Atleten Röd

Svensk Innebandys utvecklingsmodell

På röd nivå handlar träningen om att ”öka belastningen och finslipa tekniken”. Målet är fortfarande att utövarna ska lära sig nya mer komplexa rörelser samtidigt som belastningen vid de redan inlärda rörelserna ökar. På utbildningen går vi igenom nya mer komplexa rörelser samtidigt som grundfärdigheterna ska vidareutvecklas.
Viktigt att barnen provar på nya rörelser genom att testa och utmana sig själva. Träningen på röd nivå bör bestå av en blandning av stationsträning, individuellt och i par, samt utmanande rörelselekar som stimulerar till en allsidig utveckling av de motoriska färdigheterna. På utbildningen fokuserar vi på tre utvecklingsområden, styrka i hela kroppen med extra fokus på bålmuskulatur, utveckling av löp- och hoppkoordination samt automatisering och teknikintegrering.

Datum ***26 september, Sundsvall***
Tid ***kl. 9.00 – 16.00***

Program
kl. 9.00 Scandic Nord, teori
Kl. 12.00 Lunch
Kl. 14.00 Praktik i sporthall, träningsklädd & egen klubba

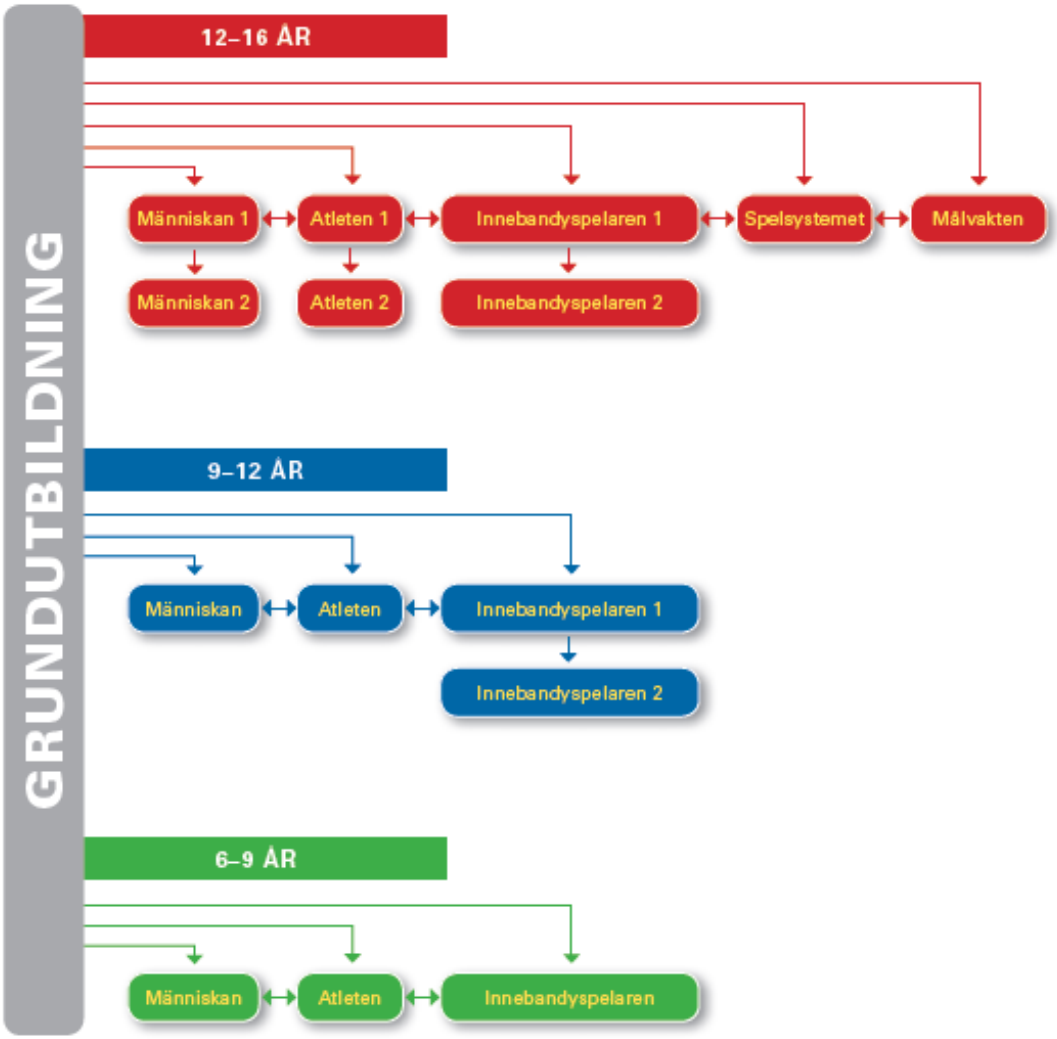
Kursledare, Per Jutterström
Kostnad 1500 kr, varav 950 kr kan subventioneras via Idrottslyftet.
Subventionen söks från SIBF via IdrottOnline, faktura måste bifogas och sökas inom 60 dagar efter utbildningstillfället.
Utbildningsmaterial med tips på övningar, lunch och fm.fika ingår i kostnaden.

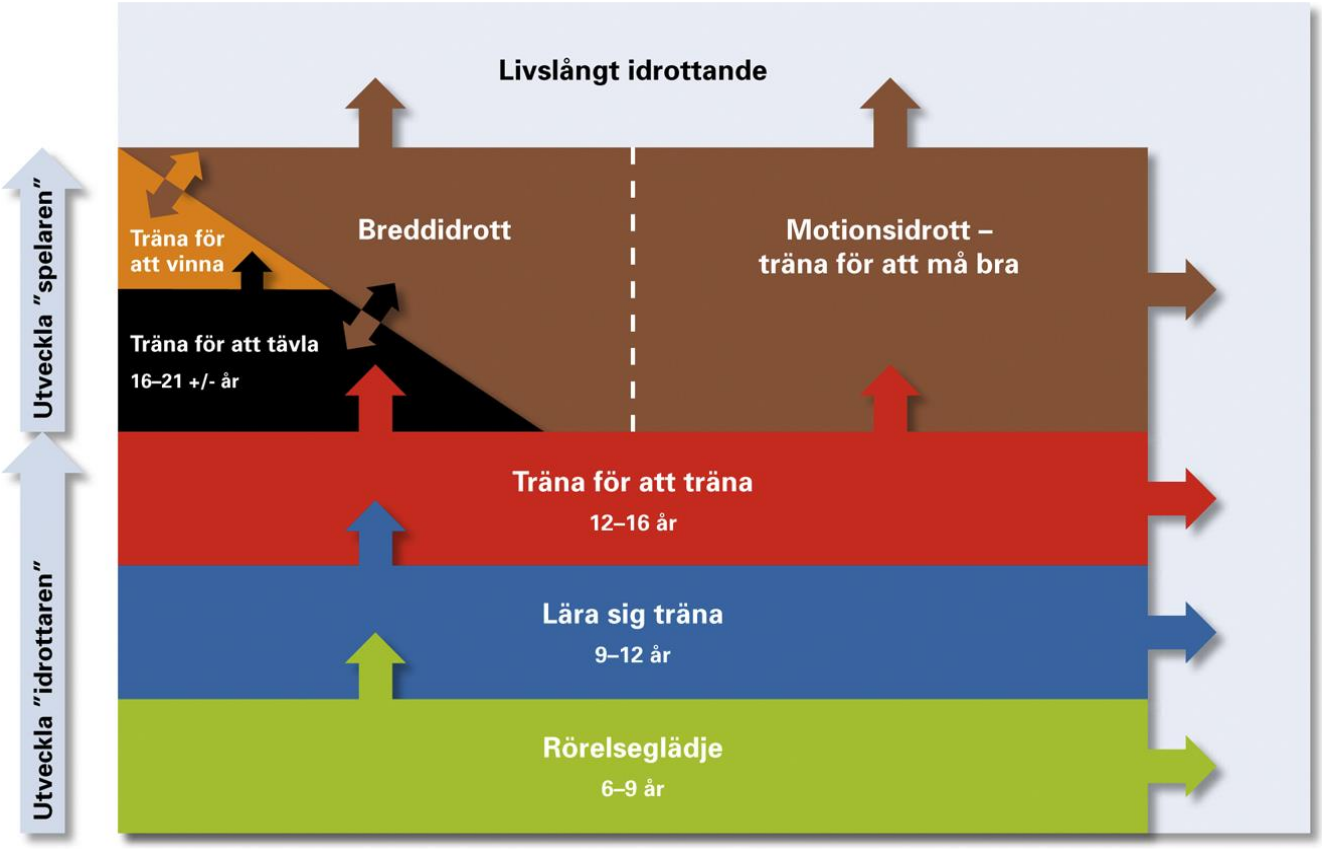
Anmäl er senast den 18 september på nedanstående länk:
https://response.questback.com/idrott/vibf15-16

Frågor och funderingar:
Kontakta Ingela Asplund 070-109 03 36. ingela.asplund@vnidrott.rf.se

Västernorrlands Innebandyförbund

IDROTTSLYFTET mer & fler


GRUNDUTBILDNING
12–16 ÅR
Människan 1
Atleten 1
Innebandyspelaren 1
Spelsystemet
Målvakten
Människan 2
Atleten 2
Innebandyspelaren 2
9–12 ÅR
Människan
Atleten
Innebandyspelaren 1
Innebandyspelaren 2
6–9 ÅR
Människan
Atleten
Innebandyspelaren


Livslångt idrottande
Utveckla "spelaren"
Utveckla "idrottaren"
Träna för att vinna
Breddidrott
Motionsidrott – träna för att må bra
Träna för att tävla
16–21 +/- år
Träna för att träna
12–16 år
Lära sig träna
9–12 år
Rörelseglädje
6–9 år