

INBJUDAN UNGDOMSTRÄNAR- SYMPOSIUM 2007



UNGDOMSTRÄNARSYMPOSIUM 2007

Datum / plats: 26-27 maj 2007 Halmstad
 11-12 augusti 2007 Skövde
 18-19 augusti 2007 Härnösand

Prel. tider: (Kan skilja något mellan de olika orterna)
Konferensstart lördag kl. 10.00
Avslutning söndag kl. 16.00

Plats: Halmstad: Högskolan
 Skövde: Arena Skövde
 Härnösand: Öbackahallen

Målgrupp:

Ungdomstränare

Inriktning:

Att utifrån handbollens policy, genom företrädesvis och övervägande praktiska pass med teoretiska inslag presentera handbollens tankar samt ge verktyg till fortsatt arbete i föreningen och med sina lag.

Innehåll:

Innehållet kommer i första hand riktas till tränare som arbetar med åldersgruppen 13-17 år samt vara baserat på Tränarskolan, SHF:s spelarutbildning samt SHF:s olika policydokument med tyngdpunkten på individuell handbollsteknik samt förutsättningar för att kunna utvecklas som handbollsspelare.

Spelarutbildning

SHF:s spelarutbildning genomsyras av Tränarskolans innehåll och har till syfte att skapa en blågul tråd inom svensk handboll. Individens i ett kollektiv är en framgångsfaktor som ska skapa en gemensam plattform för framtida spelare och tränare. Att utgå från en helhet när vi utvecklar individen samt utifrån denna helhet arbeta med de delar som utvecklar spelaren.

Funktionell skott- och passningsteknik

Skott och passning är kanske de viktigaste färdigheterna i framtidens handboll. Hur tränar man skott och passningsteknik? Hur passar och skjuter man rent tekniskt? Ska man ändra på ett barns -, ungdoms- och vuxens teknik? Hur mycket tid ska läggas på dessa färdigheter? När ska man börja träna detta rationellt? Dessa frågor kommer att belysas på detta demonstrationspass.

Löpteknik

Med funktionell löpteknik kan du påverka löphastigheten avsevärt. Rätt teknik ger inte bara större snabbhetsförmåga, du kan även spara energi genom ett löpekonomiskt rörelsemönster. Utöver detta så ger träning av löpteknik en mycket allmän koordinativ utveckling samt verkar preventivt mot skador. Löpning i hög hastighet ska präglas av rytm och avslappning men med samtidig mycket hög muskulär insats.

Skadeförebyggande / prestationshöjande träning

"Handboll är en idrott med många vridmoment med snabba riktningssändringar och en hel del kroppskontakt. En sport där det förekommer mycket skador på knä, fötter och axlar. Att utveckla ett rörelsemönster som ökar spelarnas chanser att förbli skadefria, vilket är en av grundstenarna till att kunna förbättra sin prestation. Spelarna förbereds dessutom inför en hårdare fysisk träning senare i karriären.

Individuell teknik i ett kollektivt perspektiv i försvar resp. anfall

Att bygga upp laget med utgångspunkt från ett kollektivt spel. Uppbyggnad av olika individuella tekniska färdigheter som krävs i spelet, visar exempel på hur dessa progressivt och metodiskt kan läras in och tränas för att skapa ett kollektivt spel.

Sociala ledarskapet

Att vara idrottsledare handlar inte bara om att träna, tävla och uppnå resultat. Idrottsledarskapet har också en social dimension, den som handlar om allas rätt att vara med samt frågor kring hur vi agera när våra aktiva på något sätt har problem socialt.

Föreläsare:

Spelarutbildning: Per-Olof "Tjolle" Ström, Stockholm
Skotträning: Lars Olsson och Sven Anders Olsson Karlshamn
Individuell teknik: Torbjörn Klingvall, Porsgrunn Norge (Halmstad och Härnösand) Ulf Sandgren, Eslöv (Halmstad och Skövde)
Löpteknik: Anders Palmqvist, Göteborg (Halmstad)
Harri Viinamaki, Skövde (Skövde)
Joakim Svedberg, Sundsvall (Härnösand)

Skadeförebyggande / prestationshöjande träning: Jenny Holmgren, Göteborg (Halmstad)
Annelie Hallqvist, Skövde (Skövde)

Sociala ledarskapet från SISU Föreläsare från SISU



