



## Ulsteinhallen 26-28. november

### Stevne – samlinger – kurs

Dimna IL inviterer til [Sparebanken Møre leikane](#) lørdag 27/11

Møre og Romsdal Friidrettskrets og Sogn & Fjordane Friidrettskrins inviterer til [Treningssamlinger og kurs](#) i Ulsteinhallen 26-28. november

| Trener<br>1 kurs     | Starter kurs            | Kurs Elektronisk<br>Tidtaking | Samling<br>12-13 år   | Samling 14<br>år og eldre | Sparebanken<br>Møre leikane |
|----------------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------------|
| Fredag<br>18-20      | Fredag<br>Kl 18-20      |                               |                       |                           |                             |
| Lørdag<br>9:30-17:00 | Lørdag<br>Under stevnet | Lørdag<br>Under stevnet       |                       |                           | Lørdag                      |
| Søndag<br>9:30-16:30 |                         |                               | Søndag<br>10:30-16:00 | Søndag<br>10:30-16:00     |                             |

#### Åpne Kretstreninger fredag kveld:

Ulsteinhallen er åpen for egentrening fredag fra kl 16:00. Utøvere må/bør ha med egen klubbtrener

#### Lørdag 27/11:

Sparebanken Møre leikane – innbydelse finner dere [her](#)

#### Søndag 28/11:

Treningssamlinger;

12-13 år LERØY-samling

14 år og eldre Utøvere 14 år og eldre

#### Kurs Trener 1:

Praksis del av kurset i Ulsteinhallen. Teori delen kjøres digitalt i forkant (se egen innbydelse)

Kurslærer: Mauritz Kåshagen

Påmeldingsfrist: 5/11 – meld på via denne linken: <https://minidrett.nif.no/Event#5562838-010>

#### Starterkurs:

Det settes opp starterkurs. Teori lørdag formiddag/fredag kveld – praksis under stevnet lørdag

Påmeldingsfrist: 20/11 – til [mrfriidrett@friidrett.no](mailto:mrfriidrett@friidrett.no)

#### Kurs elektronisk tidtaking:

Det settes opp kurs i elektronisk tidtaking lørdag

Påmeldingsfrist: 20/11 - til [mrfriidrett@friidrett.no](mailto:mrfriidrett@friidrett.no)

# Trener 1 kurs Ulsteinhallen

## 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.

|                                  |                                  |                                  |                                |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| <b>Teori digitalt</b>            | Onsdag 10/11<br>kl 18:00 – 21:30 | Onsdag 17/11<br>kl 18:00 – 21:30 |                                |
| <b>Praksis<br/>Ulsteinhallen</b> | Fredag 26/11<br>kl 18-20         | Lørdag 27/11<br>kl 09:30-17:00   | Søndag 28/11<br>kl 09:30-16:30 |

**Praksis:** Del 1 i Ulsteinhallen 26-28/11 (del 2 avtales senere)

**Kurslærer:** Mauritz Kåshagen

Deltageravgift: kr 300

**Påmelding innen 5. november via «min idrett» (krever innlogging)**

Link til påmelding: <https://minidrett.nif.no/Event#5562838-010>

**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.

### 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.](#)

## Pensum

Dere får en bok som er pensum «Friidrett for ungdom». Under er lenke til 3 hefter som også er pensum,

- [https://www.friidrett.no/globalassets/barn-og-ungdom/handboken/handbok\\_barn\\_og\\_ungdom.pdf](https://www.friidrett.no/globalassets/barn-og-ungdom/handboken/handbok_barn_og_ungdom.pdf)
- [https://www.friidrett.no/globalassets/barn-og-ungdom/dokument/kapppgang\\_deltakerhefte.pdf](https://www.friidrett.no/globalassets/barn-og-ungdom/dokument/kapppgang_deltakerhefte.pdf)
- <https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/paraidrett/aktivitetsmaterieell/2010hefte---friidrett-for-funksjonshemmede.pdf>

## E-læring

Her er linker til e-læringskursene dere skal gjennomføre, krever innlogging i Minidrett

Aldersrelatert trening 1: <https://ekurs.nif.no/enrol/index.php?id=7>

Trenerrollen Trener 1: <https://ekurs.nif.no/enrol/index.php?id=345>

Idrett uten skader 2020: <https://ekurs.nif.no/enrol/index.php?id=832>

## Eksamen

Det vil også være en digital eksamen etter kurset, denne er ikke omfattende og er bare for å forsikre oss om at alle har forstått hovedtrekkene. Dette gjennomfører hvert enkelt hjemme hos seg selv, og man har flere forsøk.

### Overnatting:

Vi kan tilby overnatting på Quality Hotell Ulstein. Kretsene fordeler utøverne på rom – kom gjerne med ønske til hvem de vil dele rom med.

**Egenandel:**    Trening og hotell fredag-søndag      kr 900  
                         Trening og hotell lørdag-søndag      kr 400  
                         Kun trening – kr 100  
                         Foreldre betaler samme egenandel som utøvere

Egenandeler faktureres klubbene i etterkant

**Påmeldingsfrist tirsdag 23/11.** Alle må bruke denne [linken](#)

**Mvh**

**Bente Krakeli**

Daglig leder

90926225

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

**Asgeir Årdal**

Dagleg Leiar

95776292

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

**Arve Hatløy**

Kretstrener

41476148

[hatloy@hotmail.com](mailto:hatloy@hotmail.com)