



Foto: Deca Text & Bild

Inbjudan till

# Sprintutbildning – Tre tillfällen

I oktober startar första delen av tre i hur man tränar sprintträning strukturerat över året.

Välkommen till denna utbildning som tagits fram av grengruppskommittén sprint/häck i Göteborgs Friidrottsförbund.

Utbildningen kommer ge dig som tränare för aktiva 14 år och äldre grundläggande kunskap och principer om hur man tränar sprint över flera år. *Jämförelser med häckgrenar görs, men fokus ligger på slätlöpning vid dessa tre tillfällen.*

Lär dig om de olika energisystemen i sprint och hur man tränar dem. Uppbyggnaden av ett sprintlopp – 100m och jämförelser med de andra sprintdistanserna. Videoanalyser och diskussioner (ta med egna filmer) – acceleration till 40m, högfartsacceleration 40m - 70m, samt toppfartslöpning 70m – mål.

Halva dagen är teori, videoanalyser och diskussioner, andra halva dagen är praktik, styrkeövningar, löpdrillar mm. *Dina aktiva får gärna vara med under andra halvan på dagen då övningar visas av elitaktiva.*

## Förkunskaper

Sprinttränare för aktiva 14 år och äldre. Kursen bygger på teorigenomgångar, diskussioner, samt att arbeta tillsammans i team. Tränare/ledare är välkomna med sina aktiva. **Kom träningsklädda.**

## Datum och plats

### Friidrottens Hus Göteborg

1. Lör 14 oktober – Träna acceleration
2. Lör 11 november – Högfartslöpning
3. Lör 13 April – Träningsplanering och Talangutveckling

Alla dagar startar kl. 09.15 och slutar 16.15.

## Anmälan

**Senast 9 okt** - Följande uppgifter behövs:

namn, adress och e-mail, hela personnumret på kursdeltagaren samt ev. matallergi.

Maxantal 15 st, och först till kvarn gäller.

## Utbildare

Anders "Palmas" Palmqvist tillsammans med utvalda tränare och elitaktiva.



Foto: Deca Text & Bild

## Kostnad

I priset ingår viss kursdokumentation och material, enklare fika och bra lunch.

**Nettokostnad/deltagare** som genomför hela utbildningen är **1.500 kr.**

UC Väst söker Idrottslyftsbidraget på 1.800 kr och RF betalar sedan ut bidraget direkt till er förening. Efter avslutad kurs fakturerar UC Väst deltagaravgiften och hela Idrottslyftsbidraget 3.300 kr.

För att få idrottslyftet behöver man delta vid alla tre tillfällena.

## Välkomna!



## Detaljerat innehåll Sprintutbildning – Tre tillfällen

**Målgrupp:** Sprinttränare för aktiva 14 år och äldre. Diskussioner anpassas till din nivå.

**När:** tre lördagar - 14 oktober, 11 november samt 13 april.

**Utbildare:** Anders Palmqvist + elitaktiva och gästtränare.

**Var:** Friidrottens Hus i Göteborg.

*Kom ombytta för träning. Dina aktiva får gärna vara med under dagen, speciellt under andra halvan, då övningar visas av elitaktiva, ni anmäler om ni vill ta med aktiva i samband med varje utbildningstillfälle.*

### Tillfälle 1 – lör 14 oktober, Fokus: acceleration *(nedan kan ändras något)*

#### Introduktion

Målgrupp, upplägg över året, innehåll i varje modul, vad förväntas av er, vad kan ni förvänta er från utbildaren, uppgifter mellan utbildningstillfällena.

#### Teori på förmiddagen

**Deltagande tränare och minst en utbildare på plats.**

Uppbyggnad av ett sprintlopp – hela loppet 100m (+ jfr 60m, 200m och 400m).

Energisystem i sprint och hur man tränar dem, viktiga delar i träningslära runt energisystemen .

Blockinställningar + Hög acceleration 0 - 40m (+ jfr med kort häck och lång sprint).

Videoanalyser och diskussioner – acceleration till 40m.

Styrkeövningar och acceleration.

Vad är viktigt att mäta i acceleration.

Mätmetoder dynaspeed acceleration.

Tolkning av testresultat viktiga punkter att titta på.

#### Praktik under eftermiddagen

**Deltagande tränare, utbildare, ungdomsgrupp och minst en elitaktiv på plats.**

Uppvärmning för accelerationspass.

Vilka löpdrillar till vilket syfte?

Accelerationsträning.

Motståndslöpning.

Startblock saker att tänka på.

Sammanfattning av dagen.



## AGENDA

### Tillfälle 2 – lör 11 november, Fokus: högfartslöpning (nedan kan ändras något)

#### Teori på förmiddagen

***Deltagande tränare, utbildare och minst en elitaktiv på plats.***

Uppbyggnad av ett sprintlopp – hela loppet 100m (+ jfr Häcklöpning).

Energisystem i sprint och hur man tränar dem, viktiga delar i träningslära runt energisystemen.

Högfartsacceleration 40m - 70m.

Toppfartslöpning 70m – mål.

Utveckling på sikt teori.

Videoanalyser och diskussioner – 40m och in i mål + kurvlopning.

Teoridiskussion: skillnad 60m, 100, 200 och 400m.

Video: Hur springa 60m, 100m, 200m och 400m – elitaktiva berättar.

Styrkeövningar och högfartslöpning.

Mätmetoder vad är viktigt att mäta.

Mätmetoder dynaspeed högfartslöpning.

Hur analysera tester/mätningar tolkning av testresultat.

#### Praktik under eftermiddagen

***Deltagande tränare, utbildare, ungdomsgrupp och minst en elitaktiv på plats.***

Uppvärmning för toppfartslöpning.

Vilka löpdrillar till vilket syfte?

Tekniska betoningar.

Hur rätta till olika detaljer förändra teknik över sikt.

Sprintuthållighet hur tränar man det.

Olika sorters uthållighet och hur de ska tränas.

Sammanfattning av dagen.





## AGENDA

**Tillfälle 3 – lör 13 april,**

**Fokus: Träningsplanering och Talangutveckling** *(nedan kan ändras något)*

**Teori på förmiddagen samt analyser, planering och diskussionsövningar på eftermiddagen.**

*Detta tillfälle fokuserar på att bygga en helhet kring en specifik aktiv vad gäller nuläge och mål.*

**Teoripass – med Anders Palmqvist**

**Deltagare är tränare samt minst en utbildare.**

Långsiktig progression

Talangidentifiering och utveckling av olika persontyper

Vad är viktigt att mäta?

Träningsplanering

Formtoppning

Träning under tävlingssäsong

Kort sammanfattning av de tre tillfällena

**Praktik – case-diskussioner, analyser och planering**

**Deltagare är tränare samt minst en utbildare (inga aktiva denna dag).**

Videoanalyser och diskussioner

Mätresultat från landslaget och klubbtag.

Jämförelse, analys och diskussion.

Avslutning med feedback.

Sammanfattning av dagen.