



Program for Trener 1 kurs 2017 Oslo/Akershus

**Ta med: skøyter, hjelm, hansker, kølle, skrivesaker, fløyte, whiteboard-tusj
Det blir servert en lettere lunsj med drikke hver dag.**

DEL 1

Lørdag 20.5.2017

0900 – 0915	Registrering, velkommen og kursinformasjon	
0915 – 1115	Trener- og lederrollen og kommunikasjon	Teori
1130 – 1230	Tekniske ferdigheter: Skøyteteknikk	Teori
1230 – 1315	Lunsj	
1315 – 1415	Tekniske ferdigheter: Kølleteknikk	Teori
1430 – 1630	Tekniske ferdigheter: Skøyte- og kølleteknikk	Praksis
1630 – 1700	Oppsummering	Teori

Søndag 21.5.2017

0900 – 1000	Tekniske ferdigheter: Nærkampspill	Teori
1015 – 1200	Situasjonsbestemte roller i angreps- og forsvarsspill	Teori
1200 – 1245	Lunsj	
1300 – 1500	Situasjonsbestemte roller i angreps- og forsvarsspill	Praksis
1500 – 1530	Oppsummering	

DEL 2

Lørdag 10.6.2017

0900 – 0915	Registrering, velkommen og kursinformasjon	
0915 – 1115	Alderstilpasset trening	Teori
1115 – 1200		Lunsj
1215 – 1415	Alderstilpasset trening	Praksis
1415 – 1445	Oppsummering	Teori

Søndag 11.6.2017

0900 – 1130	Planlegging og gjennomføring av en treningsøkt	Teori
1130 – 1215	Lunsj	
1230 – 1430	Planlegging og gjennomføring av en treningsøkt	Praksis
1500 – 1530	Oppsummering, avslutning	Teori