

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:

E-læring selvstudie: NIF e-læring: Alle kurs
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

Fellessamlinger	Teori	Praksis	Sum
(Deler av kursinnhold kan gjennomføres på nettmøter)	(diskusjon)		
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
			12

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. Gruppa inndeles 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

