

Trener 1 – Høsten 2015

Del 2: Lørdag 17.10.15 og Søndag 18.10.15

Stavanger ishall

Dato	Tid (ca.)	Teori/is	Emne
17.10.15	12.00 – 14.00	Teori	<ul style="list-style-type: none">• Testing• Alderstilpasset trening• Planlegging og gjennomføring av trening
	14.00 – 14.30	Lunsj	<ul style="list-style-type: none">• lunsj
	14.45 – 17.45	Is	<ul style="list-style-type: none">• Isøkt gjennomføres på egen gruppe.
	18.00 – 20.00	Teori	<ul style="list-style-type: none">• Evaluering – Planlegging av søndag
18.10.15	10.00 – 11.30	Teori	<ul style="list-style-type: none">• Planlegging av trening
	11.30 – 12.30	Teori	<ul style="list-style-type: none">• Regler og dommerfunksjon
	13.00 – 13.30	Lunsj	
	13.45 – 17.15	Isbane 2	<ul style="list-style-type: none">• Isøkt 1:• Isøkt 2:• Isøkt 3:
	17.30 – 18.00	Teori	<ul style="list-style-type: none">• Evaluering• Oppsummering av trener 1 kurs