

Thoren Track&Field och SISU inbjuder till

SPRINT FRÅN UNGDOM TILL ELIT

Lördagen 9 december kommer Anders "Palmas" Palmquist hit och ger oss en inblick i sitt koncept på hur vi skolar ungdomar till duktiga seniorer. Anders meriter talar för sig själv som ni ser nedan under presentationen. Dagen blandar praktik med teori men är i huvudsak praktiskt inriktad på teknikutveckling med hur man utvecklar grunderna i sprintteknik vidare till senior.

Var ? I friidrottshallen, Tybblelundsvägen i Örebro. Samling i Cafeterian.

När? Lördagen den 9/12 2017.

Tider? Se upplägg nedan.

Anmälan? Senast 4/12 på samordnare Daniel Magnussons mail. Dannefriidrott@hotmail.com.

Kostnad? 400 kr per person men då ingår lunch från utkörningsmeny. Betalas i samband med anmälan till Thoren Track&Field bankgiro på Handelsbanken: cl.nr 6251 knr: 999297678 ange namn och "sprint" . Kursmaterial ingår med.

Upplägg: 9.30-12 Introduktion och praktiskt pass 1 med praktisk teori.

12-13 Teori i föreläsningssal.

13-14 Lunch med fri diskussion

14-16.30 Praktiskt pass 2 med frågor och diskussioner.

Presentation: Anders är en av våra mest meriterade tränare och tränare förutom alla sina elitaktiva även en ungdomsgrupp i 15-17årsåldern för att få jobba med en röd tråd i tränarskapet. Han har varit knuten till landslaget i ca 20 år och är grengrupsutvecklare för sprint på uppdrag av förbundet.

I elitgruppen nu ingår: Sulayman Bah, Emil Von Barth, Patrik Andersson , Jessika Östlund, Denise Eriksson, David Sennung, Erik Annerfalk. Tidigare landslagsaktiva är exempelvis: Lena Berntsson, Annika Amundin, Mikael Ahl, Christoffer Sandin.

