

Höstens Grenskolor och Clinics med Gotlands Stockholms Friidrottsförbund

- Fördjupningskurser för aktiva och tränare

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

Följande Grenskolor och Clinics startar eller under planering under hösten 2023:

Grenskolor: Slägga+Vikt / Medel/Långdistans+Hinder / Styrka+DNS / Diskus.

Avgift Grenskolor: 1400 kronor/tränare, 600 kronor/aktiv Anmälningavgiften faktureras till föreningen i efterhand. För tränare som fullföljer kursen (= deltar vid minst tre tillfällen) kommer föreningen att erhålla ett bidrag på 600 kronor via SFIF/RF. 4 x 2 timmar.

Clinics: Stafett / OCR / Lång Häck / Hel,Stark och Skadefri / Mångkamp.

Ett tillfälle: 3-4 timmar – 400-600kr

SLÄGGA+VIKTKASTNING

Utbildare: Patrick Linfors

Datum: Tisdag 5/9 12/9 19/9 Enskede IP och 3/10 Sättra Friidrottshall (Vikt)

Plats och tid: Enskede IP 18.00-21.00, Sättra 18.00-21.00 (Vikt)

Länk Tränare <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1783264>

Länk Aktiv <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1785333>

DISKUS

Utbildare; Benn Harradine

Datum: Onsdagar 6/9, 13/9, 20/9 och 27/9 (reservdag 11/10) kl. 18.00-20.00

Plats: Sättra IP/ Sättra Friidrottshall

Länk Tränare <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1785385>

Länk Aktiv <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1785386>

MEDEL/LÅNGDISTANS+HINDER

Utbildare: Josefine Heier och Patrik Tjerdal

Datum: Onsdagar 13/9, 20/9, 27/9 och 11/10

Plats: Sättra IP och Stockholm Stadion

Länk Tränare <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1785347>

Länk Aktiv <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1785349>

STYRKA+DNS

Utbildare: Fredrik Nelson och Magnus Bergström (Styrka)

Datum: Tisdagar 3/10 (DNS), 10/10, 17/10, 24/10

Plats: Sättra Friidrottshall

Länk Tränare <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1785337>

Länk Aktiv <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1785339>

Clinic STAFETT:

Utbildare: Peter Wikström

Datum: Tisdag den 5/9 kl. 17.45-20.30

Plats: Sättra IP / Sättra Friidrottshall

Länk <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1785390>

Clinic OCR

Utbildare: Daniel Bates

Datum: Söndag 1/10 kl.12.00-16.00

Plats: Åkersberga IP

Länk <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1785388>

Clinic LÅNG HÄCK

Utbildare: Magnus Wickert

Datum: Söndag den 22/10, kl. 12-16.00

Plats: Sättra Friidrottshall

Länk <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1785391>

Clinic Hel,Stark och Skadefri

Utbildare: Ebba Lago-Lengqvist

Datum: Söndag 11/11, kl. 10-14.00

Plats: Sättra Friidrottshall

Länk <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1785389>

Clinic Mångkamp

Under planering

Kursinnehåll Grenskolor

Grenskolor är en praktisk och teoretisk fördjupning. 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 prestera optimalt.

Styrketräning

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

Träningsplanering

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

Träningsmiljö 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 ca 10 aktiva och 20 tränare. Besked om deltagande mailas ut. 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