



SVENSK FRIIDROTT

## Program nationellt tränarforum 11-13 oktober, Umeå

Gemensamt =

Föreläsningar & workshops =

Praktik ungdom =

Praktik junior =

### Fredag 11 oktober

	<b>SAMTAL TRÄNARE UNGDOM OCH JUNIOR</b>		<b>PROGRAM UNGDOM 14-16 ÅR</b>		<b>PROGRAM JUNIOR 17 ÅR OCH UPPÅT</b>
<b>TID</b>	I det här spåret erbjuder vi föreläsningar, workshops och samtal för ungdoms- och juniortränare	<b>TID</b>	I det här spåret följer ni aktiva ungdomar och får praktik och teori i ett.	<b>TID</b>	I det här spåret följer ni aktiva juniorer och får teori och praktik i ett.
17.15-17.45	<b>REGISTRERING</b> <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>				
18.00-18.15	<b>Inledning</b> <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>				

TRANSPORT FRÅN MAJA BESKOWGYMNASIET TILL IDROTTSHÖGSKOLAN					
18.30- 20.00	<b>Ett hållbart tränarskap -</b> Karin Hägglund  <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>			18.30- 21.15	<b>Fystester (laktat) medel/lång</b> Fredrik Höög /Joel Kärrman  <b>Fystester spjut, kula, diskus</b> Stefan Sandlund  <i>Lokal: Idrottshögskolan</i>
20.15- 21.15	<b>Workshop – Hållbart</b> <b>tränarskap</b>  <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>			19.30- 21.15	<b>Slägga</b> Hans Källén  <b>Sprint- och hoppdrills</b> Niklas Lindskog  <b>Höjd</b> Jan Bäck  <i>Lokal: Friidrottshallen</i>
TRANSPORT FRÅN IDROTTSHÖGSKOLAN OCH FRIIDROTTSHALLEN TILL HOTELL BJÖRKEN					
21.30	FIKAPÅSE PÅ HOTELLET  <i>Lokal: Hotell Björken</i>				

## Lördag 12 oktober

07.00-08.00	FRUKOST				
<i>Lokal: Hotell Björken</i>					
TRANSPORT FRÅN HOTELL BJÖRKEN TILL IDROTTHÖGSKOLAN OCH FRIIDROTTHALLEN					
08.30-09.30	<b>Jämställdhet för bärkraft och välmående</b> Karin Torneklint, Ivan Sundström, Lova Hagerfors  <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>	09.00-11.30	<b>Längd, tresteg</b> Jan Bäck/Niklas Lindskog  <b>Slägga</b> Hans Källén  <b>Spjut</b> Albert Ottander/Amanda Rask  <i>Lokal: Friidrottshallen</i>	08.30-10.30	<b>Fystester höjd, sprint, hopp</b> Stefan Sandlund /Joel Kärrman  <i>Lokal: Idrottshögskolan</i>
09.45-10.45	<b>Styrkan i att arbeta i tränarteam</b> Madde Olsson m fl  <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>	09.30-11.00	<b>Häck</b> Anneli Johansson  <b>Medel/lång</b> Fredrik Höög  <i>Lokal: Friidrottshallen</i>	10.40-12.00	<b>Föreläsning Tester FKC</b> Stefan Sandlund  <i>Lokal: Idrottshögskolan</i>
11.00-12.00	<b>Möt Svensk Friidrotts prestationscentra</b>  <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>				
TRANSPORT FRÅN IDROTTHÖGSKOLAN OCH					

FRIIDROTTSHALLEN TILL HOTELL BJÖRKEN					
12.00- 13.20	LUNCH  <i>Lokal: Hotell Björken</i>				
13.20	SAMLING UTANFÖR SKOLAN FÖR INGÅNG TILL FÖRELÄSNING				
13.30- 14.30	<b>Inspirationsföreläsning</b>  <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>				
TRANSPORT FRÅN MAJA BESKOWGYMNASIET TILL FRIIDROTTSHALLEN					
15.30- 16.30	<b>Idrott, glädje, prestation och psykologi</b> Cecilia Åkersdotter  <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>	15.30- 17.30	<b>Kula</b> Hans Källén  <b>Höjd</b> Jan Bäck/Niklas Lindskog  <b>Cirkelträning</b> Emma Granlund/Annica Larsson  <i>Lokal: Friidrottshallen</i>	15.15- 18.00	<b>Träning med Svensk Friidrotts prestationscentra:</b>  <b>Sprint, acc/toppfart</b> Torbjörn Eriksson  <b>Hopp</b> Anders Möller  <b>Stav</b> Eelco Sintnicolaas  <b>Spjut</b> Daniel Ragnvaldsson  <b>Diskus</b> Arvid Koskinen  <b>Medel/lång</b>

					Johan Wettergren <i>Lokal: Friidrottshallen</i>
16.45-17.45	<b>Parafriidrott i vår vardag</b> Elsa Olsson  <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>	15.30-17.30	<b>Backe sprint/medellång</b> Fredrik Höög  <i>Lokal: Samling Maja Beskowgymnasiet/Ute</i>		
TRANSPORT FRÅN FRIIDROTTSHALLEN TILL HOTELL BJÖRKEN					
18.00-19.15	MIDDAG  Lokal: Hotell Björken				
19.30-20.15	<b>Att vara ungdomstränare i mångkamp</b> Eelco Sintnicolaas  <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>			19.30-20.15	<b>Föreläsningar av förbundstränare prestationscentra</b>  <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>
20.30-21.30	<b>Våga växa tillsammans – inspirationsföreläsning med Maja Åskag, Robert Söderlind Odin och Kristina Andersson</b>  <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>				

## Söndag 13 oktober

07.00-08.00	FRUKOST				
<i>Lokal: Hotell Björken</i>					
TRANSPORT FRÅN HOTELL BJÖRKEN TILL FRIIDROTTSHALLEN					
09.00-10.00	<b>Inkludering, bredd och elit inom ungdomsfriidrotten</b> Frida Hogstrand, Maria Bengtsson m fl  <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>	09.00-11.15	<b>Stav</b> Niklas Lindskog  <b>Diskus</b> Hans Källén  <i>Lokal: Friidrottshallen</i>	09.00-11.30	<b>Träning i grengrupper med prestationscentra:</b>  <b>Häck</b> Torbjörn Eriksson  <b>Hopp grundträning</b> Anders Möller  <b>Kast</b> Arvid Koskinen  <b>Medel/lång</b> Johan Wettergren  <b>Mångkamp</b> Eelco Sintnicolaas  <i>Lokal: Friidrottshallen/ Ute</i>
10.15-11.15	<b>Workshop: Hur bygger vi ungdomsgrupper?</b> Frida Hogstrand, Karin Olsson  <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>	09.30-11.00	<b>Sprint</b> Anneli Johansson/Jan Bäck  <b>Bål/fotstyrka</b> Emma Granlund/Annica Larsson		

			<b>Medel/lång</b> Fredrik Höög  <i>Lokal: Friidrottshallen/  Ute</i>		
TRANSPORT FRÅN FRIIDROTTSHALLEN TILL MAJA BESKOWGYMNASIET					
11.45- 12.45	<b>Inspirationsföreläsning –  Johan Wissman</b>  <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>				
12.45- 13.00	<b>Avslutning</b>  <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>				