



SFI Knattetränare ÖLD våren 2026

KURSPROGRAM / ALLMÄNT UPPLÄGG

Distanstudier/Webinarium:

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

1. **9.3 kl 17.30-9.00**
Allmän föreläsning fysiologi och träningslära, tävling (1.5-2h)
Daniela Eklund

2. **11.3. kl 17.30-19.00**
Föreläsning i träningsplanering och hemuppgift. ADT. Ansvarsfull tränare, tränarstegen (1.5-2h)
Petra Stenman

3. **8.4. kl 18.00-21.00** Avslutning och diplomutdelning i Botniahallen
Distansarbetets genomgång på ett allmänt plan
Mentorernas feedback samt egna erfarenheter

Närstudier/Praktiktillfälle 2 dagar 7-8.3 i Botniahallen

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 31.3.2026

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 31.3.2026

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

3. Ett egenhändigt planerat träningspass deadline 31.3.2026

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 31.3.2026

Planering av en veckas träning för en adept eller grupp.

Instruktioner ges på föreläsningen om träningsplanering.

Efter kursen delas det ut ett kursintyg

