



Kurshelg i Ulsteinhallen 26-28/10

Møre og Romsdal Friidrettskrets inviterer til kurshelg i Ulsteinhallen 26-28. oktober
Samtidig som det arrangeres flere kurs – blir det også treningssamlinger både for TEAM
MØRE (15 år og eldre) – samt LERØY (12-14 år) – se egen innbydelse til disse.

<u>Trener 1 kurs</u>	<u>Friidrett for barn</u>	<u>Kretsdommerkurs</u>	<u>Starterkurs</u>
Lørdag 11-18	Fredag 17-21	Fredag 18-21	Lørdag – ca 3 timer
Søndag 9-17:30	Lørdag 9-11	Lørdag 10-17	
Helg 2 16-18. november			

(kursbeskrivelser ligger nederst)

Mer detaljert program blir sendt ut når det nærmer seg.
Deltageravgift trenerkurs kr 300,-

Påmelding alle kurs innen 21. oktober [via Questback](#)

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

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). Dette gjelder lørdag-søndag.

Mvh

Norsk Friidrett Møre og Romsdal

v/daglig leder Bente Krakeli

mrfriidrett@friidrett.no

909 26 225



Kretsdommerkurs

Kretsdommerkurs er dommernes introduksjonskurs, og retter seg mot å utdanne dommere til regionale arrangementer. Kurset gir innføring og opplæring for å kunne ha dommeroppgaver i friidrett.

[Kursplanen](#) til kretsdommerkurs

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 skolerung, idéutveksling og aktiv egeninnsats.
- Å gi kunnskaper, ferdigheter og inspirasjon til å skape gode aktivitetssmiljøer 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.](#)
