



Utvecklingsträff 15-17 år

Gotland-Stockholms Friidrottsförbund bjuder in till utvecklingsträff för distriktets ungdomar födda 2010-2012.

Målgrupp

Utvecklingsträffen riktar sig till distriktets aktiva som har USM ålder inför säsongen 2026-27. Träffen är öppen för alla distriktets ungdomar oavsett nivå. Årets grenar kommer vara längd/tresteg, kort häck och sprint.

Datum och plats

17 oktober kl 10 - 16 i Sättra Friidrottshall

Program

10:00 - 12:00	Grenspecifik träning (längd/tresteg, kort häck eller sprint)
12:00 - 13:00	Lunch
13:00 - 14:30	Inspirationsföreläsning - Maja Åskag och Emilia Sjöstrand
14:30 - 16:00	Gemensamt träningspass med betoning på grundträning

Anmälan

Senast den 9 oktober via någon av nedan länkar. Antalet platser är begränsade till 20 deltagare / gren därefter upprättas en reserv lista.

[anmälan kort häck](#)

[anmälan sprint](#)

[anmälan längd/tresteg](#)

Kursavgift och bidrag

600kr / deltagare och inkluderar teoriföreläsningar, praktikpass och lunch.

Ersättningsstöd

Er förening har möjlighet att via RF SISU Stockholm få ta del av ekonomiskt stöd i samband med utvecklingsträffen.

- Kontakta er idrottskonsulent senast den 28 september för att undersöka er möjlighet att ta del av stödet.

En förutsättning för att stöd ska vara aktuellt är att de personer som deltar på utvecklingsträffen håller en lärgrupp där de delar med sig av sina lärdomar från träffen till sina träningskamrater i den egna föreningen. Lärgruppen omfattar tre tillfällen á 45 minuter eller ett tillfälle på 2 timmar och 15 minuter där deltagarna:

- Delar sina lärdomar från träffen
- Samtalar tillsammans med sina träningskamrater om hur kunskaperna kan användas i den egna verksamheten

Frågor

Besvaras av verksamhetschef Dejan Mirkovic 070-540 45 25 alternativt dejan.gotsto@friidrott.se

Tränare - grenspecifika träningen

Kort häck - Anders Perswalld

Mångårig elittränare med erfarenhet av internationella mästerskap. Anders har även varit lärare på Gymnastik och idrottshögskola (GIH) samt riksfriidrottsgymnasiet på Lidingö. Idag tränar Anders svenske mästaren på 110mh, Ludvig All.



Längd/Tresteg - Anders Möller

Mångårig elittränare med erfarenhet av internationella mästerskap. Anders är ansvarig för Svensk Friidrotts prestationscentrum i hopp och är tränare för bland annat Khaddi Sagnia.

Sprint - Dejan Mirkovic

Mångårig elittränare med erfarenhet av internationella mästerskap i mångkamp, hopp och sprint/häck. Dejan jobbar för närvarande som verksamhetschef i distriktet.



Inspirationsföreläsning och gemensamt träningspass

Efter lunch kommer ni ha möjlighet att lyssna på två av Sveriges bästa hoppare, Maja Åskag och Emilia Sjöstrand, när de berättar om sin resa från ungdom till elit. Ni kommer även få chansen att ställa egna frågor till de båda under en frågestund. Efter det kommer tjejerna att genomföra ett gemensamt träningspass med betoning på moment som utförs under en grundträningsperiod.



Välkommen