

## Inbjudan Friidrottstränare steg 2 (fd.12-14 år)

Skånes Friidrottsförbund bjuder in till utbildningen **Friidrottstränare steg 2**.

Utbildningen ingår i Svensk Friidrotts centrala utbildningsplan och är det andra obligatoriska steget i utbildningstrappan.

Utbildningen syftar till att fördjupa tränarnas kunskaper och färdigheter i att leda ungdomar, främst i åldern **12-14 år**, inom friidrottens olika grenar. Du får verktyg för att organisera, planera och genomföra varierade och pedagogiskt anpassade friidrottsträningar som utvecklar ungdomarnas teknik, fysik och koordination under åren före och under puberteten. Fokus ligger även på att skapa en inspirerande och säker träningsmiljö som främjar ett livslångt idrottande.

### Behörighet

- Godkänd på utbildningen **Friidrottstränare steg 1**
- Genomfört RF-SISU:s **Grundutbildning för tränare** ([Anmälan till Grundutbildning för tränare](#))

### Om utbildningen

Utbildningen består av flera samverkande delar:

- **Digitala självstudier:** ca 7 timmar (genomförs före de fysiska träffarna)
- **Hemuppgifter** med redovisning
- **Fysiska träffar:** två utbildningsdagar – 26 och 27 september
- **Digital träff:** 10 oktober
- **Utvärdering** i utbildningsportalen

När du har genomfört samtliga moment ovan är du godkänd och kan ladda ner ditt digitala kursdiplom i utbildningsportalen.

**OBS!** Du behöver kunna identifiera dig med **Freja+** för att komma åt kursmaterialet.

[Så skaffar du Freja+](#)

**Datum:** Digitala självstudier genomförs INNAN de fysiska träffarna.

Lördag 26 september kl. 09.00–17.00

Söndag 27 september kl. 09.00–17.00

Digital träff: lördag 10 oktober kl. 09.00–14.00

**Plats:** Centrala Idrottsplatsen i Lund, Trollebergsvägen 26, [Hitta hit](#)

**Anmälan:** Via [Kunskapsarenan](#) senast söndag 13 september.

**Avgift:** 4 800 kr (inkl. lunch och fika).

**Subvention av utbildningsavgift – ny rutin från 1 juli 2026**

Föreningar kan ansöka om en utbildningssubvention på 1 700 kr per deltagare genom Projektstöd IF. **Observera att ansökan måste göras av föreningen innan kursstart** via Idrottsarenan för att subventionen ska kunna beviljas. Läs mer om Idrottsarenan och hur ansökan går till via [denna länk](#).

Vid frågor, kontakta Maria Bengtsson: [kansli@skanefriidrott.org](mailto:kansli@skanefriidrott.org) eller 0730-96 98 95.

**Välkommen!**