



## 23 oktober 2018

- Veckans gren - Castorama 24 Oktober
- Träna inomhus efter höstlovet
- Åldersanpassad fysisk träning 8 November
- Intropass 8 December
- Luciaspelen 14-16 december
- Ramundberget 2019
- Roller på kansliet
- TPR – vuxenträning
- Utbildningar
- Friidrott- Idrotten för livet
- Viktiga datum i närtid
- Policys

### Veckan Gren onsdag 24 oktober - sista för säsongen

Vi har en sista onsdagskväll kvar för denna säsong och som vanligt är det en tävling som är öppen för alla åldrar och nivåer. Vi hoppas att många tar sig tid att komma ner till Vallen sista onsdagen för i år, 24 oktober! Grillen är tänd och värmande dryck kommer att finnas att köpa till en billig peng. Sprid i era grupper och föranmäl er gärna, för er som inte tränar normalt sett på onsdagar kan detta vara ett roligt sätt att avsluta utomhussäsongen på.

[Info och anmälan på hemsidan hittar du här](#)

### Träna inne

#### Utrustning

Efter höstlovet startar inomhusträningen igen. Vi kommer att under denna vecka flytta viss utrustning till gymnastikhallarna och Bosön, det innebär att ni inte har allt tillgängligt som vanligt onsdag- söndag på vallen.

#### Bosön

- Vi repeterar vilka rutiner som gäller där, se [info som ligger på hemsidan](#)
- Var noga med att informera era aktiva i gruppen samt de föräldrar som hämtar och lämnar att det sker i receptionen, inget spring in och ut i idrottshallen för de som inte är tränare eller aktiva. **Superviktigt att detta följs!**

#### Gymnastikhallarna

- Ni som inte har kvitterat ut nyckelkort till hallen där ni ska träna ni ska träna, kontakta kansliet på [ifk@lidingofri.se](mailto:ifk@lidingofri.se) senast fredag den 26 oktober. Kom ihåg att det inte är tillåtet att ställa upp ytterdörrar med stenar o pinnar och dylikt. Här kommer beskrivning hur du lägger in en kod som gäller för er grupp. Tips, välj samma kod varje vecka.

*Så här fungerar kortet:*

- Tryck 1A
  - Lägg på kortet (ett pip hörs)
  - Tryck 4siffrig kod
  - Läs kort (Koder som ej funkar 1234 eller 1111-9999)
  - Kod bryts vid pass slut.
  - Nästa pass gör ni samma sak igen, bestäm en kod som ni alltid har så alla som kommer då dörren är låst kan använda den.
- Ni som tränar i gymnastikhallar hittar [era tider som är avstämda med kansliet här](#)

### Åldersanpassad fysisk träning 8 november

Utbildningen som riktar sig till alla tränare. Här får du lära dig barnens fysiska utveckling, från barn till tonåring.

När barnet går igenom utvecklingsstadierna innan puberteten, under puberteten till efter puberteten så skiljer sig träningsinnehållet åt.

- Vilka övningar lämpar sig bäst i respektive åldersfas?
- Hur gör jag snabbhetsträning för 7-åringar och vilka övningar gör jag när de är 12 år?
- Viken typ av uthållighetsträning och övningar gör vi med barnen och hur skiljer det sig åt när de går in i puberteten?

Vi går igenom de fem olika fysiska kvalitéerna som är snabbhet, koordination, rörlighet, styrka och uthållighet.

Viktig utbildning för er att delta på [Länk till info och anmälan](#)

### Intropass för nya och gamla ledare 8 december

Det är en helt ny ålderskull på väg in i klubben, 2012 orna! Det känns roligt att välkomna dem i januari och ledarbemanningen till dessa grupper pågår för fullt.

Inför deras träningsstart erbjuder vi som vanligt ett intropass för dessa ledare. Det blir denna gång inomhus i Källängen den 8 december kl 12:00-14:00. Har du som är tränare i de yngre grupperna missat intropassen så passa på att gå. Man kan gå hur många gånger man vill 😊

[Här hittar du info och anmälan](#) till Intropasset.

### Luciaspelen 14-16 December

Anmälan är öppen och det är bara att anmäla era aktiva födda 2010 och tidigare till vår egen inomhustävling . Luciaspelen går i Sättrahallen och första dagen är det stafetter utse någon i er grupp som blir er lagledare för era aktiva, kom ihåg att samarbeta med andra grupper för att få ihop fler lag! **Vi påminner om att det kan bli fullt i vissa grenar**, säg till era föräldrar i grupperna att inte vänta för länge med att anmäla, [här finns allt att läsa om Luciaspelen](#)

### Ramundberget 2019



Anmälan fortfarande öppen och det finns ett fåtal platser kvar [info och anmälan via hemsidan](#).

### Roller på kansliet

Information värd att repetera! När du kontaktar kansliet är det bra att du känner till vem du ska kontakta i olika frågor för snabbast möjliga svar.

- Har du frågor om ekonomi, medlemsfrågor, kösituation till barngrupperna, Sommaridrottskolan, kontakta Ingela på [ingela@lidingofri.se](mailto:ingela@lidingofri.se)
- Har du frågor om arrangemang, funktionärsuppdrag, vuxenträning, friidrottsgymnasiet kontakta Josefin Almkvist på [josefin@lidingofri.se](mailto:josefin@lidingofri.se)

- Har du frågor om barn och ungdoms verksamheten som förälder eller tränare kontakta Annica Sandström på [annica@lidingofri.se](mailto:annica@lidingofri.se)
- Har du frågor som berör tonårs, junior, senior och elitverksamheten, kontakta Rafael Askros på [Rafae@lidingofri.se](mailto:Rafae@lidingofri.se)

## TPR Vuxenträning



Som vanligt påminner vi er ledare om att vi har vår fina vuxenträning utan kostnad för er ledare i klubben. Gör din anmälan och välj vilka pass du vill få kallelse till på [länken här](#)  
SPRID INFO TILL ERA FÖRÄLDRAR I GRUPPERNA Ni ledare får vara med kostnadsfritt!!

### Utbildningar och övningsbanken

Förutom de utbildningar ni har tillgång till internt, via 08 fri och SISU har ni alltid tillgång till vår egen hemsida där vi har [övningsbank](#) och [utvecklingstrappan](#) som är ett suveränt stöd till er tränare i planeringen av era pass. Ett tips, vill ni vara med i en annan grupps träning så tveka inte att fråga, du kan få mycket inspiration och bra övningar att ta med till din egen grupps pass. Här läser du om kommande [utbildningar på hemsidan](#)

### Friidrott idrotten för livet

Det styrdokument vi har för vår tränings- och tävlingsverksamhet ligger så klart på hemsidan bland övriga [policydokument](#).

Läs gärna den igen om det var ett tag sen sist! [Här hittar du den.](#)

### Aktuella utbildningar:

- Åldersanpassad fysisk träning 8 november [inbjudan och anmälan](#) i regi av 08 fri
- Friidrott 7-10 år 11 november [inbjudan och anmälan](#) i regi av 08 fri
- Utvecklingsträff 15-17 år, sprint och häck [inbjudan och anmälan](#) i regi av 08 fri
- Friidrott i gymnastiksal 25 november [inbjudan och anmälan](#) i regi av 08 fri
- Intropass 7-8 åringar 8 december [inbjudan och anmälan](#) intern utbildning

Kika gärna på [utbildningsplanen för 2018/19](#) som 08 fri erbjuder.

### Notera dessa viktiga datum HT 2018

24 oktober	Veckans Gren slägga och kula (för alla) tävling på hemmaplan
8 november	Åldersanpassad fysisk träning (alla ledare)
14 November	Klubbkväll Intersport (alla medlemmar)
17-18 november	Dingo Camp (09-07)- läger för aktiva utbildning för ledare
8 december	Intropass steg 1 för ledare för 7-8 åringar
14-16 december	Luciaspelen (09-S)- vår inomhustävling i Sätra

Vi vill passa på att uppmana er att **följa oss på Facebook** och även vår hemsida för att inte missa allt som händer i klubben! Uppmana gärna era aktiva och föräldrar att också göra det.

Varmt tack till er alla för ert engagemang i vår verksamhet!