

INVITASJON



TRENER 2 KURS ALPINT

SNØ, Lørenskog 3.-6. juni 2022

Målgruppe:

Dette kurset er rettet mot alpin trening i aldersgruppen 11-15 år (U14 / U16)

Læringsmål kurs:

Kurset skal gi en fordypning av forståelse av skiteknikk og hvordan utvikle løpere i denne aldersgruppen. Hvordan forme en positiv treningskultur og jobbe med forutsetninger for utvikling gjennom barmark og bred skiplattform.

T2 kursplan: se [Trener 2 Alpint \(skiforbundet.no\)](https://www.skiforbundet.no)

Kursstart / slutt:

Fredag 3. juni kl 17:30 på SNØ, Informasjon 1. etg. (Skiaktivitet kl 18-20) Slutt 20:30

Lørdag 4 og Søndag 5. juni kl 07 - 16

Mandag 6. juni kl 08 - 15

Tema på samling:

- Skiteknikk
- Barmark
- Metodikk i innlæring / forbedring
- Trenerrollen
- Utviklingstrapp
- Utstyr

E-læring (ekurs.nif.no) selvstudie:

[NIF e-læring: Alle kurs](https://www.nif.no)

Dette gjøres på nettet på egenhånd før samlingene på kurset for å gi best mulig læringsutbytte

- Antidoping



ATTACKING
VIKINGS

- Idrettsernæring 1
- Idrettsernæring 2
- Spiseforstyrrelser
- Aldersrelatert trening 2

Praktisk:

Deltakere må ta med skiutstyr og barmarkstøy for inne og ute. Kurset er mest mulig praktisk rettet. Vi ønsker også å ha ungdom i målgruppen som øvingsobjekter så langt det er mulig.

Skiøktene må legges seint eller tidlig på morgenen for å kunne benytte porter.

Vi har alle fasiliteter rundt SNØ; barmark, teori, ski, lunsj etc.

Informasjon:

Påmelding [her](#) til Akershus Skikrets, thor.gjelsvik@skiforbundet.no – tlf. 41907757

PÅMELDINGSFRIST 30.05.2022

Øvrige spørsmål om kurset: Einar.witteveen@skiforbundet.no – tlf. 90175969

Kursavgift: kr. 3000,-

Avgift dekker kurs og varm lunsj lørdag, søndag, mandag.

Fartsdel av T2 kurset:

Fartsdelen inngår ikke i denne samlingen. Det vil ikke komme ytterligere kursavgift til denne, men egne kostnader til reise, opphold/ mat og heis må dekkes selv

Deltaker må melde seg på ett av følgende fartssamlinger og være til stede minst 2 av dagene:

- 27.-30. oktober NSF Fartsprosjekt Juvass
- 3.-5. februar 2023 NSF Breddesamling Fart Hafjell
- 23-26. februar 2023 NSF Utforskolen Ål

Unntak: Fartssamling i kretsregi.



ATTACKING
VIKINGS

Egen påmelding til : Einar.witteveen@skiforbundet.no



ATTACKING
VIKINGS