållande temats delar. Passet ska vara variationsrikt och innehålla övningar med grenens **helhetsutförande**. Om man så önskar kan även annan träning än det som anges i temat finnas med.

### Del 2:

Genomförande av det planerade passet med ungdomarna. Efter passet samlas tränarteamet för en kort analys innehållande förslagsvis:

**a)** Var passet levande? Svarade passet upp mot några av begreppen på sidan 62 i boken? Blev det t ex hög aktivitetsgrad, glädje, kamp, spänning, fick ungdomarna ta eget ansvar?

**b)** Hur fungerade passet pedagogiskt – hur arbetade vi – förstod ungdomarna? Under den första sammankomsten (sprint) bör klubbteamet inleda med att gå igenom begreppen **levande träning** och **grenens helhetsutförande** (sid 62-65).

### Tema 1

Sprint

### Tema 2

Höjd, Koordination & Uppvärmning inför tävling

### Tema 3

Stafett, Längd & Kula

### Tema 4

Medeldistans, Diskus & Styrka

### Tema 5

Tresteg, Spjut, Rörlighet & Mentala övningar

### Tema 6

Häck, Stav & Slägga

**Medtag träningskläder och anteckningsmaterial.**

**FC Norr – En resurs för utbildning & utveckling**