



## Inbjudan Uc Fri Mitt fördjupningsträff i kula och slägga

Breddläger 12-15år i kombination med SFIF ungdomstränarutbildning steg 1 del 1 av 2 i kast

- Tid:** 23:e-24:e november 2019. Vi börjar kl 13:00 på lördagen ombytta och klara och avslutar på söndagen efter lunch.
- Målgrupp:** Ungdomar födda 04-07 och tränare intresserade av kastgrenar.
- Innehåll:** Tre träningar för aktiva och steg 1 utbildning i kastgrenar( kula och slägga) för tränare. I denna första del av kastutbildningen, betoning på teknik & teori i kula och slägga med praktik och workshop.
- Instruktörer:** Ibro Ribic, Mattias Jons med flera
- Plats:** Friidrottshallen i Falun
- Boende:** Scandic hotell Lugnet i två eller tre bäddsrum.  
Vid enkelrum tillkommer en extra kostnad på 300kr.
- Avgift:** 1200kr/aktiva och 1700kr/tränare. Vid enkelrum tillkommer en extra kostnad på 300kr. Avgiften betalas till Dalarnas friidrottsförbund BG 5277-2522 i samband med anmälan. I kursavgiften ingår träning, teori, logi och mat (mellanmål, middag, frukost och lunch). Idrottslyftsbidrag från RF delas ut till efter lägret, 600 kr/tränare. Inget bidrag utgår till de aktiva.
- Återbud:** Skall alltid meddelas till [fredrik.mollerstrom@gmail.com](mailto:fredrik.mollerstrom@gmail.com). Vid återbud senare än fem dagar före kursstart debiteras 500kr.
- Anmälan:** Tränare som anmäler sig till kastutbildningen använder nedanstående länk till utbildningsmodulen.  
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1276937>
- Aktiva som anmäler sig till breddlägret använder nedanstående länk till utbildningsmodulen.  
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1276938>
- Obs! Sista anmälningsdag 21:a oktober.  
Epost, personnummer samt klubbens organisationsnummer behövs!
- Upplysningar:** Mattias Jons, Riksfriidrottsgymnasiet i Falun / UC – Kast ambassadör , tel. 072-526 36 44  
Särskild kost meddelas till Fredrik Möllerström, fredrik.mollerstrom@gmail.com

Detaljerat program skickas ut till deltagande tränare och aktiva ca fyra dagar före.

**VÄLKOMNA!**