



SVENSK FRIIDROTT

Program nationellt tränarforum 11-13 oktober, Umeå

Gemensamt =

Föreläsningar & workshops =

Praktik ungdom =

Praktik junior =

Fredag 11 oktober

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

TRANSPORT FRÅN MAJA BESKOWGYMNASIET TILL IDROTTSHÖGSKOLAN					
18.30- 20.00	Ett hållbart tränarskap - Karin Hägglund <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>			18.30- 21.15	Fystester (laktat) medel/lång Fredrik Höög /Joel Kärrman Fystester spjut, kula, diskus Stefan Sandlund <i>Lokal: Idrottshögskolan</i>
20.15- 21.15	Workshop – Hållbart tränarskap <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>			19.30- 21.15	Slägga Hans Källén Sprint- och hoppdrills Niklas Lindskog Höjd 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 IDROTTHÖGKSOLAN OCH FRIIDROTTHALLEN					
08.30-09.30	Jämställdhet för bärkraft och välmående Karin Torneklint, Ivan Sundström, Lova Hagerfors <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>	09.00-11.30	Längd, tresteg Jan Bäck/Niklas Lindskog Slägga Hans Källén Spjut Albert Ottander/Amanda Rask <i>Lokal: Friidrottshallen</i>	08.30-10.30	Fystester höjd, sprint, hopp Stefan Sandlund /Joel Kärrman <i>Lokal: Idrottshögskolan</i>
09.45-10.45	Styrkan i att arbeta i tränarteam Madde Olsson, Mikaela Wieslander <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>	09.30-11.00	Häck Anneli Johansson Medel/lång Fredrik Höög <i>Lokal: Friidrottshallen</i>	10.40-12.00	Föreläsning Tester FK Stefan Sandlund <i>Lokal: Idrottshögskolan</i>
11.00-12.00	Möt Svensk Friidrotts prestationscentra Torbjörn Eriksson, Anders Möller, Dejan Mirkovic <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>				

TRANSPORT FRÅN IDROTTHÖGSKOLAN OCH FRIIDROTTHALLEN 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	Inspirationsföreläsning Vanessa Kamga <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>				
TRANSPORT FRÅN MAJA BESKOWGYMNASIET TILL FRIIDROTTHALLEN					
15.30- 16.30	Idrott, prestation och psykologi Cecilia Åkersdotter <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>	15.30- 17.30	Kula Hans Källén Höjd Jan Bäck/Niklas Lindskog Cirkelträning Emma Granlund/Annica Larsson <i>Lokal: Friidrottshallen</i>	15.15- 18.00	Träning med Svensk Friidrotts prestationscentra: Sprint, acc/toppfart Torbjörn Eriksson Hopp Anders Möller Stav Eelco Sintnicolaas Spjut Daniel Ragnvaldsson Diskus

					Arvid Koskinen Medel/lång Johan Wettergren <i>Lokal: Friidrottshallen</i>
16.45- 17.45	Parafriidrott i vår vardag Elsa Olsson <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>	15.30- 17.30	Backe sprint/medellång 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	Att vara ungdomstränare i mångkamp Eelco Sintnicolaas <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>			19.30- 20.15	Föreläsningar av förbundstränare prestationscentra <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>
20.30- 21.30	Våga växa tillsammans – Maja Åskag, Robert Söderlind Odin, Kristina Andersson <i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i>				

Söndag 13 oktober

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

		<p>Emma Granlund/Annica Larsson</p> <p>Medel/lång Fredrik Höög</p> <p><i>Lokal: Friidrottshallen/ Ute</i></p>		
<p>TRANSPORT FRÅN FRIIDROTTSHALLEN TILL MAJA BESKOWGYMNASIET</p>				
11.45- 12.45	<p>En karriär utöver det vanliga Johan Wissman</p> <p><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i></p>			
12.45- 13.00	<p>Avslutning</p> <p><i>Lokal: Maja Beskowgymnasiet</i></p>			