



Friidrett for barn-kurset er for trenarar av barn mellom seks og tolv år.

Kursplanen byggjer på Trenerløypa, som er vårt felles rammeverk for trenarutdanning i norsk idrett.

Friidrett for barn kurset utgjer ein obligatorisk del av Trener 1-utdanning til friidrett.

Hovudmål Introduksjonskurs Trener 1:

Fokus: Innlæring og deltaking

Kurset skal gjere trenaren i stand til å leie friidrettsaktivitet og trening (i løp, hopp, kast) som gjer at borna utviklar seg heilhetleg (både sosial, psykisk, motorisk og fysisk).

Mål Friidrett for barn:

- Å rekruttere aktivitetsleiarar til friidrett gjennom teoretisk og praktisk skulering, idèutveksling og aktiv eigeninnsats.
- Å gi kunnskapar, ferdigheiter og inspirasjon til å skape gode aktivitetstiljø for born og stimulere til utvikling og trivsel.

Treneren skal ved fullført kurs ha kunnskap om:

- Idretten sitt verdigrunnlag
- Idretten sitt barnerettigheter og bestemmelser om barnefriidrett
- Organisering av hensiktsmessig aktivitet i høvetil barna si utvikling

Målgruppe

Alle som ynskjer å trene eller trenar barn i friidrett i alderen 6-12 år. Nedre aldersgrense for å delta på kurset er at ein blir 15 år kursåret.

Omfang og gjennomføring: 10 timar (ein undervisningstime er 45 minutt)

- 8 timar er med kurslærer, der tre timar er teori og fem timar er praksis.
- 2 timar er e-læring om Barneidrettens verdigrunnlag <https://kurs.idrett.no/enrol/index.php?id=15>