



Sponsored by:

emblasoft

Handelsbanken
Skanstull

Short Track -ungdomsläger och tränarutbildning i Husby 19-21 April 2024

Södermalms IK bjuder in till en helg med ungdomsläger kombinerat tränarutbildning i Husby Ishall utanför Stockholm. Helgen blir ett ypperligt tillfälle för ungdomar att lära sig grunderna för Short Track eller utveckla sin teknik. Nuvarande och framtida ledare kommer utbildas i att leda Short Track-träningar samt handledas i hur Short Track -verksamheten kan utvecklas i respektive klubbar.

Ledare:

Avalon Aardom & Niels Loos som till vardags är tränare i KNSB Talent Team, Nederländerna, kommer hålla i ungdomsläget respektive ledarutbildningen. De har erfarenheter både som åkare och ledare på världscupsnivå och är utbildade inom KNSB. Erik Wetterdal kommer vara med som ledare från Södermalms IK.



Ungdomsträningläger

Fokuset för detta läger är bredd, dvs. alla nivåer välkomna. Vi rekommenderar dock att deltagarna har grundläggande skridskokunskaper (t.ex. minst en säsong Long Track).

Åldersgräns: 10-20 år. Vi rekommenderar att alla åkare har med en tränare eller annan representant från sin klubb.

Tränarutbildning

För de över 20 år erbjuder helgen en tränarutbildning där fokus kommer vara teknik och utläring av att hålla i ett Short Track -pass. Vi kommer ha interaktiva clinics på och utanför isen i samband med att ungdomarna tränar.

Utrustning:

- Har man inte Short Track -skridskor kan vi försöka hjälpa er att hitta ett par att låna. Säg till så tidigt som möjligt om ni saknar skridskor genom att skicka ett mejl med önskad storlek till erik.wetterdal@emblasoft.com
- Har du eller din klubb extra ST-skridskor som ni kan tänka er låna ut? Hör av er!
- Hjälmskydd är obligatoriskt. Glasögon samt skärssäkra kläder och handskar rekommenderas.

Södermalms IK | www.sodermalmsik.com



Sponsored by:

emblasoft

Handelsbanken
Skanstull

Preliminärt program:

Fredag 19/4

17.45: Samling Husby ishall

19:00-20:30: Ispass 1

Lördag 20/4

09:30-11:00 Ispass 2

12:00-12:45 Gemensam lunch i Husby

13:00-14:00 Interaktivt seminarie om att böja och slipa ST-skenor

15:00-16:30 Ispass 3

19:00-20:30 Informellt tränarmöte för utvärdering och diskussion om hur Short-Track som tränings- och tävlingsform kan utvecklas i Sverige.

Söndag 21/4

10:30-13:30 Ispass 4 (Play)

Boende:

Avtalspriser finns med Good Morning Hotel Kista, Finlandsgatan 7, Kista (850m från Husby Ishall)

Priser (per person):

- 850 SEK Dubbelrum (Inkl. Frukost) för 2 nätter
- 1500 SEK Enkelrum (Inkl. Frukost) för 2 nätter

Mat:

De gemensamma måltiderna är frivilliga och betalas på plats. Hotellet erbjuder enklare middagar. Inga måltider ingår i deltagaravgiften.

Deltagaravgift:

Ungdomsläger: 750 SEK

Tränarutbildning: 750 SEK

Gratis för åkare och ledare i Södermalms IK.

Anmälan:

- Senast 11/4 till erik.wetterdal@emblasoft.com
- Uppge namn, klubb, kontaktuppgifter samt om ni vill boka boende och vilka gemensamma måltider ni vill äta.
- Deltagaravgiften betalas till Bankgiro 5489-0132 i samband med anmälan.
- Boende och mat betalas direkt till Hotellet/restaurangerna.
- Observera att träningslägret har ett tak på max 30 deltagare, först till kvarn gäller.