

# Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom (ÅFT) - Fortsättning

Du som har genomgått grundutbildningen har möjlighet att fördjupa dina kunskaper i allsidig fysisk uppbyggnadsträning för barn och ungdom.

Utbildningen ger dig kunskap och färdighet att stärka barn och ungdomars skelett, att hjälpa dem att bli starkare och få färre skador för ett långt och hållbart idrottsliv.

## Mål och syfte:

Att ge tränare och ledare fördjupade kunskaper och färdigheter i åldersanpassad träning för barn och ungdomar. I centrum för utbildningen står en integrerad syn på en ung individs allsidiga fysiska utveckling. Samt förståelse för sambandet mellan de fysiska förmågorna styrka, koordination, snabbhet, rörlighet och uthållighet hos barn och ungdomar i olika åldrar. Planering, praktiskt genomförande och utvärdering av övningar behandlas på en fördjupad nivå i relation till de åldersspecifika behoven och den långsiktiga planeringen av träningsprocessen. Utbildningen behandlar även hur den integrerade fysiska prestationsförmågan kan utvärderas genom tester och analys av träningsövningar med syfte att säkerställa den optimala fysiska utvecklingen utifrån ett hälso- och prestationsperspektiv.

SISU Idrottsutbildarnas mål är att du som tränare, ledare och alla barn och ungdomar ska trivas och må bra inom idrotten.

## Innehåll:

- Fördjupad kunskap om de fysiska förmågorna: styrka, uthållighet, snabbhet, rörlighet, koordination och teknik i förpubertal, pubertal och efterpubertal ålder.
- Långsiktig träningsplanering, belastningsupplägg och tester.

## Målgrupp:

Ledare och tränare för barn och ungdom.

## Förkunskapskrav:

Deltagarna ska ha genomgått Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom - Grund.

## Omfattning:

6 utbildningstimmar.

## Utbildare:

Mikael Ekdahl

## Utbildningsansvarig:

Magnus Karlsson

010-476 57 34

Magnus.karlsson@skaneidrotten.se

## Tid:

Lördagen den 5 december kl. 09.00-16.00.

## Plats:

Hässleholm. Dagen startar i Lilla konferensrummet i T4 matsalen, Wendesvägen 4 och avslutas i Jacobsskolans idrottshall, Stobyvägen 6.

## Kostnad:

Gratis för deltagare från föreningar med säte i Hässleholms kommun (kommunen bjuder på detta). Övriga betalar 725 kr för sitt deltagande. Deltagare från Hässleholm lämnas företräde vid platsbrist. Lunch och fika ingår.

## Kallelse:

Skickas via e-post, glöm inte att ange korrekt e-postadress vid anmälan. Kallelse skickas efter anmälningstidens slut.

## Anmälan:

Anmälan görs senast den 24 november via [www.sisuidrottsutbildarna.se/skane](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/skane). Vid problem med anmälan kontakta utbildningsadministrationen 010-476 57 00.



**Hässleholms  
kommun**