KURS UKE ALPINT - JUVASS

Arrangør: Sogn og Fjordane og NSF

Kurs Trener 1 BARN: 13.08 - 17.08

Kurs Trener 2 UNGDOM: 12.08 - 17.08

VEILEDENDE PROGRAM: Juvass

	TID	TRENER 1	TRENER 2	Detaljer
Søndag 12.08	16-17		**Tilpasning av sko**	
	17-19		**Fart teori**	Tilrettelegging, organisering, sikkerhet
Mandag 13.08				
	09-11:30		**Utfor / SG**	Organisering. Aktivitet i bakken
	12:30-15		**Fart gruppearbeid**	Gruppe (kuler, hopp, linje, hockey)
	17 - 19	**Grunnteknikk 1**	**Fart teori**	Teknikk, analyse
Tirsdag 14.08				
	09-11:30	**Grunnteknikk**	**SL**	Balanse, støtte, gli - effektsøking
	12-15	**Grunntekniske øvelser**	**SL gruppearbeid**	Gruppe (øvelsesforståelse og -bruk)
	17-20	**Barmark**	**Grunnteknikk 2**	Prinsipper i sving. (noe felles)
Onsdag 15.08				
	09-11:30	**Grunnteknikk lange svinger**	**GS**	Slow drill - på kursdeltakere
	11:30-15	**Lek med balanse og teknikk**	**Grunntekniske øvelser**	Skape læringssituasjoner
	16-17	**Skiprepp**	**Basistrening styrke**	
	17-19	**Barmark barn**	**Videoanalyse grunnteknikk**	
	19-20	**Langsiktig Alpin utvikling**	**Foreberedelse eksamen ski**	Noe felles
		Klubbmiljø / Rekruttering	**Klubbmiljø / Rekruttering**	Felles diskusjon
Torsdag 16.08				
	09-11:30	**Analyse og tiltak m barn**	**GS**	
	11:30-15	**Grunntekniske øvelser**	**GS gruppe**	
	17-18	**Trenerrolle**	**Trenerrolle**	Felles. Workshops delt
	18-20	**Arbeidskrav. Barmark**	**Arbeidskrav. Barmark**	Felles. Workshops delt
Fredag 17.08				
	09-11:30	**Introduksjon til Fart**	**Eksamen ski**	Eksamen; øve på trenerrollen
	12:30-15	**Gode læringssituasjoner 1**	**Gode læresituasjoner 2**	Kreativitet, skape situasjoner

Barn kan / bør delta på kurset for å skape reelle situasjoner

Ungdom er tilgjengelig fra NSF Breddesamling