



SFI Knattetränare ÅBO 8-9.11

KURSPROGRAM / ALLMÄNT UPPLÄGG

Distansstudier/Webinarium:

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

Esbo/Kameleonten Närtillfälle 10-11.1.20206

Anmälan gör senast 4.1.2026

1. **12.1. kl 18.00-19.30**
Allmän föreläsning fysiologi och träningslära, tävling (1,5-2h)
Daniela Eklund

2. **14.1. kl 18.00-19.30**
Föreläsning i träningsplanering och hemuppgift, ADT, Ansvarsfull tränare, tränarstegen (1.5-2h)
Daniela Eklund

3. **2.3 18.30-20.00 Avslutning på distans efter avklarade prov**
Distansarbetets genomgång på ett allmänt plan
Mentorernas feedback samt egna erfarenheter
Petra Stenman

10-11.1 Närstudietillfälle med teori och praktik i Kameleonten, Esbo

Adress: Monikonkatu 8, 02650 Espoo





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 1.3.2026

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 1.3.2026

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

3. Ett egenhändigt planerat träningspass som övervakas av en annan mer erfaren tränare som även ger sitt utlåtande om passet. Passet dokumenteras av mentorn i ett dokument.

Deadline 1.3.2026

4. Träningsplanering för en vecka 1.3.2026

Planering av en veckas träning för en adept eller grupp.

Instruktioner ges på föreläsningen om träningsplanering.

Efter kursen delas det ut ett kursintyg

