

# KURSPLAN

## Barnetrener Alpint

### Målgruppe:

Dette kurset er rettet mot trener som har barn og alpintrening i alderen 8 år og yngre.

Kurset passer også godt til foreldre skal bidra til og assistere hovedtrener i aktivitet for barn.

### Læringsmål kurs:

Kurset skal gi en forståelse av hva en skal jobbe mot i skikjøring og i barmark og hvordan behandle små barn.

### Kursplan:

<b>E-læring selvstudie:</b> <a href="#">NIF e-læring: Alle kurs</a>
Dette gjøres på nettet på egenhånd før samlingene på kurset for å gi best mulig læringsutbytte.
420.1.04 Ski. Barneidrettens verdigrunnlag
420.01.02 Ski. Trenerrollen
420.01.05 Ski. Aldersrelatert trening
420.01.06 Ski. Ski for funksjonshemmede

<b>Fellessamlinger</b>	<b>Teori</b>	<b>Praksis</b>	<b>Sum</b>
(Deler av kursinnhold kan gjennomføres på <b>nettmøter</b> )	<b>(diskusjon)</b>		
420.01.02 Ski. Trenerrollen		2	2
424.1.01. Alpint. Trener 1. Svingteknikk	1	1	2
424.1.06 Alpint. Trener 1. Gode læresituasjoner alpint		2	2
424.1.05 Alpint. Trener 1. Barmarkstrening barn	1	3	4
424.1.07 Alpint. Trener 1. Utstyr og skiprepp		2	2
			<b>12</b>



## Læringsmål emner:

### **424.1.01. Alpint. Trener 1. Svingteknikk – 2 t.**

#### Læringsmål:

Grunnleggende emner for å forstå prinsippene i svingteknikk. Kunne anvende kunnskapen til en god innlæring for barn.

#### Innhold:

Trenerrolle og skiteknikk henger sammen.

1. Basic: Stoppe. Reise seg opp selv. Styrt av instruktør.  
Gjennom dette blir man kjent med nivå/ ferdigheter blant barna.
2. Grupperarbeid etter ferdigheter på ulike arenaer / områder tilpasset barna.  
Oppgave for kursdeltakere blir.: - Stor aktivitet / flyt og smil.
3. Oppsummering, evaluering / diskusjon i etterkant
4. Ny økt nr 2 neste dag der deltakere på kurset får oppgaver og tid til å forberede seg bedre.

#### Litteratur:

Video fra NSF / SkiTV/ Grasrottrener/ Basisanlegg Skeikampen

Et delmål er å lage en idebank på øvelser / aktivitet som kan samles og legges ut på NSF videobibliotek

### **424.1.05. Alpint. Trener 1. Barmarkstrening barn – 4 t.**

#### Læringsmål:

Kunne planlegge og gjennomføre økter inne og ute for barn som gir stor aktivitet med mye smil.

#### Innhold:

1. Kort intro. Hvordan skap stor aktivitet. Hvor gøy var økta?
2. Gruppearbeid 2-3 personer. Gruppene tar ulike deler av økta.
3. Pkt 2 gjennomføres med to økter; en ute og en inne der deltakere på kurset gjennomfører
4. Diskusjon, evaluering av praksis etter hver økt.

#### Litteratur:

Video NSF/Alpint/Trenerhjørnet/Attacking Vikings TV («Smil»»Inspirasjon med bruk av natur»)

Langsiktig utviklingsplan Alpint

### **(420.1.07) Alpint. Trenerrollen – 2t. (e-kurs & på fellessamlig)**

Læringsmål:

Hvordan behandle barn på en god måte så de føler seg sett og trygg sammen med andre. Kurset skal gi en bevissthet i sin egen trenerrolle.

#### **420.1.04. Ski. Barneidrettens verdigrunnlag (e-kurs)**

Læringsmål:

Få kjennskap til idrettens verdigrunnlag og bestemmelser.

#### **424.1.06. Alpint. Trener 1. Gode læresituasjoner alpint – 2 t.**

Læringsmål:

Målet er å skape en variert tilnærming til læring som er morsomme og med god læringsverdi. Bruk av terreng, modeller, leik, og varierte utfordringer blir viktige verktøy.

#### **420.1.06. Ski. Ski for funksjonshemmede (e-kurs)**

Læringsmål:

Gi treneren grunnleggende kjennskap til, og forståelse for hva som skal til, for at også utøvere med en funksjonshemming skal føle seg velkommen og inkludert i klubbens aktiviteter.

#### **424.1.05. Ski. Aldersrelatert trening (e-kurs)**

Læringsmål:

Emnet tar for seg utviklingskurven hos barn og ungdom. Det gir en generell innføring i praktiske hensyn som må tas hva gjelder de vanligste utviklingstrekk hos barn og unge. Du får også tips om hensiktsmessige øvelser for aldersgruppen.

#### **424.1.07. Alpint. Trener 1. Utstyr og skiprepp – 2 t.**

Læringsmål:

Gi kursdeltakeren en grunnleggende introduksjon til utstyr, valg av riktig utstyr og prepping av ski.

**Innhold:**

1 t - Kort intro rundt kanter og smøring. Grunnleggende vedlikehold

1 t - Valg av utstyr for barn og diskusjon og spørsmål

Litt: Video NSF/Alpint/Trenerhjørnet/Attacking Vikings TV