

Program Treningslederkurs, Porsangmoen 13.-14.oktober

Kursholder: Christine Dahl

Innhold i kurset:

- 420.1.01 Utvikling av skiferdighet (2t teori + 2t praksis)
- 420.1.02 Trenerrollen (1t e-læring + 3t teori)
- 422.1.01 Skitrening på snø 1 (4t praksis)
- 422.1.02 Skitrening på barmark (4t praksis)

Fredag 13.okt.

17:30-19:00

- Oppstart, kort intro om kurset, presentasjonsrunde, praktiske spørsmål, forventninger og ønsker til innhold og læringsutbytte.
- Teori *Utvikling av skiferdighet*

20:30-21:30

- Teori: *Rulleskitrening for barn, hvordan og hvorfor*

Lørdag 14.okt.

09:00-11:00

- Praktisk økt, rulleski skøyting. Aktivitetsgjennomgang.

13:30- 15:30

- Praktisk økt *barmark/basistrening med gruppeoppgaver i Trenerrollen*. Utstyr: Joggesko

16:30-18:30

- Teori *Trenerrollen*

Søndag 15.okt

09:00-10:30

- Praktisk økt, organisering. *Hvordan skape aktivitet for alle utøvere, selv om de er på forskjellig nivå?*

E-læring:

E-læringsmodulen som tilhører *Trenerrollen* skal tas i forkant av kursstart.

Gå inn på: <https://kurs.idrett.no/>

- Logg inn i høyre hjørne Min Idrett bruker
- Velg særforbund *Norges Skiforbund*
- Velg *Trener 1*, og klikk inn på modulen *Trenerrollen*.

Utstyr begge dager høst; ta med joggesko og treningsklær for utendørs. Rulleskiutstyr skøyting eller kombi.

Det blir utdelt kurshefte ved oppstart kurs.

Dette er et rammeprogram, tilpasninger vil kunne forekomme underveis.

Dersom dere har spørsmål, ta kontakt med Christine Dahl tlf. 936 91 396, epost: christine_sil@hotmail.com