

Inför Turebergskampen

För några kommer detta vara den första friidrottstävlingen de ställer upp i samt att ni tränare eventuellt kan vara nya på att tävla i friidrott. Därför kommer några saker som ni kan tänka på inför helgens Turebergskamp.

Samling 08.00 på Sollentunavallen

- Pricka av alla i 60m. Det innebär att varje aktiv ska pricka av sig 60min innan grenstart att de ska springa 60m. Man gör detta för att alla heat ska bli fulla, så att inget heat går tomt och på så sätt får barnen springa ihop med andra. Vi kommer inte vara stenhårda med detta i och med att det är en prova-på-tävling, men ju äldre barnen blir desto tuffare krav på att pricka av sig är det.
- Är det någon som behöver efteranmäla sig i en/flera gren/ar så ska det göras 60min innan grenstart (gäller samtliga grenar).
- Vid samlingen/under dagen informera om följande:
 - o Var i tid till varje gren. På så sätt håller vi tidsprogrammet
 - o I längdhoppet och kulan får alla aktiva 3 försök var
 - o I längdhoppet hoppar vi med zon, det innebär att man har ett vitt område (1m i längd) som man får hoppa ifrån. Där man trycker ifrån är stället man mäter ifrån.
 - o 60m löpningarna är det viktigt att man springer på den banan man blir tilldelad, alltså startar jag på bana 5 är det på bana 5 jag ska gå i mål på.
 - o Tänk på att ha kul! Vissa grupper hade förra året skapat banderoller och hejarramsor. Peppa och lyft varandra!
- Uppvärmning innan start. Börja ca 30min innan grenstart med att värma upp, gör som ni brukar på träningarna, det kommer barnen känna sig trygga med.
- Under tävlingarna följ med gruppen som tränare och stötta där det behövs. Peppa barnen till att delta och göra sitt bästa. Här blir ni tränare viktiga.
- När er grupp har gjort klart den sista grenen hämtar ni deltagarmedaljer från Daniel vid målhuset och delar ut till samtliga deltagare. Vi kommer försöka uppmärksamma alla grupper så de får en chans att stå i centrum. Poängräkningen för Turebergskampen kommer räknas ihop efter avslutad tävling och pokalen kommer delas ut i samband med träningen.

Stort lycka till önskar vi på kansliet!