

Grenskola höjd

- En fördjupningskurs för aktiva och tränare

Gotlands och Stockholms Friidrottsförbund bjuder härmed in till en djuplodande "grenskola" i höjd för aktiva i åldrarna 14–17 år och tränare för denna ålder. Även höjdintresserade 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 😊

Datum: 23 mars, 30 mars, 6 april, (Tre tillfällen). Det första tillfället 23 mars är ett teoripass (Jakobsbergs Folkhögskola). De följande två passen är praktikpass i Sollentunahallen.

Plats: 23 mars Jakobsbergs Folkhögskola
30 mars och 6 april i Sollentunahallen

Tid: 19:00 – 21:00 (ca)

Avgift: 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.

Anmälan: **Senast söndagen den 13 mars 2022.**
Aktiva anmäler sig via följande länk:
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1600495>

Tränare anmäler sig via följande länk:
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1600715>

OBS! Antalet platser är begränsat till max 15 ledare och 10 aktiva. Besked om deltagande sänds ut torsdagen den **17 mars 2022**. Vi tillämpar principen "först till kvarn" i kombination med att säkerställa spridning mellan olika föreningar

Utbildare: Bengt Jönsson har på meritlistan bland annat att han ligger bakom Kajsa Bergqvist utveckling från lovande ungdom till världselit i höjdhopp.

Frågor: Frågor om kursens innehåll besvaras av Bengt Jönsson via e-post bengt.jonsson@jumpit.nu eller telefon 0700-737 380
Frågor om anmälan besvaras av Göran Qvarfordt via e-post goran.qvarfordt@08fri.se eller telefon 070-210 07 93.

VÄLKOMNA!

Grenskolans innehåll

Träff 1:

- Teoripass

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

Träff 2 och 3:

- 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.

- 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.

- Höjdspecifik fysträning

Här kommer styrkemoment, rörlighetsövningar mm in som är specifikt för höjd, både för att utvecklas, men också för att hålla sig skadefri.