

# Tränarforum 11-13/10 Umeå 2024

Gemensamt =  Samtal =  Ungdom =  Junior =

## Fredag 11 oktober

| TID  | SAMTAL   | TID | UNGDOM 14-16 ÅR  | TID         | JUNIOR 17 ÅR +  |
|--|--|-----|--|-------------|---|
|  | I det här spåret erbjuder vi föreläsningar, workshops och samtal för ungdoms- och juniortränare. |     | I det här spåret följer ni tränare ungdomar och får praktik och teori i ett. |             | I det här spåret följer ni tränare juniorer och får teori och praktik i ett.  |
| 17.15-17.45  | <b>REGISTRERING</b><br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>  |     |  |             |   |
| 18.00-18.15  | <b>Inledning</b><br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>   |     |  |             |   |
| TRANSPORT FRÅN MAJA BESKOWGYMNASIET TILL IDROTTSHÖGSKOLAN              |  |     |  |             |   |
| 18.30-20.00  | <b>Ett hållbart tränarskap</b> - Karin Hägglund<br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>            |     |  | 18.30-21.15 | <b>Fystester (laktat) medel/lång</b> Fredrik Höög, Joel Kärrman<br><b>Fystester spjut, kula, diskus</b> Stefan Sandlund<br><i>Lokal: Idrottshögskolan</i> |
| 20.15-21.15  | <b>Workshop – Hållbart tränarskap</b><br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>                      |     |  | 19.30-21.15 | <b>Sprint- och hoppdrills</b> Niklas Lindskog, Dejan Mirkovic<br><b>Höjd</b> Jan Bäck<br><i>Lokal: Friidrottshallen</i>                                   |
| TRANSPORT FRÅN IDROTTSHÖGSKOLAN & FRIIDROTTSHALLEN TILL HOTELL BJÖRKEN |  |     |  |             |   |
| 21.30  | FIKAPÅSE PÅ HOTELLET<br><i>Lokal: Hotell Björken</i>   |     |  |             |   |

## Lördag 12 oktober

|   |  |             |   |             |  |
|---|--|-------------|---|-------------|--|
| 07.00-08.00   | FRUKOST<br><i>Lokal: Hotell Björken</i>  |             |   |             |  |
| TRANSPORT FRÅN<br>HOTELL BJÖRKEN TILL<br>IDROTTSHÖGSKOLAN<br>& FRIIDROTTSHALLEN |  |             |   |             |  |
| 08.30-09.30   | <b>Jämställdhet för bärkraft och välmående</b><br>Karin Torneklint,<br>Ivan Sundström,<br>Lova Hagerfors<br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i> | 09.00-11.30 | <b>Längd, tresteg</b><br>Jan Bäck, Niklas Lindskog<br><b>Slägga</b><br>Hans Källén<br><b>Spjut</b><br>Albert Ottander,<br>Amanda Rask<br><i>Lokal: Friidrottshallen</i> | 08.30-10.30 | <b>Fystester höjd, sprint, hopp</b><br>Stefan Sandlund, Joel Kärrman<br><i>Lokal: Idrottshögskolan</i> |
| 09.45-10.45   | <b>Styrkan i att arbeta i tränarteam</b><br>Madde Olsson,<br>Mikaela Wieslander<br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>                          | 09.30-11.00 | <b>Häck</b><br>Anneli Johansson<br><b>Medel/lång</b><br>Urban Aruhn<br><i>Lokal: Friidrottshallen</i>   | 10.40-12.00 | <b>Föreläsning Tester FKC</b><br>Stefan Sandlund<br><i>Lokal: Idrottshögskolan</i>                     |
| 11.00-12.00   | <b>Möt Svensk Friidrotts prestationscentra</b><br>Torbjörn Eriksson,<br>Anders Möller,<br>Dejan Mirkovic<br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i> |             |   |             |  |
| TRANSPORT FRÅN<br>IDROTTSHÖGSKOLAN<br>& FRIIDROTTSHALLEN<br>TILL HOTELL BJÖRKEN |  |             |   |             |  |
| 12.00-13.20   | LUNCH<br><i>Lokal: Hotell Björken</i>  |             |   |             |  |
| 13.30-14.30   | <b>Inspirationsföreläsning</b><br>Vanessa Kamga<br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>  |             |   |             |  |
| TRANSPORT FRÅN<br>MAJA BESKOWGYMNASIET TILL<br>FRIIDROTTSHALLEN                 |  |             |   |             |  |
| 15.30-16.30   | <b>Idrott, prestation och psykologi</b><br>Cecilia Åkersdotter<br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>   | 14.55-16.30 | <b>Backe sprint/medel/lång</b><br>Urban Aruhn<br><i>Lokal: Samling Maja Beskowgymnasiet/Ute</i>   | 15.15-18.00 | <b>Träning med Svensk Friidrotts prestationscentra: Sprint, acc/toppfart</b><br>Torbjörn Eriksson      |

|   |   |             |   |             |  |
|---|---|-------------|---|-------------|--|
|   |   |             |   |             | <b>Hopp</b><br>Anders Möller<br><b>Stav</b><br>Eelco Sintnicolaas<br><b>Spjut</b><br>Daniel Ragnvaldsson<br><b>Diskus</b><br>Arvid Koskinen<br><b>Medel/lång</b><br>Johan Wettergren<br><i>Lokal:</i><br><i>Friidrottshallen/ute</i> |
| 16.45-17.45   | <b>Parafriidrott i vår vardag</b><br>Elsa Olsson<br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>                                      | 15.30-17.30 | <b>Kula</b><br>Hans Källén<br><b>Höjd</b><br>Jan Bäck, Niklas Lindskog<br><b>Cirkelträning</b><br>Emma Granlund, Annica Larsson<br><i>Lokal: Friidrottshallen</i> |             |  |
| TRANSPORT FRÅN<br>FRIIDROTTSHALLEN<br>TILL HOTELL BJÖRKEN |   |             |   |             |  |
| 18.00-19.15   | MIDDAG<br>Lokal: Hotell Björken   |             |   |             |  |
| 19.30-20.15   | <b>Att vara ungdomstränare i mångkamp</b><br>Eelco Sintnicolaas<br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>                       |             |   | 19.30-20.15 | <b>Föreläsningar av förbundstränare prestationscentra</b><br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>  |
| 20.30-21.30   | <b>Våga växa tillsammans</b><br>Maja Åskag, Robert Söderlind Odin, Kristina Andersson<br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i> |             |   |             |  |

## Söndag 13 oktober

|  |   |             |   |             |   |
|--|---|-------------|---|-------------|---|
| 07.00-08.00  | FRUKOST och<br>uthämtning av lunch<br><i>Lokal: Hotell Björken</i>  |             |   |             |   |
| TRANSPORT FRÅN<br>HOTELL BJÖRKEN TILL<br>FRIIDROTTSHALLEN          |   |             |   |             |   |
| 09.00-10.00  | <b>Inkludering, bredd och elit inom ungdoms-friidrotten</b><br>Frida Hogstrand,<br>Maria Bengtsson,<br>Peter Wikström<br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i> | 09.00-11.30 | <b>Stav</b><br>Niklas Lindskog<br><b>Diskus</b><br>Hans Källén<br><i>Lokal: Friidrottshallen</i>  | 09.00-11.30 | <b>Träning i grengrupper med förbundstränare:</b><br><b>Häck</b><br>Torbjörn Eriksson<br><b>Hopp grundträning</b><br>Anders Möller<br><b>Kula</b><br>Arvid Koskinen<br><b>Medel/lång</b><br>Johan Wettergren<br><b>Mångkamp</b><br>Eelco Sintnicolaas<br><i>Lokal: Friidrottshallen/Ute</i> |
| 10.15-11.15  | <b>Workshop: Hur bygger vi ungdomsgrupper?</b><br>Frida Hogstrand<br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>   | 09.30-11.00 | <b>Sprint</b><br>Anneli Johansson, Jan Bäck<br><b>Bål/fotstyrka</b><br>Emma Granlund,<br>Annica Larsson<br><b>Medel/lång</b><br>Urban Aruhn<br><i>Lokal: Friidrottshallen/Ute</i> |             |   |
| TRANSPORT FRÅN<br>FRIIDROTTSHALLEN<br>TILL MAJA<br>BESKOWGYMNASIET |   |             |   |             |   |
| 11.45-12.45  | <b>En karriär utöver det vanliga</b><br>Johan Wissman<br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>   |             |   |             |   |
| 12.45-13.00  | <b>Avslutning</b><br><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>   |             |   |             |   |