

## INVITASJON



### Trener 1 kurs Alpint SNØ, Lørenskog 15.-17. okt 2021

Møtested: Fredag 15. oktober kl 15:00 på Skihallen SNØ, Lørenskog

Avslutning: Søndag 17. oktober kl 15:00

Påmeldingsfrist: 5. oktober. Påmelding gjøres [her](#)

Kursveileder: Einar Witteveen

#### **PROGRAM PÅ SNØ:**

Fredag 15.10

Kl 15 – 15:30	Presentasjon kurs, bli kjent	
Kl 15:30 – 18	Basis skiteknikk i snøhallen	<i>424.1.03 Grunnteknikk Korte Svinger</i>
Kl 18-19	Skiprepp	<i>424.1.07 Utstyr og skiprepp</i>

Lørdag 16.10

Kl 06-08	Modeller for innlæring av skiteknikk	<i>424.1.02 Grunnteknikk Lange Svinger</i>
Kl 08-09	Pause, kaffe	<i>424.1.06 Gode læresituasjoner Alpint 1</i>
Kl 09-11	Utviklingsorientert miljø	<i>424.1.08 Planlegging Alpint 1</i>
Kl 11-12	Lunch	
Kl 12-14	Utviklingstrappa	<i>424.1.09 Langsiktig utviklingsplan Alpin</i>
Kl 14-16	Trenerrolle i praksis på snø	<i>420.1.02 Trenerrollen (e-læring)</i>
Kl 16-17	Oppsummering, diskusjon	



**ATTACKING**  
VIKINGS

Søndag 17.10

Kl 06-08	Storslalåm, skitekniske øvelser	420.1.02 Trenerrollen (e-læring)
Kl 08-09	Pause, kaffe	
Kl 09-10	Diskusjon om skiteknikk og trenerrolle	424.1.01 Alpin svingteknikk 1
Kl 10-11	Treningsplan, metodiske prinsipper i læring	420.1.01 Utvikling av skiferdighet
Kl 11-12	Lunch	
Kl 12-14	Tilnærming til læring gjennom lek	424.1.06 Gode læresituasjoner Alpint 1
Kl 14-15	Oppsummering, diskusjon	

### **PROGRAM SELVSTUDIE E-LÆRING:**

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

- Trenerrolle
- Idrettens verdigrunnlag og oppbygging
- Idrett uten skader
- Ski for funksjonshemmede
- Aldersrelatert trening
- Utvikling av skiferdighet

### **PROGRAM PÅ TEAMS:**

1. **424.1.01 Alpin svingteknikk 1 (2 t)**– Skape en felles forståelse for prinsipper i svingteknikk

Teams i forkant av kurset: **Tirsdag 12. oktober kl 19-21.**

Invitasjon sendes når påmelding er avklart.

2. **Barmarkstrening barn** (5t) skal gjennomføres i egen klubb.

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

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

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



**ATTACKING**  
**VIKINGS**

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 U14 kan være med å delta på de praktiske øktene. I tillegg vil det bli organisert løpere fra klubber lokalt.

På SNØ har vi skihallen, møtelokaler samlet i samme bygning. Lunch inkluderes i deltakerprisen og serves i kafe og skiprepp tema presenteres av skifabrikant på stedet.

Overnatting og reise må organiseres og bekostes av den enkelte.

Vi anbefaler Thon Hotel, Triaden

KURSAVGIFT: kr. 1200.-



**ATTACKING**  
**VIKINGS**