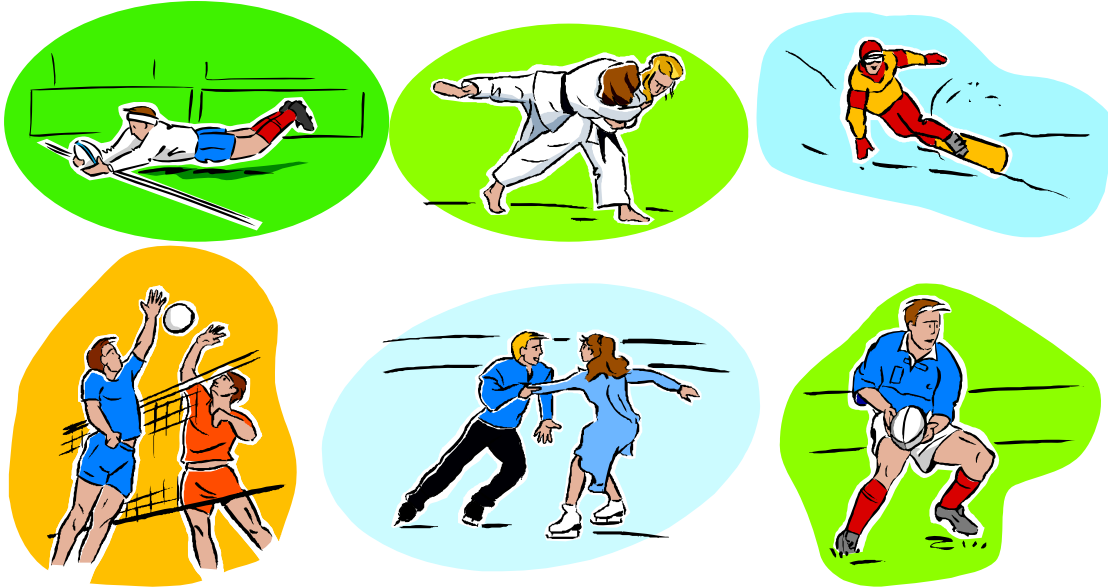




INVITASJON TIL STIMULERINGSSAMLING

Målgruppe: TRENERE FOR UTØVERE 12-16 ÅR I ALLE IDRETTER

Dato: Lørdag 12. november 2005
Tid: kl 1100 -1700
Sted: Tiller videregående skole
Pris: Kr 200,- som inkluderer lunsj og kaffe

For femte år på rad arrangeres Stimuleringssamling for trenere i Sør-Trøndelag på tvers av de enkelte særidrettene. Idrettskretsen har i år fått med seg Sjetne IL som "vertsklubb". Mange trenere har deltatt på flere av samlingene, og tilbakemeldingene viser at idrettene har mye å lære av hverandre. Nytt faglig påfyll, både teoretisk og praktisk, og ikke minst erfaringsutveksling med andre trenere, gir ny inspirasjon og motivasjon!

Fokus på TRENERROLLEN

Som hovedforeleser har vi vært så heldige å få med oss fagkonsulent i Skiforbundet, **Marianne Myklebust**, kjent som en særdeles inspirerende og utradisjonell kursholder gjennom en årrekke. Hun vil ha det faglige ansvaret både for den teoretiske og praktiske biten. Hun har, sammen med landslagstrener i roing, Åke Fiskerstrand, skrevet boka "**Trener-rollen**" som inneholder mye nyttig stoff om det å være trener for ulike aldersgrupper uavhengig av idrett, og hva som skal til for å motivere barn og ungdom til å fortsette med idrett.

I den **teoretiske delen** vil hun komme inn på hvordan man kan skape et trygt, godt og motiverende utviklingsmiljø for aldersgruppen 12 – 16 år, som er spesielt utsatt for frafallsproblematikken. Det vil bli tid til dialog og spørsmål underveis.

I den **praktiske delen** vil man få eksempler og nye ideer til effektive og morsomme treningsøker med høy kvalitet, innenfor det man kaller basistrening.



Stimuleringssamling 12.11.05

Tiller videregående skole

PROGRAM

1100 - 1115	Velkommen v/Idrettskretsen og Sjetne IL
1115 - 1315	"Å være trener for ungdom" – Marianne Myklebust
1315 -1400	Lunsj
1400-1430	"Idrettskretsens halvtime"
1430-1630	Praktisk økt i sal – basistrening i praksis – Marianne Myklebust
1645-1700	Oppsummering/avslutning

Tips:

Still i treningstøy – eller skift til sal-aktiviteten i forbindelse med lunsjen

Påmelding - innen 25. oktober til:

Maj Elin – mobil 419 00 107 eller 72 47 20 70

e-post: maj.elin.svendahl@nif.idrett.no

Oppgi navn, e-post, mobilnr, idrettslag/særidrett og hvilken aldersgruppe du trener

VELKOMMEN!

Med vennlig hilsen
Sør-Trøndelag Idrettskrets
Maj Elin Svendahl
Idrettsfaglig konsulent