

INVITASJON



TRENER 2 KURS ALPINT

FOLGEFONNA 18.- 23. juni 2022

[FONNA Glacier Ski resort \(visitfonna.no\)](http://visitfonna.no)

Første møtepunkt: Lørdag 18.06, kl 09, Folgefonna Skisenter.

Avslutning etter endt dag på ski torsdag 23. 06

Kort om kurset:

Kurset har til hensikt å gi en innføring i trenerrollen overfor ungdom 12 til 16 år (U14-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 går over 6 dager. I tillegg må deltakere ta selvstudium på nettet (e-kurs anslagsvis 14 t).

Praksis som trener skal dokumenteres og sendes inn etter kurset. Dette er en del av kravet for å bli autorisert på Trener 2 nivå i Trenerløypa.

Tilnærmingen til fagstoffet tar sikte på å være mest mulig praktisk tilnærming og diskusjon / gruppeoppgaver med deltakere.

Kursinstruktør: Kasper Sjøstrand og Stig Aambø.

Fagplan: [Trener 2 Alpint \(skiforbundet.no\)](http://skiforbundet.no)

VEILEDENDE PROGRAM:

Lørdag 18.06	Kl 09 – 15	Oppmøte i bakken. Ski Grunnteknikk
	Kl 16 – 19	Barmark / teori
Søndag 19.06	Kl 09 – 14	Ski – GS
	Kl 16 – 19	Barmark/teori
Mandag 20.06	Kl 09 – 14	Ski – SL



**ATTACKING
VIKINGS**

	Kl 16 – 19	Gruppe/teori
Tirsdag 21.06	Kl 09 – 14	Ski – Fart
	Kl 16 – 19	Barmark/teori
Onsdag 22.06	Kl 09 – 14	Ski – Gruppe
	Kl 16-19	Barmark gruppe eksamen
Torsdag 23.06	Kl 09-14	Ski – Gruppe eksamen, oppsummering

E-læring på nett: [NIF e-læring: Alle kurs](#)

- Idrettsernæring 1 og 2
- Spiseforstyrrelser
- Antidoping / Ren utøver
- Aldersrelatert trening 2

Disse tema må tas før kursstart, for å gi best mulig utbytte av kurset og er obligatorisk for å få godkjent trenerautorisasjonen.

Praktisk:

Reise til Fonna og daglig opp og ned bakken må organiseres på egen hånd.

Opphold må også organiseres på egen hånd

For ytterligere informasjon:

Hjelp til booking: Hordaland skikrets, bernt.rusten@skiforbundet.no – tlf 92658210

Spørsmål om å benytte egne barn / treningsgrupper inn i kurset: Kasper@kjelsaas.no – tlf.

9303034366.

Øvrige spørsmål om kurset: Einar.witteveen@skiforbundet.no – tlf. 90175969

Kursavgift: kr. 3000,-

Reise, opphold /mat og heiskort kommer i tillegg.



ATTACKING
VIKINGS