###

Trener 1 – Oppdal IL og Rennebu IL

Høst 2014/Vinter 2015

# Kursinformasjon

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kursholder | E-post | Telefon |
| **Christine Dahl** | chrid@stud.ntnu.no | 93691396 |

## Sted:

## Oppdal

Teorimodulene blir holdt på Aune Barneskole. Inngang ned mot idrettshallen.

## Beskrivelse

Treningsleder langrenn 16 timer (blå moduler, inngår som en del av Trener 1)

Trener 1 langrenn, 45 kurstimer

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 (Barneidrettens verdigrunnlag)  | 3 t e-læring |  |
| 1.5 | Aldersrelatert trening | 3 t e-læring + 3 timer teori | 1 forelesning |
| 1.6 | Ski 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 |

## Forventninger og mål

Trener 1 langrenn skal gi en innføring i grunnprinsippene for langrennstrening og utvikling av skiferdighet for barn i alderen 6-12 år. Etter gjennomført kurs skal deltakerne kunne lede skiaktiviteter for barn. Sentralt i aktiviteten er barnas behov og utvikling.

# Kursmateriale

Pensum til kurset er Trener 1 langrenns kompendium. Kurslærer sørger for å dele ut dette ved kursstart.

## Obligatorisk e-læring

<http://kurs.idrett.no/>

Linkene for hver enkelt e-læringsmodul er også listet opp under:

**Modul 1.2 Trenerrollen:** [**https://kurs.idrett.no/enrol/index.php?id=16**](https://kurs.idrett.no/enrol/index.php?id=16)

**Modul 1.3 Idrett uten skader:** [**https://kurs.idrett.no/enrol/index.php?id=12**](https://kurs.idrett.no/enrol/index.php?id=12)

**Modul 1.4 Organisasjon (Barneidrettens verdigrunnlag):** [**https://kurs.idrett.no/enrol/index.php?id=15**](https://kurs.idrett.no/enrol/index.php?id=15)

**Modul 1.5 Aldersrelatert trening:** [**https://kurs.idrett.no/enrol/index.php?id=7**](https://kurs.idrett.no/enrol/index.php?id=7)

**Modul 1.6 Ski for funksjonshemmede:** [**https://kurs.idrett.no/course/index.php?categoryid=30**](https://kurs.idrett.no/course/index.php?categoryid=30)

# Tentativ kursplan

| Dato | Modul |  | Gjennomføring |
| --- | --- | --- | --- |
| 15.okt | 1.1 | Utvikling av Skiferdighet | 2 t praksis + 2 t teori |
| 29.okt | 1.21.5 | TrenerrollenAldersrelatert trening | Teori. Husk e-læringTeori. Husk e-læring |
| 8.nov | 1.021.04 | Skitrening på barmark Rulleski | 4 t praksis4 t praksis. Med forbeholdom føreforhold på RS |  |
| ? | 1.031.05 | Skitrening på snø IIInnføring i førstehjelpUtstyr og smøring | 2 t teori1 t teori2 teori |
| ? | 1.03 | Skitrening på snø II | 4 t praksis |
| ? | 1.06 | Treningsplanlegging | Teori + praksis |

# Eksamensplan

**Vurdering og eksamen**Det inngår en 2-timers gruppeeksamen. Denne utføres som en praktisk-metodiske prøve.

| Dato | Emne |
| --- | --- |
|  | Modul 1.06 Treningsplanlegging  |
|  |  |

# Tilleggsinformasjon

## Det er et obligatorisk praksiskrav på 45 timer for å bli sertifisert som Trener 1. Trenerpraksisen skal være i klubb eller krets. Praksistimene fra Trener 1-kurset inngår som en del av godkjent praksis (totalt 20 timer). Praksisen skal dokumenteres ved utfylling av eget praksisskjema. Både planlegging, gjennomføring og evaluering av treningsaktiviteten inngår som en del av godkjent praksis. Dette praksiskravet er en forutsetning for å kunne gå videre med Trener 2 kurs.