

AGDER IDRETTENS KURSPLAN HØSTEN 2011

www.idrettskurs.no

I tillegg til de oppsatte kursene er det mulig å bestille kurs for gjennomføring internt i klubben.
Vi skreddersyr kurs etter deres ønsker helt gratis.

KLUBBUTVIKLING

Vi tilbyr:

GRATIS klubb utvikling til idrettslag.

www.klubb utvikling.no

PÅMELDING OG BESTILLING

www.minidrett.no eller ta kontakt med

Aust-Agder IK: stein.bo.morland@idrettsforbundet.no tlf. 37060817 / 91123295

Vest-Agder IK: turid.aasen@idrettsforbundet.no tlf. 38254126 / 41516812

KIA: Solveig.pedersen@idrettsforbundet.no tlf. 38141682 / 49100013

Husk fødselsdato, navn og adresse ved påmelding på e-post
PÅMELDING ER BINDEnde

Les mer her: www.idrett.no/vest-agder eller www.idrett.no/aust-agder
Se ”kalender”

Dere bestemmer dato, vi ordner veileder. I 2011 er klubb utvikling gratis for alle IL	START OG OPPFØLGINGSMØTER KLUBBUTVIKLING Klubb utvikling bidrar til at flere medlemmer i idrettslaget får påvirke hva laget skal drive med. Dermed blir idrettslaget en mer demokratisk drevet organisasjon, en av våre grunnleggende verdier. Klubb utvikling er engasjerende og motiverende prosess, som ofte bidrar til at flere blir med. Ta kontakt for å få vite mer eller BESTILL et besøk i eget idrettslag.
Tilbys på forespørsel. Ta kontakt	Møteledelse 4 t Anlegg Generelt 4 t Idrettens rammebetingelser 4 t Økonomistyring/regnskap 3 moduler á 4 t Love og regler og retningslinjer 4 t
Arrangeres på forespørsel fra IL,	Idémýldring Barneidrett 3 – 4 t Tips og ideer til aktiviteter i sal, utstyr og organisering.
24.,26.,27. august Kl. 18.00	Aktivitetslederkurs Barneidrett Holum IL Mål og verdier i barneidretten, Barns utvikling og lekens betydning, trenerrollen i barneidrett og miljøtilrettelegging, Tilvenning og opplæring til idrett. Instruktør: Elin Osen
6. september Kl 18 – 21 Ute på Fevik	Friluftsliv/uteaktiviteter i barneidretten Hvordan kan vi utnytte nærmiljøet og skogen til lek og aktiviteter? Tips om et utall leiker og aktiviteter Instruktør: Per Thomas Skaanes, Vest-Agder Turistforening
6.,7., og 14. sept. Oppst. Kl.18.00 6/9	Aktivitetslederkurs barneidrett Spangereid skole /Spangereid IL Mål og verdier i barneidretten, Barns utvikling og lekens betydning, Trenerrollen i barneidrett og miljøtilrettelegging, Tilvenning og opplæring til idrett. Instruktør: Ingeborg og Atle Eikeland
15.sept kl.18.00	Anleggsutvikling i Vest-Agder og anlegg generelt Definisjoner på ulike typer anlegg, aktører og roller, satsning på bevaring av anlegg v/Fylkesrådgiver idrett Anders Nygaard Sted: Idrettens Hus, Kristiansand
15. sept kl 17-21 og 17. sept kl 10-16	Aktivitetslederkurs Barneidrett Mål og verdier i barneidretten, Barns utvikling og lekens betydning, Trenerrollen i barneidrett og miljøtilrettelegging, Tilvenning og opplæring til idrett. Instruktør: Kari Bratteland Sted: Froland nye Idrettsanlegg, Mjølhushallen
16. og 17. september	Økonomistyring /Regnskapskurs (12t) Innhold: Idrett og lovverk innen økonomi, Regnskapssystemer, Budsjettering og styring, Rapporteringssystemer, Sponsoravtaler, Pengepremier. Veileder: Per Ivar Bristøl Sted: Kvinesdal
September En søndag Kl 15 – 19	Kurs i møteledelse Hvordan gjennomføre et møte slik at alle blir hørt, møtet avvikles effektivt og det sikres systematikk både i for- og etterarbeid. Hersketeknikker, ulike typer møter m.m. Sted: Risøy Folkehøgskole, Gjeving Veileder: Birger Eggen
23. sept. kl.17.00 24. sept. Kl.09.00	Aktivitetslederkurs Barneidrett Spicheren Kristiansand Mål og verdier i barneidretten, Barns utvikling og lekens betydning, Trenerrollen i barneidrett og miljøtilrettelegging, Tilvenning og opplæring til idrett. Instruktør: Kari Bratteland
28. sept. Kl. 16.30-18.00	KIAs Høstseminar 2011 Sted: UIA, Kristiansand Arrangeres i forkant av Kunnskapsturnéen. Program kommer senere
28. sept. Kl. 18.00-21.00	Kunnskapsturnéen 2011 Arr: NIF sentralt og KIA. Tema: Frafallsproblematikken, gode rollemodeller, antidopingarbeid, hva slags idrett ønsker vi? Målgruppe: Alle idrettsengasjerte Sted: UIA, Kristiansand

September/okt	Aktivitetslederkurs Barneidrett Mål og verdier i barneidretten, Barns utvikling og lekens betydning, Trenerrollen i barneidrett og miljøtilrettelegging, Tilvenning og opplæring til idrett. Sted: Trellebakken skole, Flekkefjord Instruktør: Elin Osen
6.oktober Kl.17.00	Temakveld: "Idrettens rammebetingelser" Det koster penger å utøve idrett. Alle kildene til hvordan skaffe midler bør en klubb eller et lag ha innsikt i. Gå ikke glipp av denne modulen. Sted: Idrettens Hus, Kristiansand v/org.sjef Terje Larsen
7. – 9. oktober	Lederkurs for ungdom (20 t) Temaer: Selvtillit, teambygging, kommunikasjon, planlegging, presentasjonsteknikk, holdninger m.m. Er du mellom 15 og 19 år, og ønsker å utvikle deg selv, bli tryggere i å stå foran en gruppe og snakke? Da er dette kurset ypperlig for deg. Gratis kurs, inkl. overnatting og mat. Sted: Froland nye idrettsanlegg/Nidarhall Kurslærer: Terje Pedersen og Turid Berg Vaule
12. oktober	Fagseminar "Sunne og usunne kostholds- og treningsvaner" Hvordan bidra til sunne kost- og aktivitetsvaner? Hvordan håndtere energiunderskudd/spiseforstyrrelser. Målgruppe: Trenere, ledere og foresatte til utøvere. Sted: UiA, Kr.sand/Grimstad
10. og 11. Oktober Kl.18.00	Idrettsskade og teipekurs Forebygging av akutte skader og belastningsskader, tøyninger, teiping av idrettsskader. Sted: Idrettens Hus, Kristiansand Instruktør: Fysioterapeut Christina Sandvand Omfjord
19. oktober Kl 18 – 21	Teiping og idrettsskader Generelt om idrettsskader, forebygging og rehabilitering, mye teiping (praktiske øvelser) og RICE-prinsippet. Sted: Idrettens hus Instruktør: Fysioterapeut Erik Furseth
29. oktober Kl 10-14	Innføringskurs i Basistrening Det snakkes stadig oftere om viktigheten av gode basisferdigheter og basistrening. Styrke, balanse, koordinasjon, bevegelighet, utholdenhet og mentale ferdigheter.Hvordan trene? Hva bør vektlegges for hvilken alder og idrett? Sted: Froland nye idrettsanlegg, Basishallen Kurslærer: Stig Ågedal-Mortensen, tidl. jobbet i Olympiatoppen
17.,18. og 24.oktober Kl. 18.00	Økonomistyring /Regnskapskurs (12t) Innh. Idrett og lovverk innen økonomi, Regnskapssystemer, Budsjettering og styring, Rapporteringssystemer, Sponsoravtaler, Pengepremier. Veileder: Per Ivar Bristøl Sted: Idrettens Hus, Kristiansand
26. Oktober kl 18	Temakveld Barneidrett, "Hvorfor ble de beste best" Foredrag av Unni Segberg dr.stip. barneidrett UIA Skal små barn konkurrere? Skal lag toppes? Debatt. Informasjon vedr. Idrettsskoler, muligheter og økonomi. Sted: Flekkefjord
27.oktober Kl. 18.00-21.30	Kurs i møteledelse. Møteledelse er noe alle kan? Nei slik er det ikke. Her lærer du å gjennomføre et møte slik at alle blir hørt. Sted: Idrettens Hus, Kristiansand kurslærer Knut Arild Knutsen

1. november Kl. 18 – 21.30	Kurs i idrettens lover & regler Nyttig for ledere og styremedlemmer i klubber og grupper. Bli kjent med idrettens regelverk og retningslinjer. Nytt etter idrettstinget 2011, hvor 104 nye lovsaker ble vedtatt. Sted: Idrettens hus, Arendal Veileder: Marianne Rasch-Johnsen
03. november Kl. 18 – 21.30	Argumentasjonsteknikk Hvordan fange og holde på tilhøreres oppmerksomhet? Her lærer du å fremme en sak på en riktig måte, slik at du faktisk overbeviser den/de andre og ikke manipulerer de. Verktøyet er svært velegnet i alle settinger, der målet er å overbevise. Sted: Idrettens hus, Stoa i Arendal Veileder: Knut Arild Knutsen
Oktober/november	Temakveld: "Testing" Hvorfor teste? Når er det hensiktsmessig å teste, hvem bør teste og hva bør testes? Ulike testmetoder. Sted: UIA Grimstad/Kr.sand Kurslærer: Ken J. Hetlelid, UIA (?)
8.november	Idrettens lover og retningslinjer Nyttig for ledere og styremedlemmer i Idrettslag og grupper Bli kjent med idretten og særrettens regelverk og retningslinjer. Her får du innsikt i hva som finnes og hvor du finner det. Info vedr. Grasrotandelen og nytt etter idrettstinget 2011 Sted: Idrettens Hus, Kristiansand v/org.sjef Terje Larsen
10. november Kl. 18 – 21.30	Temakveld: "Idrettens rammebetingelser" Det koster penger å utøve idrett. Alle kildene til hvordan skaffe midler bør en klubb eller et lag ha innsikt i. Gå ikke glipp av denne modulen. Sted: Idrettens Hus, Arendal v/org.sjef Ole Goderstad og styreleder Aslak Heim-Pedersen
11. – 13. november	Lederkurs for ungdom" (20t) Temaer: Selvtillit, Idrettsorganisasjonen, kommunikasjon, planlegging, presentasjonsteknikk, holdninger. Er du mellom 15 og 19 år, interessert i idrett, da er dette et fantastisk kurs for deg. Sted: Agder kurscenter Søgne. Hele kurset inkludert overnatting og mat, er gratis . Ungdom med minoritetsbakgrunn er spesielt velkommen, men må kunne norsk . Instruktører: Knut Arild Knutsen og Terje Pedersen
15. november Kl. 18.00-20.00	Temakveld: "Veiledningssamtaler i idrett" Fokus på mental trening/hvordan prøve å få kontroll på konkurransenerver." Foredragsholder: Rune Høigaard, UIA Sted: Arendal bibliotek
17. november Kl. 18 – 21.30	Veiledersamling for Agderidretten Kompetanseheving, informasjon og erfaringsutveksling i en hyggelig ramme. Sted: Rica Grimstad hotell
01. desember Kl 18 – 21	Informasjonsmøte for Idrettsråd i Aust-Agder Siste nytt fra Idrettsforbundet. Krav og forventninger. Samarbeid med kommunen. Program kommer i egen invitasjon Sted: Rica Grimstad hotell

