



## Kurshelg i Ulsteinhallen 25-27/10

### Møre og Romsdal Friidrettskrets inviterer til kurshelg i Ulsteinhallen 25-27. oktober

Samtidig som det arrangeres trener-kurs – blir det også treningssamlinger både for TEAM MØRE (15 år og eldre) – samt LERØY (12-14 år) – *innbydelse til disse blir lagt ut på kretsen sine nettsider.*

<u>Friidrett for barn</u>	<u>Trener 1 - del 1</u>	<u>Kretsdommerkurs</u>
Fredag 17-21	Lørdag 12-18	Blir satt opp hvis behov
Lørdag 9-11	Søndag 10-18	

*(kursbeskrivelser ligger nederst)*

#### Trener 1 kurs del 2 – dato ikke satt enda

Mer detaljert program blir sendt ut når det nærmer seg.

Deltageravgift trenerkurs kr 300,-

Kursholdere: Mauritz Kåshagen og Arve Hatløy

**Påmelding innen 18. oktober via «min idrett» (krever innlogging)**

Link til påmelding finner dere her: [Friidrett for barn – Trener 1](#)

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

Det er mulig det blir satt opp «friidrett for barn» kurs i november også

Mvh

Norsk Friidrett Møre og Romsdal

v/daglig leder Bente Krakeli

[mrfriidrett@friidrett.no](mailto:mrfriidrett@friidrett.no)

909 26 225



## Trener 1 - revidert kurs - erstatter 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.

Det kan også være mulig å melde seg på om en ikke har den formelle kompetansen – men har reel kompetanse som for eksempel kroppsøvingslærer – 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 - kurs 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 skolering, idéutveksling og aktiv egeninnsats.
- Å gi kunnskaper, ferdigheter og inspirasjon til å skape gode aktivitetstilgjør 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 14 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.](#)

---