

Grenskola i spjut

- En fördjupningskurs för aktiva och tränare

08fri. bjuder härmed in till en djuplodande "grenskola" i spjut för aktiva i åldrarna 14 – 17 år och tränare för denna ålder. Även spjutintresserade utanför denna åldersgrupp är välkomna att anmäla sig och får delta i mån av plats.

Datum:	16, 23 och 30 september samt 7 oktober (Fyra tillfällen)
Plats:	Enskede IP
Tid:	18:00 – 20:00
Avgift:	1 200 kronor/tränare, 600 kronor/aktiv. Anmälningavgiften faktureras till föreningen efter avslutad kurs. För tränare som fullföljer kursen kommer föreningen automatiskt att erhålla ett bidrag på 600 kr via SFIF/RF.
Anmälan:	Senast torsdagen den 9 september. Aktiva anmäler sig via följande länk . Tränare anmäler sig via följande länk . OBS! Antalet platser är begränsat. Besked om deltagande sänds ut fredagen den 10 september.
Utbildare:	Anders Walther, mångårig spjuttränare med mycket djupa kunskaper.
Frågor:	Frågor om kursens innehåll besvaras av Anders Walther via e-post anders.walther@lidingofri.se eller telefon 070-690 20 96. Frågor om anmälan besvaras av Lena Björk via e-post lena.bjork@08fri.se eller telefon 08 – 615 68 35.

Grenskolans innehåll

Träff 1 och 2

- Teknik

Vi går igenom grunderna i tekniken. Beroende på kunskapsnivå kan det bli en del djupdykningar. Här diskuteras även teknikinläring och vi går igenom övningar/drillar som är viktiga i teknikinläringen.

- Biomekanik

Det är viktigt med förståelse för VARFÖR tekniken ser ut som den gör och med hjälp av biomekanik kan vi bättra på den förståelsen. Det är viktigt att på något sätt definiera teknisk utveckling och här spelar filmning en stor roll. Vi går igenom hur man på ett bra sätt kan filma grenen och verifiera teknisk progression.

- Metodik

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

Träff 3

- Allmän fysisk träning

Att ha en god allmänfysik är oerhört viktigt då det skapar själva fundamentet i den fortsatta idrottskarriären. Allt för ensidig träning i unga år skapar lätt en återvändsgränd vi vill undvika. Vi går här igenom viktiga bitar som bör finnas med i träningen och tittar även på vad som "borde" gjorts i yngre år.

- Spjutspecifik fysträning

Här kommer styrkemoment, rörlighetsövningar mm in som specifikt är för spjut, både för att utvecklas och för att hålla sig skadefri.

Träff 4

- Programskrivning

Här går vi igenom programskrivning, en av de viktigaste bitarna för att kunna få en god utveckling och ha kontroll på träningsbelastning och intensitet.

VÄLKOMNA!