

**Clinic Lång Häck**

**- En fördjupningskurs för aktiva och tränare -**

**Gotlands-Stockholms Friidrottsförbund bjuder härmed in till en djuplodande ”Clinic” i Häck, för Tränare och ledare med aktiva 12-17 år. Även häcktintresserade utanför denna åldersgrupp är välkomna att anmäla sig och får delta i mån av plats.**

**Datum:** Söndagen den 12 november

Kl. 12.00 – 16.00

**Plats:** Sätra Friidrottshall

**Avgift:** 600 kronor/deltagare  
Anmälningsavgiften faktureras till föreningen efter avslutad kurs.

**Anmälan:** Senast måndagen den 7 november 2023.  
Tränare och Ledare anmäler sig via följande länk:

[**https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1785391**](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1785391)

**OBS!** Antalet platser är begränsat. Besked om deltagande sänds ut tisdag den 8 november. Vi tillämpar principen ”först till kvarn” i kombination med att säkerställa spridning mellan olika föreningar

**Utbildare:** Magnus Wickert, mångårig tränare och ungdomsansvarig tränare i Hässelby SK. Bred kunskap i sprint/häck

**Frågor:** Frågor om kursen och anmälan besvaras av Bo Wikmark via e-post [bo.wikmark@08fri.se](mailto:bo.wikmark@08fri.se) eller telefon 070-5944524.

**Innehåll Clinic Häck:**

**Teknik**Denna Clinic syftar mer till att inspirera och vidareutveckla häcktekniken. Beroende på kunskapsnivå kan det bli en del djupdykningar.  
Här diskuteras även teknikinlärning och vi går igenom övningar/drillar som är viktiga i teknikinlärningen.

**- Biomekanik**Det är viktigt med förståelse för VARFÖR tekniken ser ut som den gör och med hjälp av biomekanik kan vi bättra på den förståelsen. Det är viktigt att på något sätt definiera teknisk utveckling och här kan filmning vara bra. Vi går igenom hur man på ett bra sätt kan filma grenen och verifiera teknisk progression.

**- Metodik**Det är viktigt att stegvis utveckla tekniken och under denna punkt diskuterar vi olika metoder för detta.

**- Allmän fysisk träning**Att ha en god allmänfysik är oerhört viktigt då det skapar själva fundamentet i den fortsatta idrottskarriären. Allt för ensidig träning i unga år skapar lätt en återvändsgränd vi vill undvika. Vi går här igenom viktiga bitar som bör finnas med i träningen och tittar även på vad som ”borde” gjorts i yngre år.

**- Häckspecifik fysträning**Här kommer styrkemoment, rörlighetsövningar mm in som är specifikt för häck, både för att utvecklas, men också för att hålla sig skadefri.