



GOTLAND - STOCKHOLM  
SVENSK FRIIDROTT

# Clinic i lång häck

17 april 2024

## En utbildning för tränare och aktiva

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

I mån av plats välkomnar vi även intresserade utanför angivna åldersgrupper.

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

## Datum

Onsdagen den 17 april.

## Plats och tid

Sollentuna Friidrottshall (teori) Strandvägen 73, 191 35 Sollentuna och Sollentunavallen (praktik) Strandvägen 65, 191 35 Sollentuna, Pendeltåg, Sollentuna Centrum, kl 18–20.

## Clinicens innehåll

Lång häck är en rolig tävlingsform som ställer flera olika krav på den som springer. Du måste öva på rytm, teknik, koordination, snabbhet, smidighet, styrka och uthållighet.

Flera olika "typer" av idrottare, dvs med olika styrkor kan bli lika duktiga i grenen.

Vi går igenom och diskuterar

**Teori** Vi går igenom enklare teori bakom grenen för att skapa en förståelse bakom de praktiska elementen.

**Teknik** Vi tittar på tekniska skillnader mellan kort och lång häck och stegrytmer.

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

**Taktik** Hur kan man på ett optimalt sätt disponera sitt lopp och hur man kan tänka o träning med aktiva på olika nivå.

OBS - Eventuellt startar vi med praktik utomhus om vädret är ok för träning tidigt. Annars sker praktik inomhus direkt efter teoridelen. Ha med kläder för både inne och ute träning.

## 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 11 april.

Aktiva anmäler sig via följande länk

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1897153>

Tränare anmäler sig via följande länk

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1897154>

**OBS** - Antalet platser är begränsat till max 20 ledare och 10 aktiva. Besked om deltagande sänds ut fredagen den **12 april**. Vi tillämpar principen "först till kvarn" i kombination med att säkerställa spridning mellan olika föreningar.

## Utbildare

Magnus Wickert, 35 års tränarerfarenhet, flertalet SM-aktiva på lång häck.

## Frågor

Info om kursens innehåll besvaras av Erik Bowallius via e-post [erik\\_bowallius@hotmail.com](mailto:erik_bowallius@hotmail.com)

## Välkommen