
Invitasjon til treningsleder og trener 1 kurs for langrenn

Agder og Rogaland Skikrets vil arrangere kurs for deg som ønsker lære mer om hvordan vi best kan legge til rette for spennende treningsaktiviteter for barn og ungdom. Skiforbundet stiller med Marthe Strøm Solli som kursleder.

Sted: SI hytta, Melshei og Sandnes Sparebank arena

Tidspunkt for kurs:

Treningsleder 6. og 7. november

Trener 1 6. og 7. november og i tillegg 14. og 15. november

Se program og link for nærmere info om kursene. [Påmelding innen: 25. oktober](#)

Program trenerkurs langrenn, Agder og Rogaland skikrets, høst 2020

Treningsleder

06.11.2020	18:00	Info, intro, møt ferdig skiftet i treningstøy og joggesko
	18:30	Utvikling av skiferdighet hos barn
	19:30	Praksisøkt. Hvordan få med alle? Hvordan kan alle mestre?
	21:00	Avslutning for dagen.
07.11.2020	08:30	Praksisøkt rulleski skøyting, basisøvelser, sikkerhet, trenerrollen
	12:00	Lunsj
	12:30	Trenerrollen for barn, forelesning og informasjon om e-læring
	14:00	Gruppearbeid, spørsmål, hvordan ta kursinnhold videre i egen trenerhverdag (bør vi ha egne styrke/basisøkter osv)
	15:00	Praksisøkt basistrening
	17:00	Kursslutt
<u>Trener 1</u>		
Før helga		Gjennomføre e-læring
14.11.2020	09:00	Oppstart
	20:00	Avslutning for dagen
15.11.2020	08:00	Start
	15:30	Avslutning
		Trener 1 er fullført

<https://www.skiforbundet.no/langrenn/trening/trenerkurs-langrenn/treningsleder/>

<https://www.skiforbundet.no/langrenn/trening/trenerkurs-langrenn/trener-1/>

Ved spørsmål kontakt: inger.ravndal@lyse.net

MELD PÅ: PÅMELDING VIA TERMINLISTEN ELLER VIA MAIL TIL ars@skiforbundet.no