

INVITASJON TIL

TRENER 1 KURS ALPINT,

NORD TRØNDELAG SKIKRETS

GRONG SKISENTER 17./18.-19. JANUAR

Trener 1 kurset er på 45 timer á 45 min, inkludert e-læring, og vil gå over to helger. Første kurshelg blir skidelen, mens siste kurshelg (barmark) gjennomføres våren 2020. Dato er ikke fastlagt, men det tas en beslutning med påmeldte deltakere første kurshelg.

Sted: Bjørgan skisenter, Grong

Når: Fredag 17 - søndag 19. januar 2020.

Kurslærer, Atle Rolstadaas, Norges Skiforbund.

Foreløpig program 17.-19.januar 2020

Fredag 17.januar

(Teori – Heia Gjestegård)

19.00-21.00

Velkommen og gjennomgang av kursplan
Forventningsavklaring
Trenerrollen

Lørdag 18.januar (Slalåm)

09.00-10.00

Forberedelser til dagen - Øvelsesbank og løypesetting

10.00-12.00

Grunnteknikk - øvelser/løype

12.00-13.00

Pause - dialog rundt løypesetting

13.00-15.00

Gode læringssituasjoner

15.00-16.00

Pause

16.00-17.00

Utstyr og skiprepp

17.00-19.00

Middag/Pause

19.00-21.00

Langsiktig utviklingsplan
Planlegging

Søndag 19.januar (Storslalåm)

09.00-10.00

Forberedelser til dagen - Løypesetting og fart

10.00-12.00

Grunnteknikk - øvelser

12.00-13.00

Pause - dialog rundt fart

13.00-15.00

Tilnærming til fart

15.00-16.00

Evalueringsavklaring av dagen og kurset

16.00

Hjemreise

Programmet er tentativt og vil kunne justeres etter gjennomgang og forventningsavklaring fredag kveld. Innhold og gjennomføring tilpasses kursdeltakerne for å sikre best mulig læringsutbytte og oppnåelse av læringsmål.

Kurset gjennomføres samtidig med rekruttsamling i regi av alpinksporten. Det vil være en unik mulighet for foreldre som deltar sammen med sine utøvere på rekruttsamlingen å delta på dette kurset parallelt.

PRIS, OVERNATTING OG PÅMELDING

Kurspris er opprinnelig 1500,-. Kretsen sponser 750,- av dette.

Heiskort: To-dagers heiskort med grupperabatt kr 405 for ungdom (til og med 16 år) og kr 550 for voksne. Tre-dagers kr 470 for ungdom og kr 645 for voksne

Deltagerne får utdelt heiskort ved start lørdag. Nord-Trøndelag skikrets sender faktura i etterkant. De som skal kjøre fredag kveld henter kort selv.

Overnatting: Skikretsen har reservert rom og hytter på Heia Gjestegård. Her er det enkelt- og dobbeltrom (2 enkeltsenger). Prisen er kr 650 pr deltager pr døgn og inkluderer alle måltid + nistepakke. Det blir enkel kveldsmat på fredagen.

Hyttene har alle fasiliteter, plass til 3 og 4 personer. Det er enkel standard. Pris pr døgn er 650,- og det er selvhushold. Sengetøy kan leies. Mat kan kjøpes i tillegg om ønskelig – dette avtales ved ankomst.

[Påmeldingslink](#) – samme som link som alpingsamlingen.

Påmeldingen er økonomisk bindende for kursplass.

Påmeldingsfrist: **9. januar 2020**

Nord-Trøndelag skikrets sender ut faktura i etterkant.

OM KURSET

Antall timer - 45 timer

Mål

Trener 1 Alpint skal gi en innføring i grunnprinsippene for utvikling av fysiske egenskaper og skiferdighet hos barn. Trener skal ha fokus på:

- Gode og morsomme lærings situasjoner
- Skape stor aktivitet
- Stor variasjon
- Miljø og trivsel

Målgruppe

Trener 1 Alpint er i hovedsak et praktisk rettet kurs. Kurset er første trinn i Trenerløypa og er rettet mot trenere, foreldre/foresatte, utøvere, tidligere utøvere, kroppsøvingslærere, personal i skole/SFO og andre som aktiviserer/ønsker å aktivisere barn på ski.

Ellers er det ingen krav til opptak utover interesse for å lede skiaktivitet for barn/ungdom. Det er ikke stilt krav til egenferdighet på ski, men deltakerne skal medvirke aktivt på kurset slik at de opplever selv treningsmodellene og utvikler sin egen ferdighet.

E-læring (selvstudium)

- Modul 420.1.02 Trenerrollen (NIF)
- Modul 420.1.03 Idrett uten skader (NIF)
- Modul 420.1.04 Barneidrettens verdigrunnlag (NIF)
- Modul 420.1.05 Aldersrelatert trening 1 (NIF)
- Modul 420.1.07 Ski for funksjonshemmede (NSF)

Gjennomføring

1. Gå inn på <https://kurs.idrett.no/course/index.php?categoryid=59a>
Logg inn med din «MinIdrett-bruker».
2. Hvert tema har quiz som må besvares. Dette generer et diplom som viser at e-læringen er gjennomført og godkjent og vil vises på din idretts-CV.

En fordel om e-læringsmodulene er gjennomført før kursstart

Spørsmål kan rettes til Ola Lauve, mobil 958 56 691 eller kursinstruktør Atle Rolstadaas, mobil 992 67 510