



Til klubber i Akershus.

4. oktober 2018

## Invitasjon til Trener I kurs 2018/19

Akershus Ishockeykrets har gleden av å invitere til Trener I kurs:

Fredag 2. november: 16.45 -22.00. På is kl. 20.30-22.00.

Lørdag 3. november: 08.00-17.15. På is 09.15-10.45 og 15.15-17.15.

Søndag 4. november: 08.00-14.00. På is 09.45-11.45.

Kurset vil bli holdt i Skedsmo Ishall, kurset består av en blanding teori og praksis på is.

### Kursinnhold

Trener- og lederrollen og kommunikasjon, tekniske ferdigheter, nærkampspill situasjonsbestemte roller i forsvars- og angrepsspillet, alderstilpasset trening og planlegging og gjennomføring av en treningsøkt.

Kursdeltakerne får tilgang til en egen Dropbox-mappe med pensum og presentasjoner.

### Kursavgift

Kursavgiften er på kr. 2.200,- som innbetales på faktura som du får tilsendt. Kursavgift må være innbetalt innen kursstart.

### Påmelding

Send utfylt påmeldingsskjema til Asgeir Sand E- post. [rstrykk@online.no](mailto:rstrykk@online.no).

Innen 25. oktober 2018.

Dersom kurset er overtegnet ved påmeldingsfristens utløp forbeholder vi oss retten til å plukke ut antall deltagere.

Spørsmål kan rettes til: Asgeir Sand,  
[rstrykk@online.no](mailto:rstrykk@online.no), tlf.: 90 99 31 90

### Kursholder

Kristian Gilbert

Tlf.: 976 50 244 - E-post:[kg@wang.no](mailto:kg@wang.no)

### Velkommen på kurs!

Vennlig hilsen

AKERSHUS ISHOCKEYKRETS

**Fredag 2. november: Oppmøte Skedsmo Ishall kl. 16.45!**

16.45 – 17.00	Registrering, velkommen og kursinformasjon	
17.00 – 18.30	Trener- og lederrollen og kommunikasjon	Teori
18.45 – 20.15	Tekniske ferdigheter; Skøyte- og kølleteknikk	Teori
20.30 – 22.00	Tekniske ferdigheter: Skøyte- og kølleteknikk	Praksis på is

**Lørdag 3. november:**

08.00 – 09.00	Tekniske ferdigheter: Nærkampspill	Teori
09.15 – 10.45	Nærkampspill og situasjonsbestemte roller i angreps- og forsvarsspill	Praksis på is
11.15 – 12.00	Lunsj	
12.00 – 12.45	Situasjonsbestemte roller i angreps- og forsvarsspill	Teori
13.00 – 15.00	Alderstilpasset trening	Teori
15.15 – 17.15	Alderstilpasset trening	Praksis på is

**Søndag 4. november:**

08.00 – 09.30	Planlegging og gjennomføring av en treningsøkt	Teori
09.45 – 11.45	Planlegging og gjennomføring av en treningsøkt	Praksis på is
12.00 – 14.00	Lunsj, oppsummering, avslutning	Teori

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