

Tränarfortbildning

Denna träff vänder sig till friidrottstränare som vill träffas och umgås med andra friidrottstränare, utbyta erfarenheter och få möjlighet att lyssna på intressanta föreläsare och delta på träningspass.

Plats: Nolia Friidrottshall & Maja Beskow elitidrottsgymnasium

Fredag 13 oktober

18.00-18.30 Gemensam inledning, Maja Beskow
18.30-21.00 Diskussion: Hur får vi friidrotten i Norrland att växa? Annica Larsson, Emma Granlund & Tony Kumpula
21.30 - Fika på hotellet

Lördag 14 oktober

9.00-11.30 Parallella sessioner: Grenspecifik träning *eller* tester och testgenomgång.
12.00-13.00 Lunch hotell Björken och promenad till Maja Beskow gymnasium.
13:00-13:45 Föreläsning: Mental hälsa & ohälsa, Marius Sommer
14:00-14:45 Föreläsning: Prestationsutveckling, Marius Sommer
15:00-16.00 Inspirationsföreläsning
16.15-18:00 Parallella sessioner: föreläsning och praktik om styrketräning med Stefan Sandlund *eller* grenspecifik träning (17:00-18:45)
19.00-20:30 Middag hotell Björken

Söndag 15 oktober

9.00-11.00 Valfri träning tillsammans med 14-17 årsgruppen
11.15-12.00 Avslutning och enklare lunch.

Deltagaravgift

I deltagaravgiften ingår måltider, transport till och från Nolia samt logi i flerbäddsrum på hotell Björken. Enkelrum kan fås mot en extraavgift.

14-17 år: 1500kr (Efter träffen kan föreningen söka bidrag om 1300kr/deltagare via projekt 14-17).

18 år och uppåt: 650kr

Norrland Forum: 700kr

Tränarfortbildning: 1500kr (Efter slutförd utbildning får föreningen tillbaka 1200kr/deltagare).

Gör din anmälan senast 15 september 2023. Vid frågor, kontakta s.anneli.johansson@umea.se, 070-3811066

Tränare RIG/FKC mfl.

Utöver RIG/FKC-tränare, får ni träffa de grenspecifika tränarna Niklas Viklund, Amanda Rask och Albert Ottander samt föreningsansvariga i Södra Norrland Annica Larsson och Norra Norrland Emma Granlund och Tony Kumpula. Därutöver får ni möta delar av Idrottshögskolans prestationsteam i form av fystränarna Stefan Sandlund och Joel Sjölander, mentala rådgivaren Marius Sommer samt DK-koordinator Pernilla Eriksson.



Anneli Johansson

Verksamhetsansvarig RIG
Tränare Sprint, Häck, Hopp
Legitimerad lärare i specialidrott
Certifierad Coach
Elitränarutbildning i sprint/häck
Ungdomstränarutbildning i hopp
Utbildning inom kast och idrottsskador
Yrkestränarerfarenhet 23 år



Jan Bäck

Verksamhetsledare FKC
Tränare Hopp, Mångkamp
Legitimerad lärare i specialidrott
Legitimerad idrottsinstruktör, Finland
Elitränarutbildning, Finland samt
seniortränarutbildning i Sverige
Yrkestränarerfarenhet 34 år



Fredrik Höög

Tränare Medel/lång, hopp
Idrottshögskolan i Stockholm
Flertal fristående kurser
Yrkestränarerfarenhet 31 år



Hans Källén

Tränare Kast
Legitimerad lärare i specialidrott,
gymnasielärare i idrott- och hälsa
Juniortränarutbildning
Yrkestränarerfarenhet 21 år



Niklas Lindskog

Tränare Hopp
Elitränarutbildning i sprint/häck.
Ungdomstränarutbildning i hopp
Yrkestränarerfarenhet 33 år

UMEÅ
ELITIDROTTS
GYMNASIUM



13-15 OKTOBER 2023



Foto: Bildbyrån



14-17 år

Denna träff vänder sig till aktiva friidrottare mellan 14-17 år som vill träffa andra friidrottare, träna grenspecifikt, lyssna till föreläsningar samt få information om Riksfriidrotts-gymnasiet (RIG) vid Maja Beskows Elitidrotts-gymnasium i Umeå.

Plats: Nolia Friidrottshall & Maja Beskows gymnasium

Fredag 13 oktober

18.00-18:30	Gemensam inledning, Maja Beskow
18.30-19:00	Introduktion, Anneli Johansson
19.00-21.00	Social aktivitet
21.30-	Fika på hotell Björken

Lördag 14 oktober

8.20-9.00	Transport till Nolia friidrottshall
9.00-11.30	Grenspecifik träning
11.30-12.00	Föreläsning om RIG Friidrott
12.30-14.00	Lunch och promenad till Maja Beskow
14.00-14.45	Föreläsning: Prestationsutveckling Marius Sommer
15.00-16:00	Inspirationsföreläsning
16:15	Transport till Nolia
17.00-18.45	Grenspecifik träning
19:00	Transport till hotell Björken
19.15-20:30	Middag



Söndag 15 oktober

8.20-9.00	Transport till Nolia
9.00-11.00	Träning
11.15-12:00	Avslutning och enklare lunch

**Sista anmälningsdag
15 september!**



Foto: Bildbyrå

**”Från RIG till
OS-silver”**

**Inspirationsföreläsning med
Simon Pettersson**

18 år och uppåt

Denna träff vänder sig till aktiva friidrottare som är 18 år eller äldre som vill träffa andra friidrottare, träna grenspecifikt, göra fysiologiska tester och få kunskap om hur testresultat kan utvärderas. Under träffen ges även information om Friidrottens kompetenscentrum (FKC) på Idrottshögskolan vid Umeå universitet.

Plats: Nolia friidrottshall & Idrottshögskolans prestationsutvecklingslabb

Fredag 13 oktober

18:00-18:30	Gemensam inledning, Maja Beskow
18:30-19:00	Välkommen till FKC, Pernilla Eriksson & Jan Bäck
19:30-21:00	Grenspecifik träning
21:00-	Transport och fika på hotellet

Lördag 14 oktober

08:00-08:30	Promenad till Idrottshögskolan och prestationsutvecklingslabbet
08:30-10:30	Test med Joel Sjölander & Stefan Sandlund
10:30-11:30	Transport och lunch
11:30-12:30	Tolkning av tester
12:30-13:00	Transport till Nolia och ombyte
13:00-14:30	Grenspecifik träning
14:30-15:00	Transport till Maja Beskow
15:00-16:00	Inspirationsföreläsning
16:00-16:30	Avslutning

Norrland Forum

Denna träff vänder sig till dig som är aktiv i en förening inom Norra och Södra Norrlands friidrottsförbundet och vill vara med och utveckla friidrotten i Norrland. Vissa delar i programmet genomförs tillsammans med de tränare som deltar på tränarfortbildning.

Plats: Maja Beskows gymnasium

Fredag 13 oktober

18.00-18.30	Gemensam inledning Landshövding Helene Hellmark Knutsson & Anders Svanholm
18.30-21.00	Diskussion: Hur får vi friidrotten i Norrland att växa? Annica Larsson, Emma Granlund & Tony Kumpula
21.30-	Fika på hotellet



Lördag 14 oktober

9.00-11.45	Utvecklingsarbete: Friidrotten i Norrland, valberedningsarbete och disciplinnämnd
12.00-13.00	Lunch på hotell Björken
13.00-13.45	Föreläsning: Mental hälsa & ohälsa, Marius Sommer
14.00-14.45	Föreläsning: Prestationsutveckling Marius Sommer
15:00-16:00	Inspirationsföreläsning
16:00-16:30	Avslutning