



ÅLANDS IDROTT

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

Mål och syfte:

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

Efter genomförd kurs har man möjlighet att tentera för 1,5 HP via Högskolan i Dalarna

Innehåll:

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



Målgrupp:

Ledare och tränare för barn och ungdomar.

Rekommendationen är att ledaren har genomfört någon form grundläggande tränarutbildning allmän eller inom sin idrott.

Tidpunkt: Teori måndag 15 september kl. 18-20.30.
Fysisk träff – praktik onsdag 24 september kl. 18-20.30.
Teori tisdag 30 september kl. 18-20.30.
Fysisk träff – praktik torsdag 9 oktober kl. 18-21.00.



Plats: Teori via Teams, meddelar plats för praktiska pass senare

Föreläsare: Lena Eriksson och Olof Hansson

Anmälan: www.alandsidrott.ax (se föreläsningar och kurser)
Sista anmälningsdag 25 augusti

Avgift: Kostnadsfri för Starka Barn Ledare och för ledare inom den åländska idrottsrörelsen

Vid frågor

Kontakta Lena Eriksson, tel. 0457-342 19 74 eller e-post lana@alandsidrott.ax

Välkommen med din anmälan!