

# Grenskola i häck

## - En fördjupningskurs för aktiva och tränare

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

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

<b>Datum:</b>	9, 16, 23 och 30 november (Fyra tillfällen)
<b>Plats:</b>	BOSÖN, Lidingö
<b>Tid:</b>	19:00 – 21:00
<b>Avgift:</b>	1 200 kronor/tränare, 600 kronor/aktiv Anmälningavgiften faktureras till föreningen efter avslutad kurs. För tränare som fullföljer kursen (= deltar vid minst tre tillfällen) kommer föreningen automatiskt att erhålla ett bidrag på 600 kronor via SFIF/RF.
<b>Anmälan:</b>	Senast onsdagen den 3 november. Aktiva anmäler sig via följande länk: <a href="https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1541232">https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1541232</a> Tränare anmäler sig via följande länk: <a href="https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1541233">https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1541233</a>
	<b>OBS!</b> Antalet platser är begränsat. Besked om deltagande sänds ut torsdagen den 4 november. Vi tillämpar principen "först till kvarn" i kombination med att säkerställa spridning mellan olika föreningar
<b>Utbildare:</b>	Erik Svensson, mångårig tränare för Tilde Johansson, Falkenberg. Djupa kunskaper i framför allt häck och längd.
<b>Innehåll</b>	Läs mer i bifogade handlingar nedan.
<b>Frågor:</b>	Frågor om kursens innehåll besvaras av Erik Svensson via e-post <a href="mailto:eriksvensson185@gmail.com">eriksvensson185@gmail.com</a> eller telefon 072-177 11 20. Frågor om anmälan besvaras av Lena Björk via e-post <a href="mailto:lena.bjork@08fri.se">lena.bjork@08fri.se</a> eller telefon 08 – 615 68 35.

**VÄLKOMNA!**

# 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 kan filmning vara bra. 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.

### **- Häckspecifik fysträning**

Här kommer styrkemoment, rörlighetsövningar mm in som är specifikt för häck, både för att utvecklas, men också 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.