

Välkomna till höstens

Fördjupningskurs

för ungdomstränare



Odain Rose t.h, IFK Umeå,, 100m 10.55

Arrangörer: UC Norrland och Riksfriidrottsgymnasiet i Umeå

Plats: Umeå

Datum: 25 – 27 november 2011

Information Fördjupning för ungdomstränare

25 – 27 november 2011.

UC Norrland och Riksfriidrottsgymnasiet i Umeå inbjuder ungdomstränare till en fördjupningskurs i samband med friidrottslägret i Umeå för födda 1996-97.

Syftet med kursen är att tränare 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 Anneli Johansson, sprint/häck, Jan Bäck och Niklas Lindskog, hopp och Hans Källén, kast, Anton Asplund medel/lång, tar hand om den grengruppen. Hans Källén kommer vara den som ordnar allt praktiskt runt träffen.

Deltagaravgiften för denna träff är 1500 kr. I detta pris ingår logi på First Camp Umeå (ta med sängkläder), mat och aktiviteter enligt program. För dig som tidigare genomgått 10-14års utbildningen gäller att 1200:- **återbetalas** av Svenska Friidrottsförbundet genom idrottslyftet (betalas ut till föreningen). Netto kostar alltså kursen endast 300:-!

Anmälan senast måndagen den 14 november till hans.kallen@umea.se. Anmälan är bindande!

Betalning sker i samband med anmälan till Friidrottsgymnasiets Skol-IF:s plusgiro 137 25 91-6 i senast den 14 november.

Frågor: Hans Källén per mail eller telefon 070-366 45 57, eller Niklas Lindskog tel. 070-676 24 70.

Välkommen till din anmälan!

Idrottshälsningar,
Riksfriidrottsgymnasiet i Umeå & UC Norrland

Program Fördjupning för ungdomstränare 25 – 27 november 2011.

Fredag 25/11	19:00 – 19:15	Upprop Dragonens friidrottshall. Genomgång av helgens program.
	19:30 – 21:00	Studie av första träningspasset – Pass 1.
	Cirka 21:00	Kvällsfika plus inkvartering på campingen. Glöm inte sängkläder!
Lördag 26/11	07:00 – 08:30	Frukost på campingen.
	09:00 – 11:00	Fördjupning i vald grengrupp – Pass 2.
	11:30 – 12:30	Lunch + Idéutbyte.
	13:00 – 14:00	Information om FIG Umeå.
	14:00 – 16:00	Detaljanalys och förslag på variation av träningspass – Pass 3.
	16:30 – 20:00	Middag + Tid för diskussion kring träning och träningsupplägg.
	Cirka 21:00	Kvällsfika på campingen.
Söndag 27/11	07:00 – 08:30	Frukost på campingen.
	09:00 – 12:00	Föreläsning.
	12:00 -	Lunch + Utvärdering och återkoppling av helgen.