

Trenerkurs i Kristiansund

Møre og Romsdal Friidrettskrets inviterer til trenerkurs i Kristiansund

27-29. september: Friidrett for Barn og Trener 1 kurs (del 1)

18-20. oktober: Trener 1 kurs (del 2)

Tidsplan pr 13/9:

27-29. september:

18-20. oktober:

Friidrett for barn	Trener 1 kurs		Trener 1 kurs	Trener 1 kurs	Trener 1 kurs
Fredag 18:30-21:00	Lørdag 13:30-18:00		Fredag 17-21	Lørdag 9-18	Søndag 10-18
Lørdag 9:00-12:30	Søndag 10-18				

Mer detaljert program blir sendt ut til de som melder seg på.

Deltageravgift trenerkurs kr 300,-

Påmelding innen 19. september via «min idrett» (krever innlogging)

Linker 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.

Mvh

Norsk Friidrett Møre og Romsdal

v/daglig leder Bente Krakeli

mrfriidrett@friidrett.no

909 26 225

Trener 1 kurs:

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 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:

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://ekurs.nif.no/enrol/index.php?id=15> (krever innlogging min idrett)

[Link til kursplanen her](#).