

UK 2.0

Nytt specialkoncept för 2009-2012

Bakgrund: Föreningen har ett stort behov av att vidareutbilda våra ledare/tränare och därmed vidareutveckla våra aktiva ungdomar i teknikgrenarna.

Nu startar vi på en hopp och häck-grupp!

Målgrupp: De aktiva som kommit ett snäpp längre i sin utveckling och önskar mer pepp och kunskap mot sitt kommande tävlande. Passet är alltså initialt inte för nybörjare eller de som inte har för avsikt att tävla utan de som önskar få ett extra lyft i sin träning.

Genomförande: Jessica Falkman kommer håll i passen och det kommer att vara lika mycket utbildning för aktiva som för ledare/tränare (som står bredvid och lyssnar/tittar).

Passen kommer att vara på **torsdagar 18.30-19.30** (för att vara uppvärmda 18.45). Ett par grupper har pass på torsdagar men tänker här att vi delar upp barnen utefter målgruppen ovan.

Varje gren kommer att köras två veckor efter varandra. V 17 & 18 – längdhopp, v 19 & 20 höjdhopp, v 21 & 22 häck och v 23 & 24 tresteg. Med denna intervall kan ni i era "vanliga" grupper köra aktuell gren utifrån vad ni lärt er på UK 2.0-passen.

Ni som vill drillas stavhopp lite extra: Kontakta Anders Ejendal som kommer till era pass och hjälper er där. anders.ejendal@gmail.com

Kontakt: Vid frågor ang UK 2.0 så maila jessica.falkman@lidingofri.se



IFK LIDINGÖ
friidrott

(UK 2.0 = Ungdomskommitténs åldrar, extraträning)