



Medelpads FIF – Ångermanlands FIF – Jämtland/ Härjedalens FIF – Västerbottens FIF – Norrbottens FIF



med Jenny Kallur & Anders Albertsson

FRIIDROTTSFORUM 2013

18-20 OKTOBER I UMEÅ

Plats: Dragonskolan, Dragonens friidrottshall och Clarion Collection Uman, Umeå med olika logi b i a STF Umeå Vandrarhem.

Ekonomi: UC Norrland med Ångermanlands FIF som driftsansvarigt SDF administrerar Friidrottsforum. Resp. förening och SDF betalar vid anmälan till Norrlandskonferens enligt nedan till plusgiro 49 54 33 – 5 (fakturerings tillkommer 100 SEK/delt) Samtliga utbildningar faktureras efter genomförd utbildning och utbetald Idrottslyftssubvention. Kursen 10-12 avslutas med dag 3 vid senare tillfälle.

UPPFÖLJNINGSLÄGER

Separat inbjudan och betalning till uppföljningsläger

Deltagaravgiften för denna träff är 1100 kr. I detta pris ingår logi på STF vandrarhem (ta med sängkläder), mat och aktiviteter enligt program. För ungdomar födda 1998 och äldre återbetalas 600 kr och för de födda 1999 400 kr från SFIF genom Idrottslyftet (betalas ut till föreningen). Nettokostnaden blir alltså endast 5-700 kr per person. Skillnaden beror på SFIF:s regler och vi rekommenderar att man utjämnar denna skillnad inom sin förening.

Anmälan: E-post till UC:s verksamhetsledare Per Jutterström, 0702-81 81 88 per.jutterstrom@vnidrott.rf.se där du anger namn, förening, adress, person nr, e-post, telefon. Skicka din anmälan så snart som möjligt då platserna är begränsade. Sista anmälningsdag är **6 oktober för konferens och organisationsledare** och 7 oktober för övriga utbildningar.

Kallelse: En kallelse med detaljprogram kommer att sändas endast via e-post till alla i v 41. Ange din e-postadress vid anmälan!

Aktivitet:	Avgift:	Idrottslyft:
Organisationsledare	1 900 SEK	1 700 SEK
Fördjupningskurs (ungdom)	1 800 SEK	1 200 SEK
Friidrott 7-10 år	1 200 SEK	600 SEK
Friidrott 10-12 år (del 1 av 2)	2 400 SEK	1500 SEK
Norrlandskonferens	700 SEK	
Norrlandskonferens utan logi	450 SEK	

OBS Tillägg för enkelrum, Vandrarhem 200SEK/natt (BEGRÄNSAD TILLGÅNG), Hotell 375 SEK/natt
Idrottslyftet återbetalas via SFIF/RF till föreningen efter genomförd kurs. UC stödjer utöver ovan Idrottslyft avgifterna med ca 400 SEK per utbildningsdag vilket redan är avdraget på ovan avgifter.

Varmt välkommen med anmälan!

Friidrottsforum 2013 något för alla!

Du som vill stärka dig själv, ha fantastiskt kul och bidra till att utveckla världens roligaste idrott – Friidrott.

Siv Tjärner
Ordf. NFIF
073-035 20 43

Wiveca Ögren
Ordf. VFIF
070-281 54 14

Leif Thunman
Ordf. ÅFIF
070-348 02 25

Jan Holmsten
Ordf. MFIF
070-312 83 48

Johan Norberg
Ordf. JHFIF
070-533 17 91

Norrlandskonferens: (lör kväll+sön)

Med delar av SFIF:s styrelse och kansli på plats! Svensk Friidrotts och Norrlands planer för 2014-2020. Hur kan vi utveckla våra arrangemang? Inkluderar middag lördag, logi på hotel , lunch och fika söndag.

Program:

- Lördag 19/10 Hotel Clarion Collection Uman
- 17.00 Inledning presentation // Leif Thunman
- 17.30 Seminarie 1 :Projekt Skadefri Norrland // Maja Söderholm
Seminarie 2 :UC Norrlands utbildningsverksamhet // Per Jutterström
Seminarie 3:Nya redskap för föreningsutveckling och idrottsmiljöer // Björn Lindén
- 18.30 MIDDAG
- 19.30 Inspiration // Jenny Kallur
- 20.30 SFIF:s valberedning – Norrland påverkar Svensk Friidrott // Siv Tjärner
- Söndag 20/10 Hotel Clarion Collection Uman därefter Dragonskolan
- 08.30 FRUKOST
- 09.00-11.30 Svensk Friidrotts verksamhetsinriktning 2014-2020 // Anders Albertsson mfl
UC Norrlands verksamhetsinriktning 2014-2015 // Leif Thunman mfl
Vi jobbar med verksamhetsinriktningarna
- 11.30-12.15 Hållbara arrangemang // Jan Kowalski
- 12.15-13.00 LUNCH
- 13.00-14.15 Våra gemensamma tävlingar, NLM// Per Jutterström
- 14.15-14.30 SM i Umeå 2014 // Anna Jonsson
- 14.30-14.45 Sammanfattning och Avslutning// Leif Thunman

Organisationsledarutbildning (fre kväll+lör)

Utnyttja friidrottens alla potentialer! Samla styrelsen för en utvecklande resa och stärk er själva och föreningen!

Inkluderar logi (Hotel 2 nätter dubbelrum), mat fre-sön samt utbildning fre-lör, Norrlandskonferens söndag. läs mer här om utbildningen: <http://www.friidrott.se/utbildning/orgledare/intro.aspx>

Program:

- Fredag 18/10 Hotel Clarion Collection Uman
- 18.00-19.00 MIDDAG
- 19.00-20.30 Intro, pres och omvärlden
- Lördag 27/10 Hotel Clarion Collection Uman
- 08.45 FRUKOST
- 09.00-10.00 Föreningens nuläge
- 10.00-12.00 Föreningens verksamheter
- 12.00-13.00 LUNCH
- 13.00-14.30 forts verksamheter
- 14.30-15.30 Friidrottens utbildningar
- 15.30 FIKA
- 16.00-17.00 Föreningens helhet

För alla gäller sedan att ni är varmt välkomna att fortsätta med Norrlandskonferensen som inleds direkt 17.00.

Fördjupning ungdomstränare: (fre-sön)

Inkluderar logi på vandrarhem, mat fre-sön samt utbildning. (Krav för subvention minst genomfört 10- 12)

Program:

Fredag 18/10 Hotel Clarion Collection Uman

19:00 – 19:00 Samling på hotellet du kan checka in på vandrarhemmet först. Glöm inte sängkläder!

19:00 – 20:30 Teori – Åldersanpassad fysisk träning del 1 + uppgift till 09.00 //

Lördag 19/10

07:00 – 08:30 Frukostbuffé på vandrarhemmet.

09:00 – 11:00 Träning i grengrupperna // Du följer valfri grengruppsträning vid lägret

11:30 – 12:30 Lunch

12:30 – 14:30 Introduktion i psykologiska färdigheter för tränare //Kajsa Tarén

14.30 – 16.00 Praktik – Styrka för ungdomar 12-15år //

16.00 – 18.00 Teori: Åldersanpassad fysisk träning i puberteten //

18.00 Middag

19.30 – Välkomna till Hotel Uman för att lyssna på Jenny Kallur

Söndag 20/10

07:30 – 08:30 Frukostbuffé på vandrarhemmet.

09:00 – 10:00 Teori: Diskussion om träningspasset lördag 09.00

10:00 – 12:00 Praktik: - Uthållighetsformer för ungdomar 12-15 år

12:00 - Lunch

Barnledare 7-10 år, Friidrott 10-12 år: (lör-sön)

Inkluderar logi på vandrarhem (även fre-lör för de som behöver!), mat lör-sön samt utbildning.

Barnledare 7-10år

Friidrott 10-12år

Lördag 19/10	Lördag 19/10
09.30 Hej och God morgon! Inledning – presentation, förväntningar etc. Introduktion	09.30 Hej och God morgon! Inledning, presentation, förväntningar e t c Introduktion
10.00 Teori – Ledaren	10.00 Friidrottstränarskap (inkl. introduktion av hemuppgift)
10.30 Teori – Barnet	11.45 LUNCH
11.00 Teori – Verksamheten	12.45 Metodik
11.30 Teori- Barnen – diskussion och reflektion	13.30 Träningslära
12.15 LUNCH (Tid för ombyte till träningskläder finns här!!)	15.30 Introduktion av grenarna sprint/häck
13.30 Praktik – Lekar, stafetter och hinderbanor Friidrottens grenar i miniatyr 1) – Kula/Stav	16.00 Praktik Löpkoordination och sprint/häck
16.00 Introduktion praktisk uppgift och planeringstid	18.00 MIDDAG
17.00 Teori - Verksamheten – diskussion och reflektion – Ett värde dokument	19.00 Träningslära och träningsplanering
18.00 MIDDAG	20.00 SLUT
19.00 forts Teori Verksamheten...	Söndag 20/10 – Kom träningsklädd!
20.00 SLUT	09.00 Uthållighetsträning, introduktion av medel/långdistans
Söndag 20/10 – Kom träningsklädd!	09.30 Praktikpass: Medel/lång
09.00 God morgon! Praktik - Friidrottens grenar i miniatyr	11.00 Teori Styrketräning
2) - Längd/Diskus/Löpning/Höjd/Spjut	12.00 LUNCH
3) - Häck/Tresteg/Slägga	13.00 Praktik Hoppkoordination
12.30 LUNCH	14.00 Praktik Kastkkoordination + Skivstång
13.30 Teori - Ledaren – diskussion och reflektion	15.00 Kursavslutning Hej Då!
15.00 Kursavslutning Hej Då!	