



# TA' SPRINGET 2017/18

1. uddannelsesweekend, 7.-8. oktober 2017

Så er vi klar med information om 1. uddannelsesweekend for trænere i projekt *Ta' Springet 2017/18*.

Trænerweekenden finder sted:

<b>Dato:</b>	Den 7.-8. oktober 2017
<b>Mødetid:</b>	Lørdag kl. 9.30
<b>Sted:</b>	Hobro Idrætscenter, Amerikavej 22, 9500 Hobro

Kurset starter kl. 10.00 (fuldt program på side 3) lørdag d. 7. oktober i mødelokalet i Hobro Idrætscenter, men det vil være muligt at komme fra kl. 9.30, hvor der vil være morgenmad.

Overnatning vil finde sted i dobbeltværelser på Danhostel Hobro, som ligger lige ved idrætscenteret. Det er således IKKE nødvendigt at medbringe sengelinned og lignende.

Praktiske øvelser foregår i Hobro Idrætscenters svømmehal, hvor der er 1m- og 3m-vippe.

## Medbring

Trænere skal medbringe computer/tablet, badetøj, håndklæder, T-shirt/shorts til svømmehallen, men også et sæt træningstøj til at kunne lave landøvelser samt liggeunderlag/yogamåtte til landtræning. Al forplejning er inkluderet hele weekenden.

På trænerweekenden vil følgende blive udleveret:

- Reklamemateriale for jeres nye Ta' Springet-udspringshold i form af to roll-ups og plakater.
- Undervisningsmateriale til trænerne.

## Endelig tilmelding

Som Ta' Springet-klub regner vi med at I hver deltager med to trænere. Ønsker I at deltage med flere end to trænere, aftales dette nærmere med undertegnede. Kontaktoplysninger (fulde navn, e-mail og mobilnummer) på alle deltagende trænere fra jeres klub sendes til [msn@svoem.dk](mailto:msn@svoem.dk) **senest den 15. september 2017.**

## Spørgsmål

Skulle I have spørgsmål vedrørende Ta' Springet, er I velkommen til at kontakte nedenstående kontaktperson for projektet.

Venlig hilsen

Dansk Svømmeunion

**Mette Skat Nielsen,**

Udviklingskonsulent

E: [msn@svoem.dk](mailto:msn@svoem.dk)

M: 29160423 / T: 44394481

<b>LØRDAG DEN 7. OKTOBER 2017</b>		
TID	AKTIVITET	STED
Kl. 9.30-10.00	Ankomst og morgenmad	Mødelokale, Hobro IC
Kl. 10.00-10.30	Velkomst og præsentation	Mødelokale, Hobro IC
Kl. 10.30-11.00	Introduktion til udspring	Mødelokale, Hobro IC
Kl. 11.00-12.30	Opstart af udspringshold	Mødelokale, Hobro IC
Kl. 12.30-13.30	Frokost	Café i Hobro IC
Kl. 13.30-15.00	Teoretisk gennemgang af udspringenes typer og progression	Mødelokale, Hobro IC
Kl. 15.00-17.00	Praktik i svømmehal	Hobro Svømmehal
Kl. 17.30-18.30	Aftensmad	Café i Hobro IC
Kl. 18.30-19.15	Landtræning, teori	Mødelokale, Hobro IC
Kl. 19.15-20.00	Gruppearbejde	Mødelokale, Hobro IC
Kl. 20.00-21.00	Afvikling af landtræning	Hal, Hobro IC

<b>SØNDAG DEN 8. OKTOBER 2017</b>		
TID	AKTIVITET	STED
Kl. 8.00-9.00	Morgenmad	Danhostel Hobro
Kl. 9.00-10.30	Planlægning af enkelte træningspas	Mødelokale, Hobro IC
Kl. 10.30-12.00	Gruppearbejde	Mødelokale, Hobro IC
Kl. 12.00-13.00	Frokost	Café i Hobro IC
Kl. 13.00-14.00	Sæsonplanlægning	Mødelokale, Hobro IC
Kl. 14.00-14.45	Gruppearbejde om sæsonplanlægning	Mødelokale Storebælt
Kl. 14.45-15.00	Pause (kaffe + kage)	Mødelokale, Hobro IC
Kl. 15.00-15.30	Trip Trap Begynderstævne	Mødelokale, Hobro IC
Kl. 15.30-17.00	Praktik i svømmehal	Hobro Svømmehal