

DEN STORE KURSHELGEN

21.- 23. oktober 2011

www.denstorekurshelgen.no

Program innebandy Trener 1-kurs/EMBLA



Arrangeres på Norges Idrettshøgskole
v/Sognsvann i Oslo

Se neste side
for program
og mer informasjon.

AKERSHUS IDRETTSKRETS



Innebandy trener 1-kurs/EMBLA

www.denstorekurshelgen.no

Onsdag/torsdag

10:30 - 11:15

Modul 0-3

Gjennomføres lokalt 5 timer (teori)

Fredag 21. oktober

17:00 - 18:00

Modul 1

Velkommen til innebandy (praksis)

Hall 3

18:00 - 19:00

Modul 2

Avgjørende faktorer i innebandy (praksis)

Hall 3

19:00 - 20:00

Modul 3

Ballkontroll (praksis)

Hall 3

20:00 - 21:00

Modul 3

Pasning/mottak (praksis)

Hall 3

21:00 - 22:00

Modul 3

Pasning/mottak (praksis)

Hall 3

Lørdag 22. oktober

09:00 - 10:00

Modul 5

Idrettsskader (teori)

Aud. B

10:00 - 11:15

Utfordringer, *Harald Rønneberg* (programleder fra TV)

Aud. A

11:30 - 12:30

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

Aud. A

13:30 - 14:45

Modul 3

Skudd (praksis)

Hall 2

14:45 - 15:00

Pause

15:00 - 16:00

Mål, motivasjon og samarbeid: Riktig målsetting som drivkraft,

Aud. A

Susann Goksør Bjerkheim (tidligere toppidrettsutøver)

16:00 - 18:00

Modul 6

Treningsledelse (teori)

Aud. B

Søndag 23. oktober

09:00 - 11:00

Modul 4

Målvakten (praksis/teori)

Hall 1

11:00 - 12:00

Modul 3

Angrep/forsvar (praksis)

Hall 1

12:00 - 13:00

Lunsj

13:00 - 14:00

Modul 6

Treningsledelse (teori)

Aud. B

14:00 - 15:00

Modul 7

Barn og ungdomsinnebandy (teori)

Aud. B

15:00 - 16:00

EMBLA

Aud. B

16:00 - 17:00

Avslutning

Aud. B

Forelesere
hovedprogrammet



Harald
Rønneberg



Susann Goksør
Bjerkheim

Pris kr 600,-
Inkl. lunsj

Ved evt. spørsmål om kurset, ta kontakt med
Lisbeth S. Pettersen - lisbeth.pettersen@nbfutvikling.no
tlf. 99 03 83 23

**Klikk her for
påmelding**

Meld deg på idag!
For spørsmål, ring 66 94 16 00

Påmeldingen er bindende!