

Friidrottsträningsgrupper våren 2018

Talangjakten, TC Norr och TC Botnia samarbetar för att ge distriktets alla friidrottande ungdomar möjligheten att utvecklas med regelbunden träning, ledd av duktiga och erfarna tränare inom sina olika grenar. Läs nedanstående schema för att få startdatum och klockslag med mera.

Sprint och häck

Måndagar kl.18:30 Botniahallen Mats-Johan Hagman Talangjakten
Första måndagsträningen är **8.1**. Riktgivande ålder: 14-19. Därtill ungefär en gång i månaden i Tellushallen (Jakobstad), första tillfället troligtvis på **lö 3.2** kl.10:00. Specifikt schema ges åt alla deltagare. Till måndagsträningen är det bara att dyka upp, anmäl till Tellusträningen senast 28.1.

Onsdagar kl.18:00 Botniahallen Hagman/Norrgård TC Botnia
Första träningen är **3 januari**. Riktgivande ålder: 13-18år.

Onsdagar kl.19:00* Tellushallen* Linda och Anders Öppen Drott/LIF
Första träningen är **10 januari**. Riktgivande ålder: 14-19år.

Onsdagar kl.18:30 Kasköhallen** Bergman&Mård Öppen Kraft
Första träningen är **10 januari**. Riktgivande ålder: 12-18år.

*Träningen i Tellushallen dras av Drott-tränaren Linda Erikson och LIF-tränaren Anders Asplund, och till dessa träningar är alla sprinterlöpare välkomna oberoende förening!

**Träningen i Kasköhallen dras av Kraft-tränarna Janne Bergman och Eva-Lis Mård, och till dessa träningar är alla sprinterlöpare välkomna oberoende förening!

Medel- och långdistans

Tisdagar kl.16:00+ Botniahallen Tom Andtbacka Öppen Akademi
Första träningen är **9 januari**. Riktgivande ålder: 15år+. Denna träning inom idrottsakademin i Vasa är även yngre löpare välkomna att delta i, träningen görs på egen nivå. Tom är **på plats kl.16-18:30**, vilket gör att om man inte hinner till kl.16 så kan man komma lite senare också.

Onsdagar kl.19:00 Tellushallen* Smedberg&Höglund Öppen Falken
Första träningen är **10 januari**. Riktgivande ålder: 12-18år.

Onsdagar kl.18:00 Botniahallen Träskelin/Borgmästars TC Botnia
Första träningen är **10 januari**. Riktgivande ålder: 13-16år, men även äldre välkomna (på de yngres villkor)

Vi rekommenderar dock att man väljer att träna antingen tisdag med Tom eller onsdag med Joakim, inte båda passen, därför att bägge passen är utvecklande pass och även 2 dagar i rad i Botniahallen sliter på benen.

*Träningen i Tellushallen dras av Falken-tränarna Mats Höglund och Caroline Smedberg, och med på dessa träningar är alla medel- och långdistanslöpare välkomna oberoende förening!

Löpbetonad friidrottsgrupp i Syd-Österbotten

Söndagar kl.11:45/13:45 Närpes Johan Nordmyr m.fl. Talangjakten
Första träningen är **7 januari**. Riktgivande ålder: 10-16år.

Fokus är på löpning (och speciellt långsprint – medeldistans) men även allmän ”friidrottarfysik” som alla behöver oberoende gren: koordination, snabbhet, rörlighet, styrka. Ledare är Johan Nordmyr, Malin Gullström, Ida Söderback och Julia Sydholm. Vi delar gruppen i yngre grupp (10-11år) och äldre grupp (12-16år). **Udda veckor är träningen kl.1145-1300 i Simhallens gymnastiksal** (7.1 första gången) och **jämna veckor är träningen kl.1345-1500 i Skogsdungens gymnastiksal** (14.1 första gången), och vi inleder alltid utomhus så ta med rätt kläder!

Kast

Onsdagar kl.18:00 Botniahallen Magnus och Martin TC Botnia
Första träningen är **3 januari**. Riktgivande ålder: 13-18år. Magnus Häggblom och Martin Grandell tränare. Möjligt med alla fyra kast: kula, diskus, spjut och slägga.

Onsdagar kl.18:00 Botniahallen Robert Häggblom Talangjakten
Första träningen är **3 januari**. Riktgivande ålder: 10-13år. Detta är en **kastskola** för både dem som är nybörjare som för dem som redan kastat en hel del.

Torsdagar kl.19:30 Sportis Tom Tommiska Talangjakten
Första träningen är **4 januari**. Riktgivande ålder: 10-16år. Detta är en **kastskola** för dem som är nybörjare och även en utvecklande träning för dem som redan kastat en hel del. Vi prövar på alla 4 kast inledningsvis, och tränar sen mer de kast deltagarna i gruppen tycker mest om.

Onsdagar kl.18:30 Kasköhallen ? Talangjakten
En **kastskola** likt den som ordnas i Botniahallen på onsdagar och i Sportis på torsdagar kommer även starta i gång i Kasköhallen ifall det finns tillräckligt många intresserade deltagare. Första träningen skulle vara **31 januari**. Riktgivande ålder: 10-13år. Om du är intresserad, anmäl till talangjakten@idrott.fi eller 040-7676890 senast 19.1.

Hopp

Onsdagar kl.18:00 Botniahallen Mikael och Ahti TC Botnia
Första träningen är **3 januari**. Riktgivande ålder: 13-18år. Tränare är Mikael Westö och Ahti Koskinen. Möjligt med alla fyra hopp: stav, höjd, längd och 3-steg.

Torsdagar kl.19:15 Sportis Simon Sundsten TC Norr
Första träningen är **4 januari**. Riktgivande ålder: 13-18år. Möjligt med höjd, längd och 3-steg. Börja värma upp på egen hand 19:15, gemensamma delen börjar kl.19:30.

VILL DU VARA MED I NÅGON AV GRUPPERNA? Anmälningar till grupperna hållna av Talangjakten eller TC Norr görs till talangjakten@idrott.fi eller på plats direkt till tränaren. Anmälningar till grupperna i TC Botnia görs till mikael.ronkvist@yrkesakademin.fi. Anmälningarna kan komma in när som helst under året.

Mångkampare/mångsidiga idrottare kan ju också delta i flera olika grengrupper.

Teckenförklaring:

TC Botnia = Träningscentret i Botniahallen. Riktat till idrottare födda 1999 – 2005 (men även äldre kan få lov att vara med). Avgiften för ett år 200€ + inträde till botniahallen (föreningarna brukar betala denna före det mesta).

TC Norr = Träningscentret i Norr (Sportis/Tellus). Riktat till idrottare födda 1999 – 2005 (men även äldre kan få lov att vara med). Avgiften för ett år är 200€.

Talangjakten = FSI-projekt finansierat med bl.a. Leader-pengar (EU+stat) via Aktion Österbotten, träningen kostar därför deltagaren ingenting. Riktat till 14-18-åringar. Inträdesavgifter kan eventuellt tillkomma (som deltagaren själv eller föreningen betalar).