

Trenerseminaret 2019



Aksel Lund Svindal (Foto: Scanpix)

Norges Skiforbund inviterer trenere på alle nivåer til trenerseminar Norges Idrettshøgskole 1.-2. juni 2019

I år fokusere vi på hvordan kan vi bidra til kvalitet i daglig trening?

Målet er at alle trenere som deltar på seminaret skal dra hjem til sine miljøer, med inspirasjon og økt kompetanse om hvordan vi alle kan bidra til enda bedre treningskvalitet.

Det blir både foredrag og praktiske økter, med topp foredragsholdere, utøvere og trenere som deler sin kompetanse.

Her står høydepunktene i kø og venter på deg.

Superalpinist **Aksel Lund Svindal**, hoppukevinner **Sigurd Pettersen**, alt er mulig utøveren **Jesper Saltvik**, førsteamanuensis og fysisk trener Elverum Håndball **Thorsteinn Sigurjónsson**, tidligere fysisk trener Molde Fotball og alpintrener **Stig Ambø**.

Går det som vi ønsker kommer det enda flere kanoner!

Følg med på våre nettsider og sosiale medier.

Glede, Felleskap, Helse og Ærlighet

Program:

Lørdag er programmet felles for alle.

Tid	Hva	Hvem	Sted
08:00-08:30	Registrering av deltagere	Norges Skiforbund	Utenfor Auditoriet «innsikt»
08:30-08:35	Velkommen til seminar	Norges Skiforbund	Auditoriet Innsikt
08:35-09:30	Hvordan trente jeg som ung utøver?	Aksel Lund Svindal	Auditoriet Innsikt
09:30-10:15	Mingling	Norges Skiforbund	Utenfor Auditoriet «innsikt»
10:15-11:30	Verdiarbeid i klubb som grunnlag for kvalitet i daglig trening.	Røa Idrettslag	Auditoriet Innsikt
11:30-12:30	Lunsj	Norges Skiforbund	Utenfor Auditoriet «innsikt»
12:30-13:15	Hvordan kan ernæring og livsstil påvirke daglig treningskvalitet?	Sunn Idrett	Auditoriet Innsikt
13:15-13:45	Pause/ Skifte til treningstøy	Norges Skiforbund	
13:45-15:15	Hvordan balansere utfordringene for best mulig læring/utvikling.	Sigurd Pettersen og Thorsteinn Sigurjónsson	Idrettshallen NIH
15:15-16:00	Hvordan balansere utfordringene for best mulig læring/utvikling.	Sigurd Pettersen og Thorsteinn Sigurjónsson	Auditoriet Innsikt
16:00-16:15	Oppsummering	Norges Skiforbund	Auditoriet Innsikt
16:45-18:45	Spesialøkt hopp	Sigurd Pettersen	



Jesper Saltvik Pedersen (Foto: Scanpix)

Søndag vil du kunne velge forskjellige økter fra kl.10:15

Tid	Hva	Hvem	Sted
09:00-09:30	Alt er mulig!	Jesper Saltvik Pedersen	Auditoriet innsikt
09:30-10:00	Parautøver i klubb og lag.	Hans Blattman	Auditoriet innsikt
10:15-11:30	Agility rulleski langrenn	Marianne Myklebust	Ute ved tennisbanen
10:15-11:00	Agility Freeski - Alpint	Trenere Freeski og Alpint	Idrettshallen NIH
11:00-11:30	Oppsummering sammenhengen barmark - ski. Bygger på agility Freeski og Alpint.	Einar Witteveen	Idrettshallen NIH
10:15-11:30	Agility Hopp	Trenere Hopp	Idrettshallen NIH
11:30-12:30	Lunsj	Norges Skiforbund	Utenfor Auditoriet «innsikt»
12:30-13:30	Hurtighet	Stig Aambø, Molde Fotballklubb	Idrettshallen NIH
13:30-14:30	Bruk av Kettlebells for styrke og stabilitetstrening	Øyvind Seterlie	Idrettshallen NIH
14:30-14:45	Status på utvikling av løpervnivå i Norge	Alpint Robert C Reid	Auditoriet innsikt
14:45	Arbeidskrav fartsløper. Hvordan bygge en fartsløper i barne og ungdomsårene.	Alpint Trond Moger	Auditoriet innsikt
14:30-16:00	Veien fra ikke fungerende utøver tilbake til prestasjoner i verdensklasse.	Langrenn Vebjørn Hegdal, Team Veidekke Innlandet	Auditoriet utsikt
14:30-16:00	Hopp kommer med tilbud når dette er avklart.	Hopp	
16:00	Slutt		