

# Löftadalens Dragkampklubb

Bildad 1972

## Utbildningsplan

Alla våra ledare skall ha genomgått de utbildningar som behövs enligt Svenska Dragkampförbundets och Kungsbacka kommuns hälsocertifierings krav. Vi skickar alla ledare på utbildningar innan de får vara tränare/ledare i föreningen. Eftersom vi är en liten förening och därför kanske inte behöver nya ledare varje år så skickar vi bara ledare på utbildningar när vi behöver. Ungefär vart annat år.

Vi följer Svenska Dragkampförbundets riktlinjer gällande utveckling och utbildning.

- Upp till 12 år. Mycket lek, rörelseförmåga mm. Bara lite dragkamp. Mestadels teknik träning.
- 12 – 15 år. Lära sig träna för att träna. Mycket teknik och medvetenhet. Får träna med vuxna och avslutar innan eliten. Allt upp till individen, inga krav.
- 16-18 år. Träna för att tävla. Fortfarande mycket teknik och medvetenhet. Mer konditionsträning mm.

## Utvecklingstrappa

Grund förutsättningar	Knatte	Ungdom	Juniorer	Seniorer U23	Seniorer
Ålder	Upp till 12 år	12 – 15 år	16 – 18 år	19 – 22 år	Över 23 år
	Lära sig träna	Träna för att träna	Träna för att tävla	Träna för att vinna	Träna för att vinna
Träningsansvar	Föreningar	Föreningar	Föreningar/landslag	Föreningar/landslag	Föreningar/landslag
Organisatoriskt ansvar	Föreningar	Föreningar	Föreningar/landslag	Föreningar/landslag	Föreningar/landslag
Ansvar träningsplanering	Klubbtränare	Klubbtränare	Klubbtränare/ Förbundskapten	Klubbtränare/ Förbundskapten	Klubbtränare/ Förbundskapten
Utbildningsnivå tränare	Plattformen	Plattformen Grundutbildning	Plattformen Grundutbildning Elitutbildning	Plattformen Grundutbildning Elitutbildning	Plattformen Grundutbildning Elitutbildning
Medicinsk stödapparat	Skola alternativt vårdcentral	Skola alternativt vårdcentral	Skola alternativt vårdcentral samt i landslagssammanhang landslagsläkare	Vårdcentral samt i landslagssammanhang landslagsläkare	Vårdcentral samt i landslagssammanhang landslagsläkare

## Tränarutbildningar

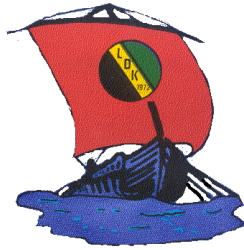
Utbildningsstegen startar med 1. SISU:s grundutbildning f.d Plattformen (generell ungdomsledarutbildning, samma för alla idrotter),(De föreningar som inte tävlar i Elitserie och SM tävlingar räcker det om deras ledare har denna nivå). 2. Dragkampstränare Grund

Löftadalens DK  
Frillesåsvägen 8B  
439 62 FRILLESÅS

Org.nr. 849400-4115  
BG: 5535-8147  
Swish: 123 157 90 10

[www.loftadalensdk.se](http://www.loftadalensdk.se)

[loftadalendragkamp@gmail.com](mailto:loftadalendragkamp@gmail.com)



# Löftadalens Dragkampklubb

Bildad 1972

(Om föreningen tävlar i Elitserie och SM tävlingar skall föreningen ha minst en tränare med denna nivå) 3. Dragkampstränare Elit (för att få vara Förbundskapten och landslagstränare skall man gått alla tre steg.

Nivå	Steg 1	Steg 2	Steg 3
<b>Namn</b>	SISU:s grundutbildning	Grundutbildning	Elitutbildning
<b>Genomförare</b>	SVDF/SISU	SVDF	SVDF
<b>Målgrupp</b>	Barn och ungdomsledare	Tränare	Elittränare
<b>Innehåll</b>	Enligt SISU:s ledarutbildning Grundutbildning f.d Plattformen som genomförs i deras regi.  Vid behov kan det fyllas på med grenspecifika ämnen.	Ledarskap – 2h  Träningslära – 2h  Idrottspsykologi – 1h  Regelkunskap – 1h  Dragkampsteknik – 2h  Dragkampstaktik – 2h  Kostlära – 1h	Ledarskap – 2h  Träningslära – 2h  Idrottspsykologi – 1h  Regelkunskap – 1h  Dragkampsteknik – 2h  Dragkampstaktik – 3h  Matchcoachning – 2h  Kostlära – 1h  Int. kunskap – 1h
<b>Ansvarig för att utbildning kontinuerligt sker</b>	Svenska Dragkampförbundet/  Föreningarna	Svenska Dragkampförbundet	Svenska Dragkampförbundet
<b>Total tid</b>		11 timmar	15 timmar