

# Inbjudan till projekt Kastutveckling Småland 2019-20

## Projektledare

Prestationscentrum kast, Växjö. Bland andra Johanna Vikström, Anders Axlid, Jonas Mellblom, Per Karlsson

## Deltagare

- Kastintresserade tränare (även utan egna aktiva) men behöver inte alls vara enbart kasttränare.
- Aktiva fokus på 14-17 år men öppet för äldre.

## Syften

Projektets syfte är att sprida kunskap till tränare och aktiva om hur man långsiktigt och hållbart tränar kast. Tanken är inte tidig specialisering utan fokus ligger snarare på att lära sig rätt från början och på så sätt minska risk för skador eller hämmad utveckling. Projektet syftar även till att arbeta med att stärka och fokusera på redan befintliga miljöer och friidrottare och stötta utvecklingen i dessa miljöer.

## Verksamhet

Verksamhet bygger på central stöttning av den lokala verksamheten i Småland via prestationscentrum kast i alla 4 kastgrenar. I projektet ges möjlighet till tränarutbildning både informellt och formellt av tränare samt möjlighet att nätverka med andra tränare och aktiva. Projektets verksamhet ger gemensamma fysiska träffpunkter som främjar arbete i team både i och mellan föreningar. Under projektets gång får aktiva och tränare "hemläxor" att jobba med mellan träffarna och under träffarna arbetas med olika teman t ex ett visst moment i de olika kasten.

## Innehåll

Projektet fokuserar på integrerad utveckling för både tränare och aktiva med hjälp av fysiska träffar ca 1 gång per månad. Passet/dagen innehåller träning med aktiva där hemmatränare får stöttning av andra, och utbildningsinslag för både tränare och aktiva (tex frågestund och föreläsningar). Fokus kommer ligga på teknisk utveckling och träningslära. Har deltagande tränare inga egna aktiva tilldelas man någon och vise versa.

## Datum

Lö 28/9	Introtillfället (utan kostnad)
Lö 20/10	
Lö 23/11	
Lö 21/12	
Lö 18/1	
Pre1 4/4	
April	egna besök vid behov och önskemål
Maj	preliminärt i samband med någon tävling
Juni-aug	egna besök vid behov och önskemål
Juli	Eksjö

## Kostnader

Aktiva:	2000 kr/år
Tränare:	3000 kr/år