

## INVITASJON



### TRENER 2 KURS ALPINT

JUVASS, 5-9. oktober

#### Målgruppe:

Dette kurset er rettet mot alpintrening i aldersgruppen 12-15 år (U14 / U16)

#### Læringsmål kurs:

Kurset skal gi en fordypning av forståelse av skiteknikk og hvordan utvikle løpere i denne aldersgruppen. Hvordan forme en positiv treningskultur og jobbe med forutsetninger for utvikling gjennom barmark og bred skiplattform.

Kurset er komplett, dvs hele kurspensum blir gjennomført på disse dagene (bortsett fra e-læring).

#### Instruktør:

Einar Witteveen, NSF

#### SELVSTUDIE FØR KURSSTART:

##### [NIF e-læring: Alle kurs](#)

Dette gjøres på nettet (NIF e-kurs) på egenhånd **før** samlingene på kurset for å gi best mulig læringsutbytte

- Trenerrollen
- Barneidrettens verdigrunnlag
- Ski for funksjonshemmede
- Aldersrelatert trening

#### Kursstart / slutt:

Møtested: Onsdag 5. oktober kl 08:00 på skiutleie, Juvass breen.

Kurset slutter søndag 9. oktober etter ski, ca kl 16



**ATTACKING**  
VIKINGS

### **Tema på samling :**

- Skiteknikk (SL,GS,SG/DH)
- Barmark
- Metodikk i innlæring / forbedring
- Trenerrollen
- Utviklingstrapp
- Utstyr

### **Praktisk:**

Deltakere må ta med skiutstyr og barmarkstøy for å være ute. Kurset er mest mulig praktisk rettet. Vi ønsker også å ha ungdom i målgruppen som øvingsobjekter så langt det er mulig.

Daglig ser tidsplan slik ut:

(første kursdag oppmøte kl 08)

Kl 09-15	2 skiøkter på breen
Kl 16-18:45	Teori og barmark på Raubergstulen

Trenere bor sannsynligvis på forskjellige steder og må derfor belage seg på å komme tilbake til bosted ved middagstider etter kursslutt hver dag.

Overnatting, heiskort og reise må organiseres og betales på egen hånd eller gjennom klubb.

**Kursavgift: kr. 3000,-**

Øvrige spørsmål om kurset: [Einar.witteveen@skiforbundet.no](mailto:Einar.witteveen@skiforbundet.no) – tlf. 90175969



**ATTACKING**  
**VIKINGS**