

Trener kurs i Ulsteinhallen

Helgene 28-29/10 og 24-26/11

Trener 1 kurs går over 2 helger (se kursbeskrivelse nederst..)

Friidrett for barn arrangeres kun siste helgen (se kursbeskrivelse nederst..)

Oktober:

Lørdag 09-18

Søndag 09-16

November:

Fredag 18-21:30 (friidrett for barn)

Lørdag 9-12 (friidrett for barn)

Lørdag 12:30-20 (trener 1)

Søndag 9-18 (trener 1)

Mer detaljert program blir sendt ut når det nærmer seg.

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

Lørdag 25/11 planlegges det også stevne i hallen

Kurslærere blir Geir Vidar Bøe, Ola Sakshaug og Arve Hatløy.

Deltager avgift kr 300,-

Påmelding innen 19. oktober til mrfriidrett@friidrett.no

For å delta på Trener 1 kurset bør en ha gjennomført kurset «Barnetrener» – eller ha god kjennskap til friidrett. Nedre aldersgrense er 16 år.

Overnatting:

Quality Hotel Ulstein har gode priser – og det er satt av noen rom der. Ta direkte kontakt med hotellet for bestilling.

Overnatting for utøvere som skal på samling blir på Sunnmøre Folkehøgskule (er også mulig å få dobbeltrom der)

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.](#)

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

Kurset skal gjøre treneren i stand til å lede friidrettsaktivitet og trening (i løp, hopp, kast) som gjør at barna utvikler seg helhetlig (både sosial, psykisk, motorisk og fysisk).

Mål:

- Å rekruttere aktivitetsledere til friidrett gjennom teoretisk og praktisk skoling, idéutveksling og aktiv egeninnsats.
- Å gi kunnskaper, ferdigheter og inspirasjon til å skape gode aktivitetsmiljøer for barn og stimulere til utvikling og trivsel.

Treneren skal ved fullført kurs ha kunnskap om:

- Idrettens verdigrunnlag
- Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barnefriidrett
- Organisering av hensiktsmessig aktivitet i forhold til barn utvikling

Målgruppe

Alle som ønsker å trene eller trener barn i friidrett i alderen 6-12 år. Nedre aldersgrense for å delta på kurset er at man fyller 15 år kursåret.

Omfang og gjennomføring:

10 timer (en undervisningstime er 45 minutter)

- 8 timer er med kurslærer, der tre timer er teori og fem timer er praksis.
- 2 timer er e-læring om Barneidrettens verdigrunnlag

<https://kurs.idrett.no/enrol/index.php?id=15>

[Link til kursplanen her.](#)
