

INVITASJON

Trener 1 og trener 2 kurs Alpint

Alta 18.-20. februar 2022



Møtested: Fredag 18. februar kl 13.00 Rafsbotn, Alta

Avslutning: Søndag 20. februar kl 12.30

Påmeldingsfrist: 1. februar til finnmark@skiforbundet.no

Teorikvelder på Teams i forkant av praksishelg:

Felles for alle;

1. Velkommen til kurs – onsdag 19. januar kl. 18.30 – 21.00

Temaer;

- Info om kursene + «bli kjent med hverandre»
- Trenerrollen

2. Alpin svingteknikk – tirsdag 8. februar kl. 18.30 - 21.00

Temaer;

- Skape en felles forståelse for prinsipper i svingteknikk
- Forberedelse til praktisk helg

Invitasjon til Teams-kvelder i forkant av kurset sendes når påmelding er avklart.

PROGRAM FOR HELGEN:

Fredag 18.02

13.00 – 13.30	Velkommen og presentasjon av helgen	
13.30 – 16.00	Basis skiteknikk i bakken	424.1.03 Grunnteknikk Korte Svinger
16.00 – 16.30	Fagprat og pause/ kaffe	
16.30 – 18.30	Modeller for innlæring av skiteknikk	424.1.02 Grunnteknikk Lange Svinger
18.30 – 19.00	Fagprat og pause/ kaffe	



ATTACKING
VIKINGS

19.00 – 20.00	Skiprepp – se denne videoen før kurshelgen.	424.1.07 Utstyr og skiprepp
---------------	---	-----------------------------

Lørdag 19.02

09.00 - 11.00	Storslålåm, skitekniske øvelser	
11.00 - 11.30	Fagprat og pause/ kaffe	
11.30 – 14.00	Løypesetting i praksis	<i>GS - porter må være klar + boremaskiner</i>
14.00 – 14.45	Matpause	
14.45 – 17.00	Trenerrolle i praksis på snø	
17.00 – 17.30	Fagprat og pause/ kaffe	
17.30 – 19.00	Utviklingstrappa + oppsummering av dagen	

Søndag 20.02

08.30 - 10.00	Slålåm, skitekniske øvelser + løypesetting	<i>SL - porter må være klar + boremaskiner</i>
10.00 - 10.30	Pause, kaffe	
10.30 – 12.00	Diskusjon om skiteknikk og trenerrolle	
12.00 – 12.30	Oppsummering/ avslutning + veien videre	
	Andre momenter som skal berøres; Tilnærming til læring gjennom lek	

PROGRAM SELVSTUDIE [E-LÆRING Trener 1:](#)

Egenstudie e-læring på nett (15 t)

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



ATTACKING
VIKINGS

PROGRAM SELVSTUDIE E-LÆRING Trener 2:

- Idrettsnæring 1
- Idrettsnæring 2
- Aldersrelatert trening 2
- Ren Utøver – Antidoping Norge
- Spiseforstyrrelser

PROGRAM PÅ TEAMS ETTER SAMLINGEN:

3. **Barmarkstrening barn** (5t) skal gjennomføres i egen klubb/ krets.

Det vil bli lagt opp til teams der vi ser på og diskuterer videoeksempler på gjennomført trening. Tidspunkt på Teams vil bli fastsatt seinere.

4. **Introduksjon til fartstrening for barn** (5 t)

Fart gjennomføres innen skikrets (eller i samarbeid med skigymnas), NSF Breddesamling eller i klubbregi med en «mentor» som gir opplæring i arenasikring og organisering / tilrettelegging av fart.

Det vil bli lagt opp til teams der vi ser på og diskuterer videoeksempler på gjennomført trening. Tidspunkt på Teams vil bli fastsatt seinere.

Praktisk informasjon:

Egne barn for kursdeltakere opp til U16 kan være med å delta på de praktiske øktene. Det er ønskelig at det blir organisert løpere fra klubber lokalt.

Lunch inkluderes i deltakerprisen og serveres i kafe.

Overnatting og reise må organiseres og bekostes av den enkelte.

Vi anbefaler Thon Hotel Alta. Kontakt L-AK, Øystein Flage, tlf 97134547 (Han har forhandlet frem en god pris.)

KURSAVGIFT: Gjelder for både Trener 1 kurs og Trener 2 kurs pr deltaker

- kr 2 500 m/overnatting

- kr 1 400 u/overnatting



ATTACKING
VIKINGS