



# Trener 1

9,5.t



## Delkurs 1: Hjemmearbeid

Må gjennomføres før helg 1 av kurset

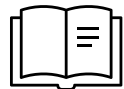
Introkurs –  
onlineforelesning(1,5t)

Trenerattesten barn(1t)

Barneidrettens verdigrunnlag(2t)

Trenerrollen(3t)

Aldersrelatert trening 1(2t)



Barneidrettstreneren

17t.



## Delkurs 2: Helg 1

Modul 1: Trygge rammer (2t)

Modul 2: Relasjon (2t)

Modul 3: Mestringsmiljø (3t)

Modul 4: Aldersrelatert,  
nivåtilpasset trening (2t) og  
treningsplanlegging (1t)

Modul 5a: Grunnleggende  
skøyteferdighet (2t+2t is)

Modul 5b: Praktisk planlegging  
og gjennomføring av økt (2t is)

Modul 6: HLR (1t)

8t.



## Delkurs 3: Hjemmearbeid

Må gjennomføres før helg 2 av kurset

Idrett uten skader (2t)

Idrettsernæring (2t)

Paraidrett (2t)



Modul 7:Paraidrett online  
forelesning (2t.)



Barneidrettstreneren

15,5t.



Totalt 50t.

## Delkurs 4: Helg 2

Modul 8: Treningslære (1,5t  
teori)

Modul 9: Teknikk teori (2t)

Modul 10: Teknikk praksis  
(7t praksis)

Modul 11: Barmark grenspesifikk  
(1,5)

Modul 12:Basistrening (1,5t  
praksis)

Modul 13: Videoanalyse og  
erfaringsdeling (2t)

Praksis trener 1 (45t)