

# INVITASJON



## TRENER 1 KURS ALPINT

**SNØ, Lørenskog Kurshelg 5.-7. november 2021**

Møtested: Fredag 15. oktober kl 13:30 på Skihallen SNØ, Lørenskog

Avslutning: Søndag 17. oktober kl 15:00

Påmeldingsfrist: 27. oktober. Påmelding gjøres **her**

Kursveileder: Einar Witteveen

### **PROGRAM PÅ SNØ:**

Fredag 05.11

Kl 13:30 – 14:00	Presentasjon kurs, bli kjent	
Kl 14 – 16	Basis skiteknikk i snøhallen	<i>424.1.03 Grunnteknikk Korte Svinger</i>
Kl 17-18	Diskusjon basisteknikk	
Kl 18-19	Skiutstyr	<i>424.1.07 Utstyr og skiprepp</i>

Lørdag 06.11

Kl 08-10	Utviklingsorientert miljø	<i>424.1.08 Planlegging Alpint 1</i>
Kl 10-12	Metodikk, Matpause	<i>424.1.06 Gode læresituasjoner Alpint 1</i>
Kl 12-14	Basis skiteknikk i snøhallen	<i>424.1.03 Grunnteknikk Korte Svinger</i>
Kl 14-16	Trenerrollen, teori og praksis i skihallen. Tilnærming til læring gjennom lek (frikjøring)	<i>420.1.02 Trenerrollen (e-læring)</i>
Kl 16-17	Oppsummering, diskusjon	



**ATTACKING**  
**VIKINGS**

Søndag 06.11

Kl 06-08	Storslalåm, skitekniske øvelser	424.1.02 Grunnteknikk Lange Svinger
Kl 08-09	Pause, kaffe	
Kl 09-10	Videobruk, teknikkforståelse	
Kl 10-12	Utviklingstrappa	424.1.09 Langsiktig utviklingsplan Alpint
Kl 12-13	Lunch	
Kl 13-15	Modeller for innlæring av skiteknikk. Frikjøring og løype	
15:00	Slutt	

### **PROGRAM SELVSTUDIE E-LÆRING:**

**Egenstudie e-læring på nett** (15 t). [NIF e-læring: Alle kurs](#)

- 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 2. november kl 19-21.**  
Invitasjon sendes når påmelding er avklart.

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

Tidspunkt på Teams vil bli fastsatt seinere:  
Teams; 1 t teori – hjemmeoppgave i klubb – Teams; 2 t med videogjennomgang av praksis

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.

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



**ATTACKING**  
**VIKINGS**

**Praktisk informasjon:**

Egne barn for kursdeltakere opp til U14 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 1200



**ATTACKING**  
**VIKINGS**