

DEN STORE KURSHELGEN

21. - 23. oktober 2011

www.denstorekurshelgen.no

Skiprogrammet Trener 2-kurs, alpint



Arrangeres på Norges Idrettshøgskole
v/Sognsvann i Oslo

Se neste sider
for program
og mer informasjon.



Trener 2-kurs, alpint

www.denstorekurshelgen.no

Fredag 21. oktober

17:00 - 21:30

Barnark

- Utvikling av skiteknikk - trening av fysiske egenskaper (teori/praksis)

Lørdag 22. oktober

10:00 - 11:15

Utfordringer, *Harald Rønneberg* (programleder fra TV)

11:30 - 12:30

Lokal entusiasme, med internasjonale visjoner, *Knut-Erik Dybdal* (ildsjel)

Mental trening, *Bjørn Ringom* og *Bjørn-Inge Skipperud* (coacher)

12:30 - 13:00

Lunsj

13:00 - 13:45

Valgfritt tema hovedprogrammet :

1. Pulsskolen, *Halvor Lauvstad* (treningsekspert og forfatter)

2. Ønsker idrettslaget en Opptur?, *Anne Ottestad* (ildsjel)

3. Omdømmebygging for idrettslag, *Ole Kristian Apeland* (adm.dir. Apeland Informasjon)

13:45 - 14:00

Pause

14:00 - 14:45

Valgfritt tema hovedprogrammet :

1. Gleder som drivkraft, *Anne Lise Øien* (coach og teamutvikler)

2. Idrettslaget i sentrum, *Børre Rognlien* (idrettspresident)

14:45 - 15:00

Pause

15:00 - 16:00

Mål, motivasjon og samarbeid: Riktig målsetting som drivkraft, *Susann Goksør Bjerkrheim* (tidligere toppidrettsutøver)

Søndag 23. oktober

09:30 - 16:00

- Trenerrollen - det gode ungdomsmiljø og alpinteknikk (teori)
- Utvikling av skiteknikk - trening av fysiske egenskaper (teori)

Instruktør T2



Øystein
Gjelsvik

Foreleser
hovedprogrammet



Harald
Rønneberg

Pris kr 2.000,-

Inkl. matr. og hovedprogrammet 23.10

Du er automatisk påmeldt til hovedprogrammet

Ved evt. spørsmål om kurset, ta kontakt med
Thor Gjelsvik - thor.gjelsvik@skiforbundet.no
tlf. 66 94 16 10

**Klikk her for
påmelding**

Meld deg på idag!

For spørsmål, ring 66 94 16 00

Påmeldingen er bindende!

DEN STORE KURSHELGEN 2011

Informasjon T2-alpint

www.denstorekurshelgen.no

TA MED

- Treningstøy
- Mat og drikke

Kurset er på totalt 32 timer •

Skidelen arrangeres senere •

Dette er andre steget på trenerutdanningen i langrenn •

KRAV: Bestått T1-kurs

INNHold T2-alpint

- Grunnteknikk i storslålåm
- Grunnteknikk i slålåm
- Tilrettelegging av fartstrening
- Gjennomføring av fartstrening
- Utfordring og variasjon i trening
- Barmark, felles
- Trenerrollen
- Utvikling av skiteknikk

Ved evt. spørsmål om kurset, ta kontakt med
Thor Gjelsvik - thor.gjelsvik@skiforbundet.no
tlf. 66 94 16 10

