

Grenskola Tresteg - Längd

- En fördjupningskurs för aktiva och tränare

08fri. bjuder härmed in till en djuplodande "grenskola" i Tresteg/Längd för aktiva i åldrarna 14–17 år och tränare för denna ålder. Även trestegs-längdintresserade utanför denna åldersgrupp är välkomna att anmäla sig och får delta i mån av plats.

De aktiva ungdomarna utför övningarna, tränarna studerar, frågar och antecknar 😊

- Datum:** 19 jan, 26 jan, 2 feb, 9 feb. (Fyra tillfällen). Kurstillfällena innehåller både praktiska och teoretiska moment.
- Plats:** Sättra Friidrottshall
- Tid:** 19:00 – 21:00
- Avgift:** 1 200 kronor/tränare, 600 kronor/aktiv
Anmälningavgiften faktureras till föreningen efter avslutad kurs. För tränare som fullföljer kursen (= deltar vid minst tre tillfällen) kommer föreningen automatiskt att erhålla ett bidrag på 600 kronor via SFIF/RF.
- Anmälan:** Senast torsdagen den 12 jan 2023
Aktiva anmäler sig via följande länk:
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1689621>
Tränare anmäler sig via följande länk:
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1689596>
- OBS!** Antalet platser är begränsat. Besked om deltagande sänds ut torsdagen den 13 januari 2023. Vi tillämpar principen "först till kvarn" i kombination med att säkerställa spridning mellan olika föreningar
- Utbildare:** **Annica Sandström,**
Annica började med friidrott när hon var nio år och höll på i nästan 25 år som aktiv. De sista åren var hon elitaktiv i främst längdhopp och tresteg.
Annica har ett tiotal SM-medaljer och även representerat Sverige i och Europacuper. Hon har läst tränarlinjen på Bosön och gått certifierad coach hos SFIF.
Annica är tränare på NIU Friidrott i främst hopp och sprint.
- Innehåll** Läs mer i bifogade handlingar nedan.
- Frågor:** Frågor om kursens innehåll besvaras av Annica Sandström via e-post annica.sandstrom@friidrott.se eller telefon 070-6961160.

Frågor om anmälan besvaras av Bo Wikmark via e-post
bo.wikmark@08fri.se eller telefon 070-5944524.

VÄLKOMNA!

Grenskolans innehåll

Träff 1 och 2

Teknik

Vi går igenom grunderna i tekniken. Beroende på kunskapsnivå kan det bli en del djupdykningar.

Här diskuteras även teknikinlärning och vi går igenom övningar/drillar som är viktiga i teknikinlärningen.

- Biomekanik

Det är viktigt med förståelse för VARFÖR tekniken ser ut som den gör och med hjälp av biomekanik kan vi bättra på den förståelsen. Det är viktigt att på något sätt definiera teknisk utveckling och här kan filmning vara bra. Vi går igenom hur man på ett bra sätt kan filma grenen och verifiera teknisk progression.

- Metodik

Det är viktigt att stegvis utveckla tekniken och under denna punkt diskuterar vi olika metoder för detta.

Träff 3

- Allmän fysisk träning

Att ha en god allmänfysik är oerhört viktigt då det skapar själva fundamentet i den fortsatta idrottskarriären. Allt för ensidig träning i unga år skapar lätt en återvändsgränd vi vill undvika. Vi går här igenom viktiga bitar som bör finnas med i träningen och tittar även på vad som "borde" gjorts i yngre år.

- Längdspecifik fysträning

Här kommer styrkemoment, rörlighetsövningar mm in som är specifikt för längd, både för att utvecklas, men också för att hålla sig skadefri.

Träff 4

- Programskrivning

Här går vi igenom programskrivning, en av de viktigaste bitarna för att kunna få en god utveckling och ha kontroll på träningsbelastning och intensitet.

Ändringar i programmet och schemat kan förekomma