

## PROGRAM T 1 KURS ALPINT NARVIK mai 2016

### ONSDAG 4. mai

Tid	Tema	Sted	Opplegg
Kl 19-21	Trenerrollen	FFA Narvik	forelesning

### Torsdag 5. mai

Tid	Tema	Sted	Opplegg
Kl 07-10	Trenerrolle ski	Narvikfjellet	Organisering - kommunikasjon / metodebruk
Kl 11-15	Trenerrolle ski	Narvikfjellet	forts. i grupper med breddesamling
kl 16-18	Grunnteknikk teori	FFA Narvik	forelesning
kl 19-20	Teori - gruppeoppgaver *)	FFA Narvik	gruppe, diskusjon

### Fredag 6. mai

Tid	Tema	Sted	Opplegg
Kl 07-10	Grunnteknikk ski	Narvikfjellet	Analyse og metode grunnteknikk
Kl 11-15	Grunnteknikk	Narvikfjellet	Analyse og metode grunnteknikk
kl 16-18	Barmark	Barmark	Tilrettelegge for trening med "stor fart"
kl 19-20	Barmark og skiprepp	FFA Narvik	forelesning

### Lørdag 7. mai

Tid	Tema	Sted	Opplegg
kl 07-10	Fart for barn	Narvikfjellet	Instruere barn
kl 11-15	Grunnteknikk *)	Narvikfjellet	Kjøre grunntekniske øvelser på egen hånd
kl 16-18	Barmark	Barmark	Gjennomføre i breddesamlingen
kl 19-21	Aldersrelatert utvikling *)	FFA Narvik	forelesning

### Søndag 8. mai

Tid	Tema	Sted	Opplegg
Kl 07-11	Grunnteknikk korte svinger	Narvikfjellet	Drill / løypemodeller og øvelser/ metodikk
Kl 11-15	Grunnteknikk *)	Narvikfjellet	kjøre selv - grunntekniske øvelser
kl 15-16	Oppsummering *)	i bakken	Førstehjelp/ oppsummering

Kurset har noe eget program \*) og noe felles med breddesamlingen med oppfølging og diskusjon på teori i etterkant.