

Inbjudan

TRÄNINGSDAG

ungdomar / juniorer / seniorer

NÄSSJÖ 4 FEBRUARI 2017

Du hälsas välkommen till ovanstående dag. Följande gäller under dagen...

Kursplats: Hotell Högland, Nässjö

Tid: Lördag 4 februari kl. 08.30-16.00

Ledare: Magnus Trofast

Deltagare: Du som fyller 16 år 2017 är inbjuden att vara med. Träningen på förmiddagen är anpassad efter juniorstandard så du ska vara förberedd och ha kunskap för att kunna genomföra ett längre träningspass på svart nivå. Det finns flera alternativ för de som vill korta ned banan.

Avgift: Avgiften är 400:-/deltagare. För kursdeltagare som inte tillhör Småländsk förening är kursavgiften 600:-
Konferensavgiften faktureras ut i efterhand till din förening. Respektive föreningsstyrelse ansöker om ev. bidrag från fritidskontoren i respektive kommun.

Anmälan: [Anmäl dig här](#) **senast den 22 januari 2017** eller till lana.larsson@smalandsidrotten.se

Vid e-post anmälan glöm ej uppge kursnummer, namn, personnummer, klubbtilhörighet.

Information: För mer information kontakta Kurt Svensson, Smålands Orienteringsförbund, tel. 036-34 54 86.

Kursnummer 869775 -728:007

Smålands Orienteringsförbund

och

SISU Idrottsutbildarna

Agneta Hallberg Hansson

Lena Larsson

Program:

- 08.30 **Samling Hotell Högland, kaffe för de som önskar**
- 09.00 **Träningspass**, Inledning och genomgång av utepasset och transport till kartan
Kom träningsklädd och ta med ombyte.
Orienteringsträningspass
Uppgift att ta med sig under förmiddagens träningspass:
Lägg märke till hur du gör när du behöver få tillbaka din uppmärksamhet till kartan och orienteringen d.v.s. refokusera.
- 11.45 Dusch och ombyte
- 12.15 **Lunch, Hotell Högland**
I samband med lunchen genomför Smålands OF, Skogsflickorna och Skogskarlarna prisutdelning till framgångsrika orienterare under 2016.
- 13.15 **Anneli Östberg - coach och Idrottspsykologisk rådgivare.** (se presentation på nästa sida)
Anneli kommer att inspirera oss och vi kommer att jobba med:
Att coacha mig själv i träning och tävling
Att få tillbaka min uppmärksamhet på att orientera - att refokusera.
- 14.45 Fika
- 15.00 **Magnus Trofast**
Planering och information om juniorverksamheten 2017
- 16.00 **Avslutning**



Annelie Östberg

Under nio år arbetade Annelie som förbundskapten i Svenska landslaget i orientering. Under dessa år (2005 tom 2013) har landslaget tagit 55 VM medaljer. Idag jobbar Annelie som idrottspsykologisk rådgivare för aktiva från olika idrotter både individuella och lagidrotter. För Annelie är det viktigt att både människa och elitidrottaren får utvecklas hand i hand.