

Trener 1 kurs i Ulsteinvik

Helgene 21-23/10 og 18-20/11

**Trener 1 er et nylig revidert kurs som erstatter det tidligere
Ungdomstrenerkurset**

Omfang:

40 timer (a 45 minutter)

Derav 38 timer med kurslærer

18 timer teori og 22 timer praksis

2 timer er e-læring

[Link til kursplan](#)

Deltakeravgift kr 600 – som dekker kursmateriell og litteratur

Kurslærer blir Morten Trane.

Planlagt oppstart fredag kveld – og avslutning søndag tidlig ettermiddag (begge helger)

Kretsen kan prøve å ordne overnatting på Sunnmøre Folkehøgskole (i gåavstand til Ulsteinhallen) – meld ifra til kretskontoret dersom noen ønsker dette.

Nærmere program kommer etter sommeren.

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):

- 38 timer med kurslærer, der 18 timer er teori og 22 timer er praksis.
- 2 timer er e-læring.

[Link til kursplanen her.](#)
