

Grenskola höjd

- En fördjupningskurs för aktiva och tränare

Gotlands och Stockholms Friidrottsförbund bjuder härmed in till en djuplodande "grenskola" i höjd för aktiva i åldrarna 14–17 år och tränare för denna ålder. Även höjdintresserade 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:** Måndag 24 april, Tisdag 2 maj, Måndag 8 och 15 maj 2023
De första två passen är praktikpass, tredje övervägande teori och fjärde passet praktik/Sammanfattning
- Plats:** Sätra Friidrottshall/Sätra IP
- Tid:** 18:00 – 20:00
- Avgift:** 1 600 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 måndagen den 17 april 2023.**
Tränare anmäler sig via följande länk:
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1749947>
Aktiva anmäler sig via följande länk:
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1749953>
OBS! Antalet platser är begränsat till max 20 ledare och 10 aktiva. Besked om deltagande sänds ut tisdagen den **18 april 2023**. Vi tillämpar principen "först till kvarn" i kombination med att säkerställa spridning mellan olika föreningar
- Utbildare:** Andreas Jonsson: Välmeriterad och rutinerad tränare i framförallt höjdhopp. Har flera ungdomsrekord i bagaget samt diverse landslagsuppdrag. Andreas är en mycket engagerad och passionerad tränare och brinner för höjdhopp.
- Frågor:** Frågor om kursens innehåll besvaras av Anderas Jonsson via e-post andreas@ajformedling.se
Frågor om anmälan besvaras av Bo Wikmark via e-post bo.wikmark@08fri.se eller telefon 070-5944524.

VÄLKOMNA!

Grenskolans innehåll

- Teoripass

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

- Teknik

Vi går igenom grunderna i tekniken. Beroende på kunskapsnivå kan det bli en del djupdykningar. Här diskuteras även teknikinläring och vi går igenom övningar/drillar som är viktiga i teknikinläringen.

- 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.

- 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.

- Höjdspecifik fysträning

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