

Grenskola i Diskus-Rotationskula

- En fördjupningskurs för aktiva och tränare

Gotlands-Stockholms Friidrottsförbund bjuder in till en djuplodande "grenskola" i Diskus Rotationskula för aktiva i åldrarna 14–17 år och tränare för denna ålder. Kastintresserade utanför denna åldersgrupp är välkomna att anmäla sig men får delta i mån av plats.

Datum för Diskus och rotationskula: Onsdag 5, 12, 19, 26 oktober

Plats och tid: Sättrahallen 18.30-21.00

Avgift: 1 400 kronor/tränare, 600 kronor/aktiv Anmälningavgiften faktureras till föreningen i efterhand. För tränare som fullföljer kursen (= deltar vid minst tre tillfällen) kommer föreningen att erbjuda ett bidrag på 600 kronor via SFIF/RF.

Anmälan: Senast 28 september

Länk Tränare

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1656023>

Länk Aktiv

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1656024>

Presentation Patrick Lindfors

Patrick Lindfors är kasttränare för aktiva mellan 14-20 år från flera olika föreningar i Stockholm. Han är certifierad kast och fystränare och håller ofta i tränarutbildningar och clinics för Gotlands-Stockholms friidrottsförbund och olika föreningar.



Kursinnehåll

Diskus och rotationskula är en praktisk och teoretisk fördjupning av diskus och rotationskula. Kursen tar även upp träningsplanering, biomekanik, metodik och pedagogik.

Teknik

Praktisk och teoretisk genomgång av grenarnas teknik.

Genomgång av de vanligaste tekniska problemområden och hur de går att förbättra.

Teknik – praktik

Praktisk och teoretisk genomgång av grenarnas huvudövningar och drillar samt hur dessa kan användas praktiskt i träningen

Metodik och pedagogik

Du kan med fördel välja olika övningar och ge olika instruktionen beroende på den tekniska utvecklingen hos den aktiva. Vi går igenom vad som är viktigast för olika tekniska stadier.

Biomekanik

En översikt av de viktigaste biomekaniska parametrar för att kasta långt

Styrketräning

Genomgång av de viktigaste huvudövningarna för skivstång, specific styrka samt medicinboll.

Träningsplanering

Genomgång av övergripande och detaljerad träningsplanering som praktiskt fungerar för en kastgrupp

Kastmiljö och tränarskap

Praktiska tips och diskussioner hur du kan utveckla ditt tränarskap och skapa en social och gynnsam träningsmiljö för de aktiva och tränarna.

OBS! Antalet platser är begränsat till 6 aktiva och 12 tränare. Besked om deltagande mailas ut torsdagen den 29 september. Vi tillämpar principen "först till kvarn" i kombination med att säkerställa spridning mellan föreningarna.

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