**Trener 1**

**Tromsø 22.-24. april 2022**

**Møtested**: Fredag 22. april kl,16.00 Kroken alpinsenter, Tromsø

**Avslutning**: Søndag 24. april ca. 16.00

**Teorikveld på Teams – onsdag 20. april kl. 20.00 – 22.00**- Modul 420.1.01 Utvikling av skiteknikk
- Modul 424.1.08 Langsiktig utviklingsplan A

***PROGRAM FOR HELGEN:***

**Fredag 22.04**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 16.00 – 16.15 | Velkommen og presentasjon av kurshelgen  | Kroken skisenter, Tromsø |
|  |  |  |
| 16.15 – 18.00 | Basis skiteknikk i bakken*- alle kjører frikjøring* | *424.1.03 Grunnteknikk Korte Svinger*  |
| Ca. kl.18 | Pause |  |
| Ca. 18.20– 21.00 | Modeller for innlæring av skiteknikk samt storslalåm, skitekniske øvelser | *424.1.02 Grunnteknikk Lange Svinger*  |

**Lørdag 23.04**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 09.00 - 11.30 | Storslalåmtrening + løypesetting i praksis | *424.1.02 Grunnteknikk Lange Svinger* |
| 11.30 – 12.00 | Pause liten matbit |  |
| 12.00 – 13.00 | Alpin skiteori i varmebua | *Modul 424.1.01 Alpin skiteknikk* |
| 13.00 – 16.00 | Slalåmtrening + løypesetting i praksis | *424.1.03 Grunnteknikk Korte Svinger* |
|  | Trenerrolle i praksis på snø gjennom dagen. |  |

**Søndag 20.02**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 09.00 - 12.00 | Tilrettelegging for fartstrening for barn, sikring + løypesetting | *Modul 424.1.04 Introduksjon Fart* |
| 12.00 - 12.30 | Pause liten matbit |  |
| 12.30 – 15.30 | Fartstrening  | *Modul 424.1.04 Introduksjon Fart* |
| 15.30 – 16.00 | Oppsummering/ avslutning |  |
| Tidspunkt? | Skiprepp – demonstrasjon av prep. av barneski | – se [denne videoen](https://www.dartfish.tv/Player?CR=p96974c207333m2357197) før kurshelgen |
| Kan gjennomføres i hjemmeklubben | Barmarkstrening i praksis | *Modul 424.1.05 Barmarkstrening barn* |

**PROGRAM SELVSTUDIE** [**E-LÆRING Trener 1**](https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=59)**:**

***Egenstudie e-læring på nett*** (15 t)

* Trenerrolle - Barneidrettens verdigrunnlag
* Idrett uten skader - Ski for funksjonshemmede
* Aldersrelatert trening 1 - Utvikling av skiferdighet

***Praktisk informasjon:***

Egne barn for kursdeltakere opp til U16 kan være med å delta på de praktiske øktene.