

# Trener I langrenn

Nord Trøndelag Skikrets inviterer i samarbeid med Stjørdals Blink IL til Trener I-kurs langrenn.

## Målgruppe

Alle trenere, foreldre, ungdommer, ledere, aktive/tidligere aktive som ønsker å få grunnleggende kunnskap om å være trener. Det er ingen spesielle krav til forkunnskaper. Kurset er både for deg som er ny og ønsker å ta enten hele Trener 1 eller bare Treningsleder.

## Innhold

Trener I-kurset tar sikte på å gi opplæring i hvordan du på en god måte opptrer som trener for barn, og hvordan best mulig legge opp treningsøkter som er rettet mot barn opp til 12 år. Kurset har stort fokus på praksis, med opplæring i et bredt utvalg av øvelser og leker. Det er ingen krav om tekniske ferdigheter på ski for å delta. Det eneste som kreves er ett par ski, og god motivasjon og innsats.

## Når?

Lørdag 5 November Kl: 09.00 – 15.00

Søndag 6 November Kl: 09.00 – 15.00

Tirsdag 6 Desember Kl: 18.00-21.00

Tirsdag 14 Desember Kl: 18.00-21.00

Tirsdag 20 Desember Kl: 18.00-21.00

+ en kurskveld på januar som avtales første kurshelg.

**Første kurshelg** vil bestå av modulene som går på: Trenerrollen, trening på barmark, aldersrelatert trening, samt en gjennomgang av e-læringsmodulene. Det vil denne helga være behov for å ha med skøyterulleski, treningsklær m/ombytte og en god matpakke. Kaffe vil bli servert.

## Hvor?

Oppstarts helg 5 og 6 november: Stjørdals-Blink`s Klubbhus. Påmeldte får beskjed pr mail hvor kurslokalet/arenaen blir fra 6 des.(I stjørdalsregionen)

## Kursholder:

Erika Oskarsson, mob.: 40103192

## Påmeldingsfrist:

Fredag 28. oktober

## Pris:

Kr. 1500,-. Faktura etersendes

Påmelding sendes pr mail til : [khaug86@gmail.com](mailto:khaug86@gmail.com)

## Oversikt moduler:

Modul	Innhold	Gjennomføring	Kurslærer
1.1	Utvikling av skiferdighet	2 t praksis + 2 timer teori	1 praksisøkt+ 1 forelesning
1.2	Trenerrollen	3 t e-læring + 1 time teori	1 forelesning*
1.3	Idrett uten skader	2 t e-læring	
1.4	Organisasjon	3 t e-læring	
1.5	Aldersrelatert trening	3 t e-læring + 3 timer teori	1 forelesning
1.6	Integrering / idrett for funksjonshemmede	2 t e-læring	
1.01	Skitrening på snø I	4 t praksis	2 praksisøkter
1.02	Skitrening på barmark	4 t praksis	2 praksisøkter
1.03	Skitrening på snø II	2 t teori + 4 t praksis	2 praksisøkter
1.04	Rulleskitrening	4 t praksis	1 praksisøkt + diskusjon
1.05	Utstyr og smøring	2 t teori	1 forelesning + diskusjon
1.06	Treningsplanlegging	2 t teori + 2 t praksis	1 forelesning + gruppearbeid

## Spørsmål?

Ta kontakt med kretskontoret, Bjørn Bruvoll, tlf 91397910: eller kursansvarlig i Langrennskomiteen Knut Helge Haug, tlf 91687229/khaug86@gmail.com