



ALPINT 



ATTACKING
VIKINGS

KURSPLAN

«TRENER 1»

TRENERLØYPA ALPINT

Forord

Trener 1 Alpint kurset er beregnet for skitrenere og treningsledere som arbeider med barn i utviklingsfasene;

- "Aktiv Start" 6 år og yngre
- «FUNdament» 9 år, 8 år og yngre
- "Lære å Trene" 10 år Under 12

Kurset er praktisk rettet, hvor hovedhensikten er å sette kursdeltakeren i stand til å gjennomføre grunnleggende og allsidig alpinaktivitet for barn og ungdom.

1. Mål

Trener 1 Alpint skal gi en innføring i grunnprinsippene for utvikling av fysiske egenskaper og skiferdighet hos barn og ungdom.

Kursdeltakeren skal blant annet få god innsikt i trenerrollens mange aspekter; tilegne seg grunnleggende kunnskap om alpint som aktivitet; og tilegne seg kunnskap om treningsmetoder tilpasset barn og ungdom. Etter gjennomført kurs skal deltakerne kunne legge til rette og lede ski og barmarks aktiviteter for barn, der barnets behov og utvikling står sentralt slik at barnet opplever glede, utfordring, trygghet og mestring.

2. Innhold

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.

Rammeplan T1 Alpin

Modul	Felles teori	e-læring	Teori gren	Praksis gren	Sum
Modul 1.1: Utvikling av Skiferdighet	2			2	4
Modul 1.2: Trenerrollen	3	X		1	4
Modul 1.3: Idrett uten skader	2	X			2
Modul 1.4: Idrettens verdier og oppbygning	3	X			3
Modul 1.5: Aldersrelatert trening	3	X	3		6
Modul 1.6: Ski for funksjonshemmede	2	X			2
Modul 1.01: Grunnteknikk			2		2
Modul 1.02: Grunnteknikk Lange Svinger				5	5
Modul 1.03: Grunnteknikk Korte Svinger				5	5
Modul 1.04: Introduksjon Fart				5	5
Modul 1.05: Barmarkstrening barn			1	3	4
Modul 1.06: Planlegging			1		1
Modul 1.07: Utstyr og Prepping				2	2
	15 t.	(13 t)	7 t.	23 t	45 t.

Gjennomføring

BARMARK - TEORI HELG:

- 25. – 27. september



- 1 dag barmark
- 1 dag treningslære

1. Legge opp til aldersrelatert trening
2. Bli bevisste på stor aktivitet og den totale treningspåvirkning
3. Lagbygging
4. Enkel planlegging

SKI HELG:

- 23.-25. Oktober Juvass



- 1 dag grunnteknikk
- 1 dag alternativ skiaktivitet og enkel fartstrening

1. Forstå prinsipper i teknikken
2. Formidle enkelt til barn og aller helst gjennom riktig aktivitet
3. Ufarliggjøre fart: Lavterskel!
4. Se muligheten til å skape flere artige læringssituasjoner

Deler av kurset må tas som e-læring på nettet:

Gå inn på www.kurs.idrett.no → klikk dere inn på «Trenerløypa»

Gjennomfør «Trenerløypa nivå 1»:

- a. Trenerrollen (3 t)
- b. Aldersrelatert trening (3 t)
- c. Idrett uten skader (2 t)
- d. Barneidrettens verdigrunnlag (3 t) Ski for funksjonshemmede (2 t)

Egenaktivitet

Kurset er lagt opp til mye praktisk aktivitet, og det er ønskelig at kursdeltakeren deltar i aktivitetene. Grunnen til at alle bør delta er først og fremst fordi man lærer mest gjennom å delta selv og for å utvikle egen ferdighet som læringsmodell for yngre utøvere. I tillegg er mange av øvingene avhengig av et minimum antall deltagere for at aktiviteten skal komme i gang. Dette er avgjørende for at deltakere skal få erfaring med å organisere og aktivisere grupper.

På noen aktiviteter er det viktig å ha med barn i alderen 8-12 år!

Vurdering og Godkjenning av Trener 1 Alpint

Kursdeltakeren er vurdert på følgende basis:

- Deltagelse i minst 80% av felles timer. Arrangøren kan frita deltakere som nylig har tatt idrettsutdanning fra høyskole eller vidaregående skole (idrettsfag) fra den generelle delen innen treningslære, Modul 1.07 Treningsplanlegging Alpint.
- Godkjent kursbevis for gjennomført e-læring.
- Det er ingen eksamen på Trener 1. Godkjenning er bestått / ikke bestått og er basert på en løpende vurdering under hele kurset av deltakerens engasjement og evne til å organisere og skape effektiv aktivitet, på både barmark og ski.
- Gjennomført minimum 45 timer godkjent trenerpraksis. Timer skal registreres i eget skjema som leveres inn for å kunne starte Trener 2 eller etterutdanning.
- Kursbevis fra godkjent grunnkurs i førstehjelp. Levers inn for å kunne starte Trener 2 eller etterutdanning.