

INVITASJON



TRENER 2 KURS ALPINT

SNØ, Lørenskog Kurshelg 29.-31. okt 2021

Fartssamling i løpet av vinteren 2022

Kursdeler på Teams

Oppgaver gjennomført i egen klubb

Kurset tar sikte på trenere som jobber med løpere i ungdomsalder (U14 og U16). Temaene er basert på fasene «lære å trene» og «trene for å trene». Altså mer målrettet systematikk i treningene og jobbe med utviklingsmiljøer og kultur rundt disse. Kurset går mer i dybden på de ulike grenene og treningsmetodikken på barmark. **Trener 2 Alpint skal gi kunnskap i å utvikle den fysiske kapasitet og den tekniske skolering i alle alpine grener.**

Kurset er på totalt 84 timer, hvorav dette inkluderer selvstudium på nettet (anslagsvis 14 t) og gruppearbeid i egen klubb kombinert med oppfølging på Teams (anslagsvis 30 t). Det legges opp til 2 fellessamlinger; en skiteknikk (SL og GS 20 t) på SNØ og en fartssamling seinere (20 t).

Praksis som trener skal dokumenteres og sendes inn når 75 timer eller mer er gjennomført. Dette er en del av kravet for å bli autorisert på Trener 2 nivå i Trenerløypa.

Møtested SNØ: Fredag 29. oktober kl 15:00 på Skihallen SNØ, Lørenskog

Påmeldingsfrist: 20. oktober. Påmelding gjøres [her](#)

Kursveileder: Einar Witteveen



ATTACKING
VIKINGS

PROGRAM PÅ SNØ:

Fredag 29.10

Kl 15 – 15:30	Presentasjon kurs, bli kjent	
Kl 15:30 – 19	GS teknikk, løype – frikjøring i snøhallen	<i>424.2.02 Alpint. Trener 2. Storslalåm teknikk</i>
Kl 19-20	Diskusjon teknikk, video	

Lørdag 30.10

Kl 08-10	Svingteknikk teori	<i>424.2.01 Alpint. Trener 2. Alpin svingteknikk 2</i>
Kl 10-13	SL. Øvelser i løype og frikjøring. Gruppearbeid.	<i>424.2.03 Alpint. Trener 2. Slalåm teknikk</i>
Kl 13-14	Lunch	
Kl 14-16	Læringsmetodikk; løypestikking, grenfordeling, læringszone, blokk etc.	<i>242.2.09 Alpint. Trener 2. Gode læringssituasjoner i Alpint 2</i>
Kl 16-18	Trenerrollen og metodikk rundt tekniske prinsipper. Frikjøring øvelser.	<i>242.2.06 Alpint. Trener 2. Trenerrolle 2. Kommunikasjon</i>
Kl 18-19	Valg av utstyr, skotilpasning	<i>242.2.05 Alpint. Trener 2. Utstyrstilpasning</i>

Søndag 31.10

Kl 08-09	GS, skitekniske øvelser. diskusjon	
09-12	Jobbing med løpere i Skihallen	<i>242.2.06 Alpint. Trener 2. Trenerrolle 2. Kommunikasjon</i>
Kl 12-13	Lunch	
Kl 13-15	Bruk av video	
Kl 15	Oppsummering, avslutning	

PROGRAM SELVSTUDIE E-LÆRING:

Egenstudie e-læring på nett (14 t)

Trener 2.

- Idrettsernæring 1 (13-16 år)
- Spiseforstyrrelse
- Aldersrelatert trening 2
- Antidoping / Ren utøver

PROGRAM PÅ TEAMS:



ATTACKING
VIKINGS

Barmark

Se selv: Barmarksvideo fra Attacking Viking TV. (Treningsplanlegging, Reid)

Kursdeltaker gjennomfører trening i klubb fordelt på tema under og diskuteres i Teams.

424.2.15 Alpint. Trener 2. Hurtighet og spenst

424.2.16 Alpint. Trener 2. Styrke, basistrening

424.2.17 Alpint. Trener 2. Koordinasjon

424.2.18 Alpint. Trener 2. Utholdenhet

Fartssamling

242.2.04 Alpint. Trener 2. Fart

Dette vil bli bestemt seinere da kalender ikke er satt opp for vinteren. Men det kan være ulike løsninger alt avhengig av hvilket distrikt en tilhører.

Målet her er å bli godt kjent med reglement, sikring av arena og trygg gjennomføring – samt ha god forståelse for hvordan utvikle tekniske fartselementer.

Praktisk informasjon:

Egne barn (U12-U16) for kursdeltakere kan være med å delta i de praktiske øktene på SNØ. 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 serveres i kafe 3. etg. og skiprepp tema presenteres av skifabrikant på stedet.

Overnatting og reise må organiseres og bekostes av den enkelte.

Vi anbefaler Thon Hotel, Triaden på Lørenskog. Hvis du ankommer Oslo med fly kan du ta tog til Lillestrøm og buss videre til Lørenskog som stopper rett foran hotel. Prisene her er flytende basert på tilbud og etterspørsel og kan derfor variere. Ta booking helst via [nettsted](#) og be om sportspris.

Alternativt kan det ringes direkte til resepsjon, 66109712, og be om sportspris.

Heiskort kjøpes samlet for kr 200 for hele kurset direkte på SNØ og kommer i tillegg til deltakerpris.

KURSAVGIFT: Kr 3000



**ATTACKING
VIKINGS**