



GOTLAND-STOCKHOLM
SVENSK FRIIDROTT

Clinic i stafett

23 april 2024

En utbildning för tränare och aktiva

Gotlands-Stockholms Friidrottsförbund inbjuder till clinic i stafett för aktiva i åldrarna 14–17 år och tränare för dessa åldersgrupper.

I mån av plats välkomnar vi även intresserade utanför angivna åldersgrupper, som exempelvis tränare/ledare för Stockolmskampen 12-13 år.

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

Datum

Tisdagen den 23 april.

Plats och tid

Enskede IP, Enskedevägen 95, T-Sockenplan, kl 18–20.

Clinicens innehåll

Stafett är en uppskattad tävlingsform och känslan av att lyckas tillsammans med sina lagkamrater är härlig. I de korta stafetterna är växlingarna helt avgörande och det är inte alltid de som har de snabbaste löparna som vinner utan ofta de som kan utföra växlingarna på ett optimalt sätt.

Vi går igenom

Drills Vi går igenom olika övningar som med fördel kan läggas in i uppvärmningen eller som specifika snabbhetsövningar.

Teknik Vi kommer att gå igenom de olika växlingstyperna som finns både för kort- och lång stafett. Diskutera fördelar och nackdelar med de olika varianterna och hur man på bästa sätt ska disponera växlingszonerna.

Metodik Det är viktigt att stegvis utveckla tekniken och under denna punkt diskuterar vi olika metoder för olika åldrar/växlingstyper.

Taktik Hur kan man på ett optimalt sätt disponera laget och hur ska man tänka kring själva växlingsförfarandet då man har aktiva med olika kapacitet.

Avgift

600 kronor/tränare och 300 kronor/aktiv. Anmälningavgiften faktureras till föreningen efter avslutad kurs. För tränare som fullföljer kursen kommer föreningen automatiskt att erhålla ett bidrag på 300 kronor via SFIF/RF.

Anmälan

Senast torsdagen den 18 april.

Aktiva anmäler sig via följande länk

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1893907>

Tränare anmäler sig via följande länk

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

OBS - Antalet platser är begränsat till max 20 ledare och 10 aktiva. Besked om deltagande sänds ut fredagen den **19 april**. Vi tillämpar principen "först till kvarn" i kombination med att säkerställa spridning mellan distriktets föreningar.

Utbildare

Peter Vikström, välrenommerad tränare med djupa kunskaper i bland annat stafettlöpning.

Frågor

Info om kursens innehåll besvaras av Peter Vikström via e-post peter@hammarbyfriidrott.se

Välkommen