



Trener 1

Rogaland Friidrettskrets

1.- 2. oktober og 29.-30. oktober 2016

Sandneshallen

Dato	Tid	Kurslærer
Lørdag 1. oktober 2016	Kl. 09.00-18.00	Gro: Velkommen og presentasjon av deltakerne Det gode klubbmiljøet, trenersamarbeid og ungdomstreneren Treningsplanlegging og hvordan skape gode betingelser for læring gjennom et godt treningsklima. Planlegging av fellesøkt, gruppearbeid. Praksis: Hekkeløp Anne Marie: Teori: Ungdommers vekst og utvikling Oppvarming og styrketrening Praksis: Kule og diskos
Søndag 2. oktober 2016	Kl. 09 -16.30	Gro: Teori: Hurtighet/spenst Praksis: hurtighet- og spensttrening, gruppefremføring. Asle: Teori: Utholdenhet. Treningsplanlegging, integrering og individuell tilpasning Praksis: løp, mellom og lang + kappgang

Dato	Tid	Sted	Kurslærer
Lørdag 29.oktober 2016	Kl.9.00-18.00	Sandneshallen	Anne Marie: Teori: Koordinasjon og bevegelighet Praksis: Høyde og stav Gro: Teori: Viktige verdier i ungdomsidretten – etiske verdier Praksis: Lengde og tresteg
Søndag 30.oktober 2016	Kl.9.00 -16.30	Sandneshallen	Anne Marie: Førstehjelp og idrett uten skader Praksis: slegge og spyd, mangekamp Gro : Teori: Helhetlig planlegging og talentutvikling Praksis: Sprint og stafett

Kurslærere: Gro Næsheim-Bjørkvik , Anne Marie Gausel og Asle Tjelta

Kursmateriell vil bli utdelt på første kursdag.

Kursavgift kr. 650,- pr. Person blir fakturert klubbvis i etterkant av kurset.

Mellom de to kurshelgene må du gjennomføre e-læringen [Idrett uten skader](#). Skriv ut/screen shot bekreftelsen du får til slutt på bestått e-læring og vis det til Gro andre kurshelg.

Autorisasjon

For å bli autorisert Trener 1 i friidrett gjelder følgende:

- Godkjent introduksjonskurs «Friidrett for barn» på 10 timer
- Nedre aldersgrense for å få autorisasjon er at man fyller 16 år kursåret.
- Aktiv deltakelse på minimum 80% av undervisningen
- Godkjent E-læringskurs:
Barneidrettens verdigrunnlag (2 timer) (i forbindelse med Friidrett for barn-kurset. Om ikke gjennomført tidligere, kan [det tas her](#)).
Idrett uten skader (2 timer)
- Bestått eksamen
- Gjennomført 35 timer praksis etter kursstart



Signe Emilsen

Daglig leder Rogaland Friidrettskrets

Tlf.: 416 38 634

www.friidrett.no/kretser/rogaland