 **Grenskola - Diskus och 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**: Onsdag 27, tisdag 3, onsdag 10, onsdag 27 oktober

**Plats och tid**: Sätra 18.00-20.00

**Avgift:** 1 400 kronor/tränare, 600 kronor/aktiv Anmälningsavgiften 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.

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

**Länk** Aktiv xxxxxxxxxxxxx

**Presentation Benn Harradine:**

Benn Harradine är kasttränare för aktiva mellan 14-seniorer. Han är certifierad kasttränare, även mental tränare. Benn är en mycket meriterad Diskuskastare och har deltagit i 3 Olympiska Spel för Australien och efter flytt till Sverige så tog han Guld i Diskus 2015 (året efter och innan Daniel Ståhl 2014 och sen 2016- 2023)

**Kursinnehåll**

Diskus grenskola är en praktisk och teoretisk fördjupning av diskus. 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