

TRENERSEMINARET 21. - 23. NOVEMBER 2008

Friddrettens Trenerforeningen har igjen gleden av å invitere til trenerseminar 21. - 23. november på Norges Idrettshøyskole i Oslo. Også i år kan vi presentere et spennende og variert program med særdeles dyktige forelesere.

Bjørn Blomberg: Hovedtrener på Friddrettsgymnasiet i Falun. Har vært landslagstrener i både mangekamp og kast.

Pekka Dahlhøjd: Stavtrener fra Göteborg med meget lang erfaring og gode resultater.

Edvard Harnes: Var norsk landslagstrener i spydkast på 70-tallet (EM-Bronse). Etter den tid har han bodd i Tyskland hvor han har vært tysk forbundstrener i kast. Er Webmaster for Trenerforeningen.

Tor Haugland: Hopptrener i Bergen. Trente 3 deltakere til Jr. EM i samme sesong med Anne Beth Hoven (Espetvedt) i spissen som vant sølv.

Honoré Hoedt: Forbundstrener mellom og langdistanse i Nederland

Håvard F. Johansen: Tidligere spydkaster med 78.38m i 1994 og nå leder ved Wang Toppidrett.

Mattias Jons: Sleggekaster og trener med 72.63m i 2008. Har studert og trent under legendariske Anatoly Bundarchuk.

Trond Knaplund: Ansatt som junioransvarlig i NFIF. Trener flere gode sprintere.

Else-Marthe Sørli Lybeck: Mangeårig landslagsspiller i håndball og gullvinner i 2008 OL. Ansvarlig for prosjektet "Sunn jenteidrett"

Åsmund Martinsen: Trener for Andreas Thorkildsen

Lars Nielsen: Idrettsjef i Danmark og trener i hopp og spesielt lengde.

May Britt Nyheim: Hovedfag fra NIH. Lektor ved Rælingen VGS og underviser på NIH. Spesialpedagog i kroppsøving og fysisk aktivitet.

Kenth Olsson: Trener Johan Wissman, og Irene Helgesen med flere i Helsingborg.

Gertrud Schäfer: Trener for Sabine Braun som har EM gull, 2 VM gull og bronse i OL. Sabines beste 7 kamp var i 1992 med 6985 poeng.

Leif Inge Tjelta: Førstelektor ved Stavanger Universitet. Fagansvarlig for mellom og langdistanse i NFIF de siste årene.

Programmet

FREDAG 21. NOVEMBER

<u>16.30 – 17.50</u>	Registrering.	<u>Lobbyen på NIH</u>
<u>17.00 – 18.00</u> Lars Nielsen	Praktisk økt: lengde for barn/ungdom. Veiledning og feilretting	<u>Idrettshallen</u>
<u>17.00 – 18.00</u> Honoré Hoedt	Praktisk økt mellomdistanse	<u>Ute/banen</u>
<u>18.00 – 18.15</u>	Åpning av seminaret.	<u>Aud A</u>
<u>18.15 – 19.30</u> Åsmund Martinsen	Fra ryggproblemer til olympisk gull Om Andreas Thorkildsens fantastiske sesong.	<u>Aud A</u>
<u>19.30 – 19.45</u>	Kaffepause.	<u>Lobbyen på NIH</u>
<u>19.45 – 21.00</u> Lars Nielsen	Den danske friidrettsmodellen Blant annet med erfaringer med treningsprogrammer på internett. Åpent for debatt.	<u>Aud A</u>

LØRDAG 22. NOVEMBER

<u>08.30 – 10.00</u>	Registrering	<u>Lobbyen på NIH</u>
<u>09.00 – 09.45</u> Håvard F. Johansen	Friidrett på toppidrettsgymnas i Norge	<u>U106</u>
<u>10.00 – 11.30</u> Bjørn Blomberg	Den svenske modellen - Friidrettsgymnas Har lagt grunnlaget for Kluft, Kallur, Holm og en rekke andre.	<u>U106</u>
<u>10.00 – 12.00</u> Maj Britt Nyheim	Friidrettstrening for funksjonshemmede. Med Elin Holen fra Sturla som var nr 7. under Paralympics i Beijing.	<u>Sal 3</u>
<u>10.00 – 12.00</u> Hoedt/Tjelta/Enoksen	Paneldiskusjon mellomdistanseløp	<u>U107</u>

11.30 – 13.30 **Lunsj på Toppidrettsenteret**

<u>13.30 – 15.30</u> Kenth Olsson	Løp 1 Treningsfilosofi og praksis som utvikler 400m løpere til høyt internasjonalt nivå. Treningen som har utviklet Johan Wissman fra en habil 200m løper til en internasjonal 400m løper. Irene Helgesen forteller om sin framgang fra "ukjent" junior til potensial og ambisjon om Norsk rekord (52.45 – Sølvi Olsen Meinseth i 1991)	<u>U 106</u>
---	--	--------------

16.00 – 17.00
Trond Knaplund Løp 1
Arbeidsmetoder for utvikling av sprinttalenter. U 106

14.00 – 17.00
Honoré Hoedt Løp 2
Trening for 800m. Årsplanlegging og formtopping.
Ballansen mellom hurtighet og aerob trening. Aud D

13.30 – 15.00
Tor Haugland Hopp
Trening i overgangsfasen fra ungdom til voksen i lengde og tresteg. U 107

13.30 – 15.00
Mattias Jons Kast
Slegge. Teknikk og fysisk trening. U 104

15.30 – 17.00
Gertrud Schäfer Mangekamp
Treningssystemet til Sabine Braun. U 107

SØNDAG 23. NOVEMBER

09.00 – 09.50
Årsmøte i Friidrettens Trenerforening. U 107

10.00 – 11.30
Pekka Dahlhøj Hopp
Begynneropplæring og mer avansert teknikk i stav. U 106

10.00 – 11.30
Kenth Olsson Løp 1
200/400m trening. Praktisk økt. Idrettshallen

10.00 – 11.30
Edvard Harnes Kast
Spydkasttrening for ungdom og junior. U 107
Talentutvikling, årsplan, periodeplan og testverdier.
Koblinger/overføringer innen teknikk- og styrketrening

11.30 – 13.00 **Lunsj på Toppidrettssenteret**

13.00 – 15.00
Leif Inge Tjelta Løp 2
Trening for langdistanse.
Forholdet mellom treningsmengde og intensitet i Kirsten
Melkevik Otterbu sitt treningsopplegg sesongen 2007-2008 U 106

15.15 – 16.00
Else-Marte S. Lybeck "Sunn jenteidrett". U 106

13.00 – 14.00
Gertrud Schäfer Mangekamp
Øvelsesutvalget i treningen til Sabine Braun. Idrettshallen

14.00 – 15.00
Bjørn Blomberg Kast
Praktisk økt kule.
Modell for innlæring av hinketeknikk og
Rotasjonsteknikk Idrettshallen

14.00 – 15.00
Pekka Dahlhøj Hopp
Praktisk økt stav.
Treningsøvelser i stavhopp Idrettshallen

15.00 – 16.00
Tor Haugland Hopp
Praktisk økt lengde/tresteg.
Treningsøvelser i lengde/tresteg Idrettshallen

Seminarpriser (inklusive lunsj lør/søn og kaffe)

Seminar medlem/ikke medlem:	kr. 990,- / 1.190,-
Studenter eller aktive:	kr. 990,-
Seminar + medlemskap i Trenerforeningen for 2008: (Du får Fagnytt 1-2/2008 på seminaret samt nr. 3 tilsendt som kommer ut i januar.)	kr. 1.300,-
Dagspris fredag medlem/ikke medlem:	kr. 500,- / 600,-
Dagspris lørdag medlem/ikke medlem:	kr. 700,- / 850,-
Dagspris søndag medlem/ikke medlem:	kr. 600,- / 750,-

Sted: Norges Idrettshøyskole(NIH) i Oslo

Middag

Vi kan i tillegg tilby middag på Toppidrettssenteret til kr. 130,- per middag. Middag vil være fra 21.00 på fredag og fra 18.00 på lørdag. Dette må bookes og betales til Trenerforeningen.

Hotell

Vi har booket (holdt av) rom på Rica Holberg Hotell

Enkeltrom med frokost: kr. 730,-

Dobbelrom med frokost: kr. 970,-

Prisene er per døgn.

Ring **23 15 72 00** innen **31/10** for booking og oppgi referanse 2936542.

Førstemann til mølla.

NB! Seminaravgift og eventuelt middag innbetales til foreningens bankkontonummer 6011.05.46850 **innen 14. november.**

Påmelding sendes til: Friidrettens Trenerforening v/Lars Ola Sundt
Kolbotn terrasse 9
1410 Kolbotn
idsundt@online.no (benytt helst e-post)
Tlf: 90540216

Se også Trenerforeningens hjemmeside for informasjon:
www.trenerforeningen.org

Påmeldingsfrist: 14. November