# **Timeplan Trener 1 – Del 3 – Sted, dato**

**Fredag**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Innhold** | **Sted** |
| 17.00-18.10 | Åpning  HLR med MiniAnne | Klasserom, sted |
| 18.25-19.00 | Sikkerhet under trening, samt kort om epilepsi og astma |
| 19.00-20.00 | Fra vanntilvenning til mestring av vann |
| 20.15-20.45 | Organisasjonen NSF |

**Lørdag**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Innhold** | **Sted** |
| 09.00-10.05 | Trenerrollen innledning + Læringsmiljøet | Klasserom, sted |
| 10.20-11.05 | Læreprosessen |
| 11.20-12.30 | Grunnleggende pedagogiske prinsipper |
| 12.30-13.00 | Lunsj |
| 13.00-13.40 | Undervisningsmetoder |
| 13.50-14.30 | Verdier |
| *15.00-18.00* | *Grunnleggende ferdigheter i vann* | *Basseng, sted* |
| *Bruk av backboard*  *Livredningsøvelser*  *Livredningsprøven* |

**Søndag**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Innhold** | **Sted** |
| 09.00-09.50 | Coaching | Klasserom, sted |
| 10.05-10.50 | Kompetanseanalyse |
| 11.00-12.00 | Treningsplanlegging |
| 12.00-12.45 | Lunsj |
| 12.45-14.30 | Anatomi, fysiologi, biomekanikk |
| 14.30-14.45 | Avslutning |