



KURS UKE ALPINT

NORGES
SKIFORBUND

Arrangør: Sogn og Fjordane, Møre og Romsdal, Hordaland og NSF sentralt

Kurs Trener 1 BARN: 08.08 - 12.08

Kurs Trener 2 UNGDOM: 06.08 - 12.08

VEILEDENDE PROGRAM: Folgefonna Skisenter og Jondal Barneskole

	TID	KURSMODUL T1	KURSMODUL T2	Detaljer
Søndag 06.08	17-19		Fart teori	Organisering og reglement Momenter
Mandag 07.08	09-11:30		Fart	Tilrettelegging
	12:30-15		Fart gruppearbeid	Metodikk og trenerrolle
	17 - 19		Grunnteknikk sving 2	
Tirsdag 08.08	09-11:30		SL	Balanse, støtte, gli
	11:30-15		SL gruppearbeid	Metodikk og trenerrolle'
	17-19		Treningsplan	(Løypestikking) Reglement
	19-20		Skotilpasning	Delvis felles
Onsdag 09.08	09-11:30	Sko og skiprepp	Balanse	Slow drill - på kursdeltakere
	11:30-15	Balanse, grunnteknikk	Måltrettet situasjon balanse/ støtte	Situasjonsstyrt utvikling
	16-17	Lek med balanse, støtte	Basistrening styrke	
	17-19	Grunnteknikk sving 1	Videoanalyse grunnteknikk	
	19-20	Langsiktig Alpin utvikling	Foreberedelse eksamen ski	Delvis felles
		Klubbmiljø / Rekruttering	Klubbmiljø / Rekruttering	Felles diskusjon
Torsdag 10.08	09-11:30	Grunnteknikk lange svinger	GS	T2: Analyse - tiltak. Linje
	11:30-15	Metodikk m barn	GS gruppe	T1: Metodikk og trenerrolle barn
	17-18	Trenerrolle	Trenerrolle	Felles. Workshops delt
	18-20	Arbeidskrav	Arbeidskrav	Felles. Workshops delt
Fredag 11.08	09-11:30	Grunnteknikk korte svinger	Eksamen ski	Eksamen; øve på trenerrollen
	12:30-15	Metodikk m barn		
	17-20	Barmark barn	Barmark ungdom	Teori og praksis
Lørdag	09-11:30	Fartsmomenter m barn	Gruppeeksamen barmark	
	12:30-15	Fartslek, utfordringer barn		

U14 og U16 tilgjengelig for kurset

U10 og U12 må skaffes for kurset.