



Trener 1 - Rogaland Friidrettskrets

2.-3. november og 16.-17. november 2019

***Sted: Sandneshallen (untatt 17. november:
Universitetet i Stavanger)***

Kurslærere: Gro Næsheim-Bjørkvik , Anne Marie Gausel og Gerd Lise Nordbotten

Dato	Tid	Innhold
Lørdag 2.november 2019	Kl. 09.00-18.00 Sandneshallen	Velkommen og presentasjon av deltakerne Teori: Ungdommers vekst og utvikling + Oppvarming og styrketrening Praksis: oppvarmingsaktiviteter, styrkeøvelser. Kule, diskos, høyde og stav Etter lunsj: Gro: Det gode klubbmiljøet, trenersamarbeid og ungdomstreneren Treningsplanlegging og hvordan skape gode betingelser for læring gjennom et godt treningsklima. Planlegging av felles økt, gruppearbeid.
Søndag 3.november 2019	Kl.09 -16.30 Sandneshallen	Gro: Teori: Hurtighet/spenst Praksis: Hurtighet- og spensttrening, felles + gruppefremføring. Sprintstart, hekkeløp og drilløvelser
Dato	Tid	Innhold

Lørdag 16.november 2019	Kl.9.00-18.00	Gro: Teori: Helhetlig planlegging, talentutvikling og viktige verdier og utfordringer i ungdomsidretten – etiske verdier Praksis: lengde, tresteg og stafettvekslinger Anne Marie: Teori: Koordinasjon og bevegelighet Førstehjelp og idrett uten skader Praksis: slegge og spyd, mangekamp
Søndag 17.november 2019	Kl.9.00 -16.30 Universitetet i Stavanger	Gerd Lise: Teori: Utholdenhet + integrering og individuell tilpasning Praksis: løp, mellom og lang + kappgang Gro: Eksamen og oppsummering

Kursmateriell vil bli utdelt på første kursdag.

Kursavgift kr. 650,- pr. person blir fakturert klubbvis i etterkant av kurset.

Mellom de to kurshelgene må du gjennomføre e-læringen [Idrett uten skader](#). Skriv ut/screen shot bekreftelsen du får til slutt på bestått e-læring og vis det til Gro innen andre kurshelg.

Autorisasjon

For å bli autorisert Trener 1 i friidrett gjelder følgende:

- Godkjent introduksjonskurs «Friidrett for barn» på 10 timer
- Nedre aldersgrense for å få autorisasjon er at man fyller 16 år kursåret.
- Aktiv deltakelse på minimum 80% av undervisningen
- Godkjent E-læringskurs:
Barneidrettens verdigrunnlag (2 timer) (i forbindelse med Friidrett for barn-kurset. Om ikke gjennomført tidligere, kan det tas via denne linken: [Barneidrettsbestemmelsene](#)
Idrett uten skader (2 timer) via denne linken: [Idrett uten skader](#)
- Bestått eksamen
- Gjennomført 35 timer praksis etter kursstart

Sportslig hilsen



Signe Emilsen
Daglig leder Rogaland Friidrettskrets
Tlf.: 416 38 634
www.friidrett.no/kretser/rogaland