

# Friidrett for barn

## Trenerkurs på Valdervoll 28/4 og 6/5

Kurset er for alle som ønsker å trene eller trener barn i friidrett i alderen 6-12 år.  
Nedre aldersgrense for å delta på kurset er at man fyller 14 år kursåret.

### **Program:**

På forhånd må alle gå gjennom NIF sin e-læring om barneidrettens verdigrunnlag – her er link til kurset; - <https://kurs.idrett.no/enrol/index.php?id=15>. (er du ikke bruker i «min idrett» - så opprett ny bruker – kurset tar ca. 2 timer)

### **Tirsdag 28/4 og onsdag 6/5:**

**Tidspunkt 17:30–20:30 begge dager**

Noe teori ved oppstart – så planlegging og gjennomføring av treningsøkter  
Ta med treningsklær.

**Påmelding** sendes på e-post til [mrfriidrett@friidrett.no](mailto:mrfriidrett@friidrett.no) innen **søndag 26/4**.

**Kursavgift kr 500,-**

### **Om kurset:**

**Friidrett for barn** er et nylig revidert kurs. Kursplanen bygger på Treneløypa, som er et rammeverk for trenerutdanning i norsk idrett. Trenerløypa består av fire nivå. På hvert nivå ligger det en struktur for grunnutdanning og etterutdanning. Friidrett for barn kurset utgjør en obligatorisk del av Trener 1 utdanning i friidrett.

### **Hovedmål introduksjonskurs Trener 1:**

Fokus: Innlæring og deltagelse

Kurset skal gjøre treneren i stand til å lede friidrettsaktivitet og trening (i løp, hopp og kast) som gjør at barna utvikler seg helhetlig (både sosialt, psykisk og fysisk)

### **Friidrett for barn:**

- Å rekruttere aktivitetsledere til friidrett gjennom teoretisk og praktisk skoling, idéutveksling og aktiv egeninnsats.
- Å gi kunnskaper, ferdigheter og inspirasjon til å skape gode aktivetsmiljøer for barn, og stimulere til utvikling og trivsel.

### **Trenere skal ved fullført kurs ha kunnskap om:**

- Idrettens verdigrunnlag
- Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barnefriidrett
- Organisering av hensiktsmessig aktivitet i forhold til barns utvikling.

## **VEL MØTT!**

Mvh

Norsk Friidrett Møre og Romsdal

v/daglig leder Bente Krakeli

tlf 909 26 225