



Atleten Blå

Svensk Innebandys utvecklingsmodell

På blå nivå handlar det om att utveckla generella idrottsfärdigheter samt de grundläggande atletiska och tekniska färdigheter som krävs för att utvecklas som innebandyspelare. På utbildningen går vi igenom nya mer komplexa rörelser samtidigt som grundfärdigheterna ska vidareutvecklas.

Viktigt att barnen provar på nya rörelser genom att testa och utmana sig själva. En stor del av träningen bör bestå av utmanande rörelselekar som stimulerar en allsidig utveckling av de motoriska färdigheterna.

Fokus på atleten blå ligger på tre utvecklingsområden, utveckling av löp- och hoppkoordination, styrka i hela kroppen med extra fokus på ben- och bålmskulatur samt komplex reaktionsförmåga

Datum **20 september, Sundsvall**

Tid **kl. 9.00 – 16.00**

Program

kl. 9.00 Teori, på Scandic Nord

Kl. 13.00 Lunch

Kl. 13.00 Praktik i sporthall, träningsklädd & egen klubba

Kursledare: Per Jutterström, Sundsvall

Kostnad 1500 kr, varav 950 kr kan subventioneras via Idrottslyftet.

Subventionen söks från SIBF via IdrottOnline, faktura måste bifogas och sökas inom 60 dagar efter utbildningstillfället.

Utbildningsmaterial med tips på övningar, lunch och fm.fika ingår i kostnaden.

Anmäl er senast 12 september på nedanstående länk:

<https://response.questback.com/idrott/vibf15-16>

Frågor och funderingar:



**Västernorrlands
Innebandyförbund**



