



NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

NAIF SEKSJON CHEER INVITERER TIL TRENERSAMLING I OSLO



7.-9. SEPTEMBER

Fredag kl.19.00-21.00

Lørdag kl.09.00-18.00 (Middag 19.00)

Søndag kl.09.00-16.00

SCANDIC HELSFYR, OSLO



INFORMASJON OM SAMLINGEN

Vi ønsker med dette å invitere alle trenere i cheerleading og performance cheer til en nasjonal samling i Oslo. Hensikten med denne samlingen er å inspirere og øke kompetansen til trenere i Norge, skape et godt samarbeid mellom trenere på tvers av klubber og til forbundet. Samlingen er for trenere på alle nivåer. **Aldersgrense 16 år.**

Vi vil gå gjennom ulike temaer som er aktuelle for utviklingen av idretten, samt erfaringsutveksling og dialog mellom trenere. Det blir både nasjonale og internasjonale foredragsholdere.

Temaer for samlingen:

- Grunntrening
- Kosthold og ernæring
- Mental trening
- Motivasjon
- Rekruttering
- Foreldrehåndtering
- Skader (Forebygging og behandling)
- Teiping
- Levels og regler
- Treningsplanlegging
- Hvordan dommerne dømmer og hva de ser etter
- Videre trenerutvikling

I tillegg til foredrag, diskusjoner og gruppeoppgaver i disse temaene, vil det vil være muligheter for å komme med innspill til forbundet med forslag til kurs, konkurranser etc.

Har dere innspill til temaer dere ønsker å ta opp send en mail til cheer@naifcheer.no innen 15 mai.

PRAKTISK INFORMASJON OG PÅMELDING

Denne helgen er teoretisk så ta med penn og papir, dere trenger IKKE ta med treningstøy. Forbundet ønsker å få med så mange trenere som mulig, og dekker derfor store deler av kostnadene for fire trenere fra hver klubb. Klubben faktureres etter samlingen. Påmeldingen er bindende og det er obligatorisk oppmøte på alle timene hele samlingen. Hvis en deltager ikke møter opp på alle timene, må de dekke alle kostnader selv.

Påmeldingsfristen er **1 JUNI**. Etter denne fristen kan vi ikke lenger garantere for plass.

Påmelding er via Questback:

<https://response.questback.com/norgesamerikanskeidrettersforb/rfcesqstmv>



Pris for de fire første deltagerne per klubb (pris er per deltager hele helgen):

- **Enkeltrom:** 800 kr (Inkluderer overnatting fredag-søndag med frokost, lunsj begge dager, middag lørdag kveld, kursdeltagelse alle dager)
- **Dobbelrom:** 500 kr (Inkluderer overnatting fredag-søndag med frokost, lunsj begge dager, middag lørdag kveld, kursdeltagelse alle dager)
- **Dagpakke:** 200 kr (Inkluderer lunsj begge dager, middag lørdag kveld, kursdeltagelse alle dager)

Pris per deltager utover de fire (pris er per deltager hele helgen)

- **Enkeltrom:** 2500 kr (Inkluderer overnatting fredag-søndag med frokost, lunsj begge dager, middag lørdag kveld, kursdeltagelse alle dager)
- **Dobbelrom:** 2000 kr (Inkluderer overnatting fredag-søndag med frokost, lunsj begge dager, middag lørdag kveld, kursdeltagelse alle dager)
- **Dagpakke:** 1000 kr (Inkluderer lunsj begge dager, middag lørdag kveld, kursdeltagelse alle dager)

REISESTØTTE

Hvis en deltager har mer enn 1000 kr totalt i reisekostnader tur-retur (fly, tog, buss) kan vedkommende søke om reisestøtte. Skjema sendes ut etter påmeldingsfristen til alle deltakere. Forbundet gir reisestøtte på inntil halvparten av totalsummen, maks er 750 kr per deltaker. Har en deltaker 1500 kr i reiseutgifter dekker forbundet 750 kr.

Har du spørsmål send en mail til cheer@naifcheer.no eller ring 22 89 55 97.

Velkommen til trenersamling!

