



# **SFI Knattetränare**

**KURSPROGRAM / ALLMÄNT UPPLÄGG BOTNIAHALLEN FEBRUARI 2025**

## **Distanstudier/Webinarium:**

Webinarium på distans 2x1,5h+ avslutningswebinarium med hemuppgifter ( kort genomgång 45min)

- |    |                     |                                                                                                                                                                                        |
|----|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | 30.1.kl.18-19.30    | <u>Allmän föreläsning fysiologi och träningslära, tävling (1,5-2h)</u><br>Daniela Eklund                                                                                               |
| 2. | 18.2 kl18-19.30     | <u>Föreläsning i träningsplanering och hemuppgift, ADT, Ansvarsfull tränare, tränarstegen (1,5-2h)</u><br>Petra Stenman                                                                |
| 3. | 27.3 kl 18.30-20.30 | <u>Avslutning efter avklarade prov + diplomutdelning Botniahallen</u><br>Distansarbetets genomgång på ett allmänt plan<br>Mentorernas feedback samt egna erfarenheter<br>Petra Stenman |

## **Närstudier/Praktiktillfälle 2 dagar**

### **Teori på närstudietillfällena:**

Allmän träning teori och praktik

Löpningens och gångens teori ( i samband med praktiken)

Hoppens teori ( i samband med praktiken)

Kastens teori ( i samband med praktiken)

### **Praktik på närstudietillfälle:**





allmän praktik ( styrketräning och banor) + löpningens och gångens praktik 6h

hoppens praktik ca 3h

kastens praktik ca 3h

## **Hemuppgifter**

**Hemuppgifter, egen praktik och egen läsning:**

**1. Frågeformulär deadline 16.3**

Svara på frågor utgående från den elektroniska boken angående grunderna i grenutföranden.

Frågorna bör besvaras före kursens slut genom att läsa och söka svaret i boken.

**2. Ansvarsfull tränare webbkurs deadline 16.3.2025**

Du hittar kursen här: <https://oppimisareena.fi/enrol/index.php?id=34>

**3. Ett egenhändigt planerat träningspass deadline 16.3.2025** som övervakas av en annan mer erfaren tränare som

även ger sitt utlåtande om passet. Passet dokumenteras av mentorn i ett dokument.

**4. Träningsplanering för en vecka Deadline 16.3**

Planering av en veckas träning för en adept eller grupp.

Instruktioner ges på föreläsningen om träningsplanering.

Efter kursen delas det ut ett kursintyg

