

SROK 14:e juli 2012

9:00 Välkomna

SROK hälsar alla deltagare varmt välkomna med lite kaffe och fika.

9:15-10:00 Media

Lär dig allt om do's and dont's i presskontakter. Hur ser ett pressmeddelande ut och när skall det skickas? Vilka bilder är det vi förmedlar av oss själva i media? Här delar vi med oss av våra erfarenheter och diskuterar olika förhållningssätt.

9:15-10:00 Maintenance

Har du koll på dina bushings och pivotcups? Vilka knäskydd är mest prisvärda? Vet du vilka hjul du skall ha till det där hala trägolvet? Här reder vi ut begreppen och går igenom utrustningen grundligt.

10:10-11:00 Boutplanering

Vad krävs för att sätta upp ett bout? Förarbete, boutday och efterarbete. Vi diskuterar olika vägar till att sätta upp ett bout.

10:10-11:00 Strategi och taktik

När skall vi ta ett knä på linjen? Snabba starter eller långsamma jams. Ägga eller inte ägga? Här går vi igenom grundläggande strategier och taktiker.

11:00-12:00 LUNCH

12:00-13:00 Ref&NSO:s

Hur får ligan ett pålitligt refcrew och hur tränar refsen på bästa sätt? Skall en ref ta minimum skills eller inte? Vad gör vi om vi inte har några NSO:s? Föreläsning och diskussion.

12:00-13:00 Training for trainers

Hur skriver en ett träningsupplägg? Vad skall vi träna på? Hur motiverar jag mina spelare på bästa sätt? Vad krävs för att lyckas?

13:05-14:00 Happy skater

Att ha roligt är det viktigaste, hur behåller vi humöret på topp trots motgångar? Motivation, coaching och allmän pepp!

13:05-14:00 Hur organiseras en liga?

Det finns många olika sätt att organisera en roller derbyliga. Här pratar vi om några tillvägagångssätt och delar med oss av våra erfarenheter.

14:00-14:15 Fika

14:15 – 16:00 Svensk diskussion för ligarepresentanterna

Svensk nätverksdiskussion. Mer information kommer. Obs. denna klass är endast öppen för ligarepresentanterna.