



Program for Trener I, del 1, Oslo/Akershus, Jar Ishall 2016.

Kursholder: Kristian Gilbert

Husk: Skøyter, hjelm, hansker, kølle, skrivesaker, fløyte, whiteboard-tusj.

Lørdag 15. oktober

0830 – 0845	Registrering, velkommen og kursinformasjon	Kretsrepresentant
0845 – 1045	Trener- og lederrollen og kommunikasjon	Teori
1100 – 1200	Tekniske ferdigheter: Skøyteteknikk	Teori
1200 – 1245	Lunsj	
1245 – 1345	Tekniske ferdigheter: Kølleteknikk	Teori
1400 – 1600	Tekniske ferdigheter: Skøyte- og kølleteknikk	Praksis
1600	Oppsummering	Teori

Søndag 16. oktober

1000 – 1100	Tekniske ferdigheter: Nærkampspill	Teori
1115 – 1300	Situasjonsbestemte roller i angreps- og forsvarsspill	Teori
1300 – 1345	Lunsj	
1400 – 1600	Situasjonsbestemte roller i angreps- og forsvarsspill	Praksis
1600	Oppsummering	Teori

Istider:

15/10 1400 – 1600

16/10 1400 – 1600



Program Trener I, del 2, Oslo/Akershus, Jar Ishall 2016

Kursholder: Kristian Gilbert

Husk: Skøyter, hjelm, hansker, kølle, skrivesaker, fløyte, whiteboard-tusj.

Lørdag 29. oktober

0945 – 1000	Registrering, velkommen og kursinformasjon	Kretsrepresentant
1000 – 1200	Alderstilpasset trening	Teori
1200 – 1245	Lunsj	
1300 – 1500	Alderstilpasset trening	Praksis
1500 – 1530	Oppsummering	Teori

Søndag 18. oktober

1000 – 1230	Planlegging og gjennomføring av en treningsøkt	Teori
1230 – 1315	Lunsj	
1330 - 1500	Planlegging og gjennomføring av en treningsøkt	Praksis
1430 – 1500	Oppsummering, avslutning	Teori

Istider:

29/10 1300 – 1500
30/10 1330 – 1500