



Söker du nytänk och inspiration?

Barn- och ungdomsledarkonferens 4–5 februari 2012

Att vara tränare för en grupp barn eller ungdomar är en spännande, rolig, utmanande och ibland svår uppgift. Välkommen till en konferens med nytänk och inspiration kring ledarskap, fysisk träning, orienteringsteknik, föreningsutveckling och mentala processer allt anpassat efter våra barn och ungdomar.

Datum och plats:

Lördag 4 februari kl 11.30–söndag 5 februari kl 15.30.
Platsen är Quality Hotel Winn i Haninge.

Föreläsare:

- Susanne Wiklund Björk - vad ska jag som ledare fokusera på, egentligen?
- Lars Greilert - föreningsutveckling.
- Peter Holgersson - löpteknik (praktiskt pass) och fysmodellen.
- Peter Hassmén - grundläggande mentala färdigheter.
- Anita och Micke Wehlin - orienteringsteknik (praktiskt pass) och den offensiva teknikstegen.

Kostnad:

2 400 kronor. I priset ingår kost, logi och resor till och från konferensen. Pris utan boende 2000 kr.

Anmälan och information:

Sista anmälan är 16 januari 2012.

Anmälan görs via orientering.se under fliken Ledare.

Frågor:

Besvaras av Martina Arkåsen

073-142 05 12, martina.arkasen@orientering.se



De två helt nya böckerna *Orientera för att ha kul* - att träna upp till 13 år och *Orientera för att lära sig träna* - ungdomar 13-16 år ligger till grund för nästa års konferens.



Susanne Wiklund Björk och Peter Holgersson är två av föreläsarna som berikar konferensen med sina kunskaper.



**Svenska
Orienteringsförbundet**

Välkommen till en inspirerande barn- och ungdomsledarkonferens!



Program lördag 4 februari

11.30 Lunch

12.30 Inledning

13.00 Susanne Wiklund Björk – vad ska jag som ledare fokusera på, egentligen?

Om Susanne: Norrländsk idrottslärare, Årets Tränare 2010, är ledare för Trollhättans SOK's Busgrupp och arbetar nu som Förbundskapten för Juniorlandslaget.

15.00 Fika

15.30-16.30 Lars Greilert – föreningsutveckling

Grupp 2

En orienteringsförening består av flera olika verksamhetsområden. För att en förening ska kunna fungera på ett bra sätt gäller det att få de olika verksamhetsområdena att samverka och leda åt samma håll, mot samma mål. På det här passet presenteras en enkel planeringsmodell som hjälper till skapa samverkan och gemensamma mål i en förening.

Lasse Greilert arbetar på SOFT-kansliet med bland annat föreningsutveckling, utbildning och Idrottslyftet.

16.00-17.00 Peter Holgersson – praktiskt pass

Grupp 1

Du får prova olika löpteknikövningar och rörelser till gympapass som du har användning för som barn- och ungdomstränare.

Peter är tränare för orienterare och löpare vid LiU Elitidrott, fystränings-ansvarig i svenska orienteringslandslaget och tidigare tränare i friidrottslandslaget

17.00-18.00 Peter Holgersson – praktiskt pass

Grupp 2

17.45-18.45 Lars Greilert – föreningsutveckling

Grupp 1

19.00 Middag

20.00-21.00 Peter Holgersson – fysisk träning för barn och ungdom

Kort genomgång av fysmodellen för äldre ungdomar (det vi siktar på i högre åldrar) och konkretisering av lämplig träning för de yngre barnen utifrån modellen. Vad är det dags att träna redan som barn och vad väntar man med tills senare.



Svenska orienteringsförbundets barn- och ungdomsledarkonferens



Program söndag 5 februari

07.30 Frukost

08.30 Peter Hassmén – grundläggande mentala färdigheter

En bra orienteringsprestation bygger på såväl god fysik som teknik, men också på rätt mental inställning. Utöver detta påverkas prestationen av individens karaktäristiska personlighetsdrag, psykologiska färdigheter och förmåga att under tävlingen behålla koncentration och rätt anspänningsnivå. Föreläsningen syftar till att diskutera hur personlighet, motivation och psykologiska färdigheter påverkar och samverkar utifrån ett prestationsperspektiv.

Peter Hassmén är professor i idrottspsykologi vid Umeå universitet. Han har i sin forskning bland annat intresserat sig för relationen mellan psykologiska faktorer och tävlingsprestationer (för hur tidiga tecken på överträningssyndrom respektive utmattningssyndrom kan identifieras, och på vilket sätt fysisk aktivitet kan bidra till välbefinnande och hälsa).

10.00 Fika och ombyte

10.30 Anita och Micke Wehlin - praktiskt pass, orienteringsteknik

Du blir erbjudern ett smörgårdsbord med allt från gula-lila övningar.

Michael Wehlin är orienterare med stort intresse för orienteringsteknik. Landslagslöpare under 80- och 90-talet. Anita Wehlin är idrottslärare och utbildare på barn och ungdomsutbildningar inom Svensk orientering.

12.30 Lunch

13.30 Anita och Micke Wehlin - orienteringsteknik

Tankar och gemensam utveckling av den "offensiva teknikstegen" grön-violett.

15.00 Fika och avslutning

**Har din klubb samarbete med SISU?
Kolla upp möjligheten att få hjälp
med del av deltagaravgiften!**



**Svenska
Orienteringsförbundet**

Svenska orienteringsförbundets barn- och ungdomsledarkonferens