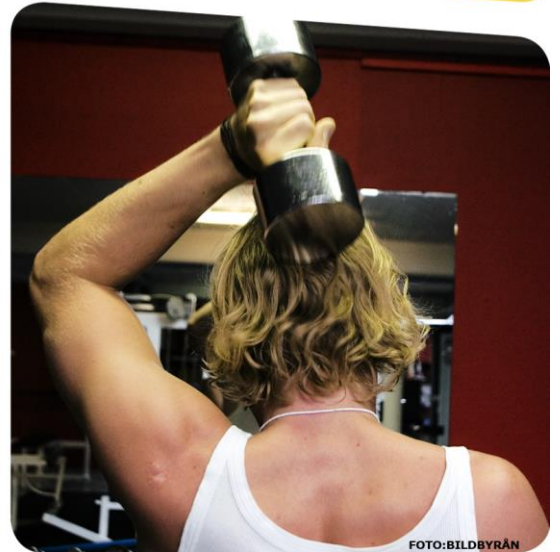


BJUDAN INBJUDAN INBJUDAN

ÅLDERSANPASSAD FYSISK TRÄNING FÖR BARN OCH UNGDOM

Denna utbildning vänder sig till dig som vill träna barn och ungdomar med rätt allsidig fysisk uppbyggnadsträning för långsiktig utveckling, samt minska skador och förbättra teknikinläring hos dina adepter.

Utbildningen bygger på god vetenskaplig forskningsgrund både med ny och även gammal beprövad kunskap. Den innehåller både teoretiska och praktiska avsnitt.



Mål och syfte

Att ge deltagaren en grundläggande kunskap om hur man ska bedriva god allsidig fysisk uppbyggnadsträning för barn och ungdomar.

Innehåll

- Styrketräning för barn och ungdomar
- Uthållighetsträning för ungdomar
- Motorik och rörlighetsträning
- Långsiktig träningsplanering och belastningsupplägg

Målgrupp

Ledare och coacher för barn och ungdomar. Rekommendationen är att ledaren har minst ett års erfarenhet och genomfört någon form grundläggande tränarutbildning inom sin idrott eller SISU Idrottsutbildarnas Plattformen.

Omfattning

6 utbildningstimmar.

Utbildare

Magnus Birgersson
Sandra Eriksson

Tid

Lördagen den 12 oktober 2013 kl. 09.00–15.00

Program

- 09.00–12.00 – Teori
- 12.00–12.30 – Lunch
- 12.30–14.30 – Praktik
- 14.30–15.00 – Sammanfattning

Plats

Klubbstugan, Strandängens IP
Praktik Skansen

Kallelse

Ligger på [Ungdomssektionssidan](#) även denna inbjudan är en kallelse för våra barn- och ungdomsledare.

Anmälan

Anmälan görs senast den 8 okt via d_rosinski@hotmail.com med tanke på att föreningen bjuder på lunch.