




Trener 1 kurs i langrenn på Fossum

Fossum IF inviterer til trener 1 kurs og treningslederkurs i langrenn, med oppstart mandag 19. oktober. Dette er et obligatorisk kurs for alle foreldretrenere i Fossum IF i årgangene fra 2009 til 2012, og for alle ungdomstrenere som trener UH- og HL-grupper. Foreldretrenere skal ta treningslederkurset på 16 timer, ungdomstrenere skal ta hele trener 1 (se tabell under). Kurset gir en innføring i grunnprinsippene for skitrening for barn i alderen 6–12 år.

Kursdager

 Treningslederkurset	  Hele trener 1	 Trener 1 oppgradering
---	---	---

Dato	Modul	Tid og sted.
Mandag 19. oktober	Skitrening barmark (4t), praksis	18:00–21:00, Fossum
	E-læring Trenerrollen (1t)	Gjøres innen neste kurskveld (28.10)
Onsdag 28. oktober	Trenerrollen (3t) Utvikling av skiferdigheter (2t)	17:30–21:15, Fossum klubbhus, storsalen
Onsdag 4. november	Aldersrelatert trening (3t) Treningsplanlegging (1t)	18:00–21:00, Fossum klubbhus
Onsdag 9. desember	Utstyr og smøring (1t) Førstehjelp (2t) Skitrening på snø (1t)	18:00–21:00, Fossum klubbhus
I januar	2 kvelder på ski! Skitrening på snø 1, praksis (4t) Utvikling av skiferdighet, praksis (2t)	Fossum
I januar	2 nye kvelder på ski! (inkl. litt treningsplanlegging) Dere får gruppeoppgaver og skal lede økter for hverandre på slutten av kurset.	Fossum
Til våren	Rulleski (4t)	Fossum



Treningslederkurset (16t) tilsvarer det «gamle Trener 1 kurset». Det består av de 4 modulene; Utvikling av skiferdighet, Trenerrollen, Skitrening på barmark og Skitrening på snø. Dette er starten på Trenerløypa og kan oppgraderes til Trener 1 ved å ta de resterende 29 timene.

E-læring

E-læringen skal fullføres for å bestå kurset. Denne skal gjøres innen utgangen av januar 2021.

E-læringen: Gå inn på: <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=59>

- Logg inn med Min Idrett bruker
- Særforbund er Norges Skiforbund
- Velg Trener I, ta modulene:

E-læring til treningsleder	E-læring trener 1
- Trenerrollen (Gjøres innen 28.10)	- Trenerrollen (Gjøres innen 28.10) - Trening uten skader - Barneidrettens verdigrunnlag - Aldersrelatert trening - Ski for funksjonshemmede

Kursholder

Sebastian Aagnes, mob. 90081126

Påmelding

Trenere fra Fossum IF:

Sendes til: sebastian.aagnes@gmail.com, innen fredag 16. oktober.

I påmeldingen må du få med:

- Navn, adresse, fødselsdato, e-post, og mobilnr.
- Hvilket kurs du melder deg på: «Treningsleder», «Trener 1» eller «Trener 1 oppgradering» (for dere som har tatt treningsleder fra før).

Påmeldingsfrist: 16. oktober

Trenere fra andre klubber:

Påmelding i  Min idrett eller i [Kurs-Terminlisten til Skiforbundet](#).

Påmeldingsfrist: 16. oktober

Pris

Kurset er gratis for Fossumtrenere.

For trenere fra andre klubber gjelder følgende:

Treningsleder: 600,-

Trener 1: 1100,-

Oppgradering trener 1: 600,-

Kursavgiften betales direkte i *min idrett*.

