

Välkomna till höstens

Fördjupningskurs

för ungdomstränare



Arrangörer: UC Norrland och Riksfriidrottsgymnasiet i Umeå

Plats: Umeå

Datum: 23-25 oktober 2009

Information Fördjupning för ungdomstränare 23-25 oktober 2009.

UC Norrland och Riksfriidrottsgymnasiet i Umeå inbjuder ungdomstränare till en fördjupningskurs i samband med friidrottslägret i Umeå för födda 1994-95. Ytterligare en kurs är planerad, i samband med vårens läger i maj 2010. Inbjudan till denna kurs skickas ut i mars-april.

Syftet med kursen är att ungdomar som genomgått 10-14-årsutbildningen ska få möjlighet till fördjupade kunskaper samt att träffa andra ungdomstränare för att bygga ut sina kontaktnät.

Kursen är öppen för alla intresserade tränare! Vi skickar dessutom ut en personlig inbjudan till de tränare vars aktiva vi skickat en personlig inbjudan till via deras förening. De tränare som har aktiva som deltar i lägret kommer på fredagen och deltar då i lägrets aktiviteter under fredagen, se separat inbjudan. Själva kursen startar på lördag morgon.

Instruktörer är FIG Umeås tränare Niklas Lindskog, sprint/häck, Urban Aruhn, medel/lång, Jan Bäck, hopp och Hans Källén, kast. Niklas Lindskog kommer vara den som ordnar allt praktiskt runt kursen.

Deltagaravgiften för denna träff är 900 kr för fredag-söndag. Om man kommer på lördag morgon så blir avgiften 750 kr. I detta pris ingår logi på Umeå vandrarhem (ta med sängkläder), mat och aktiviteter enligt program. 600 kr återbetalas av Svenska Friidrottsförbundet genom idrottslyftet (betalas ut till föreningen). Nettokostnaden bli alltså endast 150-300 kr per person!

Tränare som verkar inom UC Norrlands område (Norrboten, Västerbotten, Ångermanland, Jämtland/Härjedalen och Medelpad) får tillbaks även resten av avgiften från UC Norrland. För att få detta bidrag är kravet att man genomgått kursen Ungdomstränare 10-14 år.

Anmälan senast torsdagen den 1 oktober till niklas.lindskog@umea.se. Anmälan är bindande!

Betalning sker till Friidrottsgymnasiets Skol-IF:s plusgiro 137 25 91-6 i senast den 1 oktober.

Frågor: Niklas Lindskog per mail eller telefon 070-676 24 70.

Välkommen till din anmälan!

Idrottshälsningar,
Riksfriidrottsgymnasiet i Umeå

Program Fördjupning för ungdomstränare 23-25 oktober 2009.

Lördag 24/10	10:00 – 11:30	Hans Källén berättar om Johnny Karlssons träning från 13 till 17 års ålder. Johnny är diskuskastare och var finalist i JVM 2008.
	11:30 – 12:30	Lunch
	13:00 – 14:00	Indelning i grupper. Förbereda en studieuppgift. Varje grupp får en frågeställning att studera under eftermiddagens träning.
	14:00 – 16:00	Genomföra studieuppgiften.
	16:30 – 17:30	Middag.
	18:00 – 20:00	Kvällsaktivitet. Förslag beachvolley + bad.
	Cirka 21:00	Kvällsfika på vandrarhemmet
Söndag 25/10	07:00 – 08:30	Frukost på vandrarhemmet.
	08:30 – 09:30	Redovisa resultat av studieuppgiften.
	09:30 – 10:30	Urban Aruhn berättar om Anton Asplunds väg från nybörjare till bästa svensk på 800m på Finnkampen 2009.
	10:30 – 11:30	Föreläsning: Kostens betydelse för den växande idrottaren.
	11:30 – 12:00	Utvärdering
	12:00 -	Lunch