

INVITASJON



TRENER 2 KURS ALPINT

SNØ, Lørenskog 2-4. juni 2023

Målgruppe:

Dette kurset er rettet mot alpin trening i aldersgruppen 11-15 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.

T2 kursplan: se [Trener 2 Alpint \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no)

DEL 1. SNØ SVINGTEKNIKK, SNØ:

Start Fredag 2. juni kl 17:00 på SNØ, Informasjon 1. etg. (Skiaktivitet kl 18-20) Slutt 20:30

Lørdag 3 og Søndag 4. juni kl 08 – 16. Slutt søndag kl 16.

Tema på samling:

- Skiteknikk
- Metodikk i innlæring / forbedring
- Trenerrollen
- Utviklingstrapp
- Utstyr

DEL 2. E-læring (ekurs.nif.no) selvstudie:

[NIF e-læring: Alle kurs](https://ekurs.nif.no)

Dette gjøres på nettet på egenhånd før samlingene på kurset for å gi best mulig læringsutbytte

- Antidoping
- Idrettsernæring 1
- Idrettsernæring 2
- Spiseforstyrrelser
- Aldersrelatert trening 2



ATTACKING
VIKINGS

Praktisk:

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

Skiøktene må legges seint eller tidlig på morgenen for å kunne benytte porter.

Vi har følgende fasiliteter rundt SNØ; teori, ski, lunsj etc.

Informasjon:

Påmelding til Akershus Skikrets, thor.gjelsvik@skiforbundet.no – tlf. 41907757

Øvrige spørsmål om kurset: Einar.witteveen@skiforbundet.no – tlf. 90175969

For å få godkjent hele Trener 2 kompetansen, må barmark og fart tema også gjennomføres. Dette kan gjennomføres knyttes til samlingsaktiviteten under:

DEL 3. BARMARK delen, Rud 26-27. august

(ingen kostnad)

Knyttet til IRONMAN samling for U14 og U16 på Rud, Bærum 26-27. august.

- Bli kjent med og gjennomføring av IRONMAN tester som verktøy for utvikling
- Løfteteknikk. Prinsipper styrke trening generelt og spesielt for alpint.
- Tema om hvordan legge opp aerob trening for alpinister
- Koordinasjonstrening for alpint.
- Gjennomføring av økter innenfor emnene over.

DEL 4. FART delen, 2 dg vinter

(Ingen kostnad)

Valgfritt mellom NSF Breddesamlinger. Tilstedeværelse minimum 2 dager og bidra inn på gjennomføring av aktiviteten. (dato bekreftes endelig til høsten):

- Hafjell, 1-3. februar
- Ål, 23-25. februar eller Ål 26-28. februar
- Myrkdalen, 3-5. mai

Kursavgift: kr. 3200,- gjelder for hele kurset.



**ATTACKING
VIKINGS**

Avgift dekker kurs og varm lunsj lørdag og søndag på SNØ.

Kursdeltakere får halv pris på ordinært heiskort på SNØ.

Heiskort på Fart dekkes. Overnatting , mat og reise må dekkes av den enkelte.



ATTACKING
VIKINGS