

Friidrottsträningar och läger 2017 - 2018

Här kommer en översikt på de träningsgrupper och läger som ordnas för ÖID – friidrottande ungdomar under kommande träningsår. Längst ner kommer också en teckenförklaring, **läs den!**

Årsklockan:

Oktober

13 – 15.10 SISU 2017-2019, första lägret Kuortane

De veckovisa träningar inom TC Botnia, TC Norr och Talangjakten inleds i oktober, se [längre ner](#) i detta dokument vilka dagar, tider och grengrupper som gäller!

November

3 – 5.11 SFI 7-tusan, läger 1 Kuortane

10 – 12.11 Framtidsgruppens läger, läger 1 Vörå/B-hallen
- FG1 (2000-2004) har fre-sö, FG2 (2005-2006) har lö-sö.

13 – 15.11 FG-skolläger, läger 1 Vörå

17 – 19.11 ANMJ-leirit 1 Kuortane

December

Veckoträningarna TC Botnia, TC Norr och Talangjakten tar paus över jul, fortsätter efter nyår. *Strax efter nyår far ett gäng ÖIDare på läger 1-2v på Teneriffa.*

Januari

5 – 7.1 SFI 7-tusan, läger 2 Kuortane

12 – 14.1 Framtidsgruppens läger, läger 2 Vörå/B-hallen
- FG1 (2000-2004) har fre-sö, FG2 (2005-2006) har lö-sö.

15 – 17.1 FG-skolläger, läger 2 Vörå

19 – 21.1 ANMJ-leirit 2 Kuortane

Mars

12 – 14.3	FG-skolläger, läger 3	Vörå
23 – 25.3	Framtidsgruppens läger, läger 3 - FG1 (2000-2004) har fre-sö, FG2 (2005-2006) har lö-sö. - FG1 har tillsammans med NÅIDs framtidsgrupp, så det blir ett ”mini SFI-läger”	Vörå+B-hallen
30.3 – 1.4	SFI 7-tusan, läger 3	Kuortane

April

20 – 22.4	SISU-läger, läger 2	Pajulahti
-----------	---------------------	-----------

Maj

7 – 9.5	FG-skolläger, läger 4	Vörå
18 – 20.5	ANMJ-leirit 3	Kuortane

Juni

8 – 10.6	SISU-läger, läger 3	Kuortane
----------	---------------------	----------

Eventuellt ordnar ÖID-friidrott ett sommarläger (juni eller juli) också, alternativt åka iväg på grenkarnevalernas läger?

De veckovisa träningsgrupperna

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 grengrupper. Läs nedanstående schema för att få startdatum och klockslag med mera.

Sprint och häck

Måndagar kl.18:30 Botniahallen Mats-Johan Hagman Talangjakten
Därtill är vi ungefär en gång i månaden i Tellushallen (Jakobstad)! Specifikt schema ges åt alla deltagare. Första måndagsträningen är **16 oktober**. Riktgivande ålder: 14-19år.

Onsdagar kl.18:00 Botniahallen Mats-Johan Hagman TC Botnia
Första träningen är **4 oktober**. Riktgivande ålder: 13-18år.

Onsdagar kl.19:00* Tellushallen* Linda och Anders Öppen Drott/LIF
Första träningen är **25 oktober**. Riktgivande ålder: 14-19år.

Onsdagar kl.18:30 Kasköhallen** Bergman&Mård Öppen Kraft
Första träningen är **18 oktober**. 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! Dag och klockslag är inte 100% bekräftat ännu, så detta kan eventuellt komma att ändra.

**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 **10 oktober**. Riktgivande ålder: 14år+. 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 **25 oktober**. Riktgivande ålder: 12-18år.

Onsdagar kl.18:00 Botniahallen Joakim Träskelin? TC Botnia
Första träningen är **4 oktober**. Riktgivande ålder: 13-18år.

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! Dag och klockslag är inte 100% bekräftat ännu, så detta kan eventuellt komma att ändra.

Löpbetonad friidrottsgrupp i Syd-Österbotten

Söndagar kl.12/13:45 Närpes Johan Nordmyr m.fl. Talangjakten
Första träningen är **29 oktober**. 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.1200-1300 i Simhallens gymnastiksal** (29.10 första gången) och **jämna veckor är träningen kl.1345-1500 i Skogsdungens gymnastiksal** (5.11 första gången), och oftast inleder vi utomhus så ta med rätt kläder!

Kast

Onsdagar kl.18:00 Botniahallen Magnus och Martin TC Botnia
Första träningen är **4 oktober**. 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 **4 oktober**. 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 Stefan Fagerlund Talangjakten
Första träningen är **26 oktober**. 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. Om du är intresserad, anmäl till talangjakten@idrott.fi eller 040-7676890, mer info fås vid anmälan!

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 intresserade deltagare samt att tränare hittas (undersöks som bäst!). Första träningen skulle vara **1 november**. Riktgivande ålder: 10-13år. Om du är intresserad, anmäl till talangjakten@idrott.fi eller 040-7676890.

Hopp

Onsdagar kl.18:00 Botniahallen Mikael och Ahti TC Botnia
Första träningen är **4 oktober**. 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 **19 oktober**. 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.

Hopparens/Friidrottarens fysik

Tillsammans med Simon Sundsten tränar vi upp den fysik en hoppare behöver vad gäller grundträning, styrka, explosivitet, hoppstyrka, kroppskontroll och spänst. Nivån sker enligt gruppens sammansättning, och också möjligt att ha olika program inom gruppen (t.ex. skivstångsteknik med nybörjare och successiv belastning för de mer erfarna). Med på dessa pass är även andra inom snabbkraftsgrenar välkomna. Platsen kan variera beroende på kvällens innehåll. Föräldrar/tränare gärna med och lär sig också! **Måndagar kl.19 i Sportis (Bennäs), v.40 – 45** (6 tillfällen).

Friidrottarfysik och skivstångsstyrka

Var tredje helg, med start vecka 43 ordnas ett fys-pass i Botniahallen där vi tränar skivstångsstyrka och allmän friidrottarfysik. Passet passar alla oberoende gren, och speciellt inom sprint&häck, hopp och kast. Idrottarnas **personliga tränare och föreningstränarna får gärna närvara på dessa**; se det som fortbildning samt få en struktur och plan även på denna del av träningen. Tränare/Utbildare varierar. Denna grupp startar ifall tillräckligt stort intresse finns, anmäl till talangjakten@idrott.fi senast 22.10. Det är just nu oklart om det blir lördagar kl.10 eller söndagar kl.16, men det meddelas åt er som anmäler sig. Första tillfället blir alltså lö 28.10 kl.10 eller sö 29.10 kl.16.

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 **MEN helst senast i början av oktober** så vi får ett grepp om hur stor grupperna blir innan vi kör igång. Vi utgår också från principen *är man med så är man med!* dvs. Deltagarna ska närvara vid varje träning (så ofta som möjligt) i den grupp man är anmäld till.

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 (Sporttis/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).

FG-läger = Framtidsgruppens läger, ordnas fre-sö för idrottare födda 2000-2004 och lö-sö för idrottare födda 2005-2006. Vissa programpunkter har bägge grupper tillsammans, men mestadels har de två olika grupperna olika träningar och ledare. Utbildning och fortbildning för föräldrar, ledare och tränare ordnas också i samband med lägren. Avgiften är ca 125e/person och läger. Utbildningen är gratis för deltagaren (talangjakten betalar).

FG-skolläger = Framtidsgruppens skolläger, ordnas må-on för idrottare som går i årskurs 8 och 9, totalt 5 läger under skolåret. De två sista lägren för året (i mars och maj) får **även sjuorna** komma med på. Förutom friidrottarna är även orienterarna med i detta. Lägren ordnas av Folkhälsan Utbildning i samarbete med SFI, FSO, Vörå Idrottsgymnasium, Vasa Idrottsakademi och Finlands olympiska kommitté. Läs mer om lägrens innehåll och pris: <https://www.folkhalsan.fi/unga/unga/lager-for-blivande-idrottare/>

SFI-läger = För äldre friidrottare, 16år och uppåt till seniornivå. Resultatkrav: A-klass i 17årsklassen eller äldre. Dessa läger blir man kallad till av SFI (Petra Stenman) då man uppnått en viss ålder och nivå.

ANMJ-leirit = Står för *Alueellinen Nuorten Maajoukkue leiritykset*, vilka är läger riktat åt 14-18åringar i SULs västra Finlands distrikt, som klarat ett visst kriterium. Lägren går på finska. Mer info fås av tapio.rajamaki@sul.fi (han kan även bra svenska).

SISU = Lägersystem för uthållighetsidrottare inom FSI (medel- och långdistanslöpare, orienterare, skidåkare, cyklister, simmare). Dessa läger pågår 2017-2019, och ansökningstiden utgick 12.9.2017. Om du missade ansökan kan du kanske ändå ta kontakt och se om du i alla fall ryms med: <http://www.idrott.fi/sv/verksamhet/utbildning/sisu/>