

# Grenskola i stav

## - En fördjupningskurs för aktiva och tränare

08fri. bjuder härmed in till en djuplodande "grenskola" i stav för aktiva i åldrarna 14 – 17 år och tränare för denna ålder. Även stavintresserade 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>	17 november samt 1, 8 och 15 december (Fyra tillfällen)
<b>Plats:</b>	Sätra Friidrottshall
<b>Tid:</b>	19:00 – 21:00
<b>Avgift:</b>	1 200 kronor/tränare, 600 kronor/aktiv, Anmälningsavgiften 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 fredagen den 12 november. Aktiva anmäler sig via följande länk: <a href="https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1542536">https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1542536</a> Tränare anmäler sig via följande länk: <a href="https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1542535">https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1542535</a>
	<b>OBS!</b> Antalet platser är begränsat. Besked om deltagande sänds ut måndagen den 15 november. Vi tillämpar principen "först till kvarn" i kombination med att säkerställa spridning mellan olika föreningar
<b>Utbildare:</b>	Robert Eliasson. Mycket duktig tränare med långsiktigt tänk som dessutom själv hoppat högt.
<b>Innehåll:</b>	Läs mer i bifogad beskrivning nedan.
<b>Frågor:</b>	Frågor om kursens innehåll besvaras av Robert Eliasson via e-post <a href="mailto:robert.eliaasson@afry.com">robert.eliaasson@afry.com</a> eller telefon 070-294 53 05. 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 teknikinlärning och vi går igenom övningar/drillar som är viktiga i teknikinlärningen.

### **- 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.

### **- Stavspezifisk fysträning**

Här kommer styrkemoment, rörlighetsövningar mm in som är specifikt för stav, 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.