



Trener 1 kurs i Ulsteinhallen

Helgene 29-30/10 (endret helg) og 19-20/11

Trener 1 er et nylig revidert kurs som erstatter det tidligere Ungdomstrenerkurset

Lørdag:

Kl 10:00 – 18:00

Søndag:

Kl 09:00 – 15:00

Program første helgen blir generell del - pluss en del praksis
Ta med treningsklær til både inn og ute bruk.

Det blir treningssamling i hallen begge helgene – se egne innbydelser til disse.

Kurslærer blir Morten Trane.

Deltakeravgift kr 600 – som dekker kursmateriell og litteratur

Påmelding innen 15. oktober til mrfriidrett@friidrett.no

For å delta på kurset bør en ha gjennomført kurset «Barnetrener» – eller ha god kjennskap til friidrett. Nedre aldersgrense er 16 år.

Er det noen som ønsker å ta Trener 1 kurset – men mangler Barnetrenerkurset – så kan vi sette opp dette fredag ettermiddag/kveld den 28/10. Dette må da meldes ifra om snarest – senest 18/9.

Overnatting:

Quality Hotel Ulstein har gode priser

Mvh
Norsk Friidrett Møre og Romsdal
v/daglig leder Bente Krakeli
mrfriidrett@friidrett.no
909 26 225



Trener 1 er et nylig revidert kurs som erstatter det tidligere Ungdomstrenerkurset

Hovedmål Trener 1:

Fokus: Innlæring og deltakelse.

Treneren skal ved fullført kurs kunne:

- gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter i de ulike friidrettsøvelsene med en metodikk som er tilpasset aldersgruppen.
- anvende sentrale treningsprinsipper som er tilpasset barn og unge
- planlegge, tilrettelegge og lede trening på en måte som ivaretar de unges behov for et spennende, sosialt og trygt miljø i tråd med idrettens verdigrunnlag.

Målgruppe:

Alle som ønsker å trene eller trener barn og ungdom i alderen 12-16 år (og eldre)

Nedre aldersgrense for å delta på kurset er at man fyller 16 år kursåret.

Krav til opptak:

Godkjent introduksjonskurs "Friidrett for barn" og gjennomført 10 timer praksis i etterkant av kurset.

Det kan også være mulig å melde seg på om en ikke har den formelle kompetansen – men har reel kompetanse som for eksempel kroppsøvlingslærer – egen (lang) erfaring fra friidrett.

Omfang:

40 timer (en undervisningstime er 45 min):

- Derav 38 timer med kurslærer, der 18 timer er teori og 22 timer er praksis.
- 2 timer er e-læring.

[Link til kursplanen her.](#)
