



**NORGES AMERIKANSKE  
IDRETTERS FORBUND**

---

# NAIF INVITERER TIL TRENER 1 KURS

## DIGITAL DEL 1

AMERIKANSK FOTBALL  
CHEER  
DISKSPORT  
LACROSSE

**Kurset går på kveldstid i uke 3-5.**



## TRENER 1 INTRODUKSJON

---

Trener 1 er første trinnet i Norges Idrettsforbunds trenerløype. Målet med kurset er å gjøre treneren i stand til å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø, utvikle utøvernes fysiske, psykiske og sosiale egenskaper og å gi en innlæring i grunnleggende tekniske ferdigheter. Les mer om Trener 1 utdanningen i kursoversikten (eget vedlegg).

## OPPTAKSKRAV

---

Deltagerne må ha fylt eller fylle 16 år det året kurset starter.

Alle deltagerne må ha gjennomført Trenerattesten fra NIF (<https://trener.nif.no/>).

Alle deltagerne for cheer og amerikanske fotball må tidligere ha gjennomført grunnkurs.

## GJENNOMFØRING

---

Trener 1-utdanningsløpet er satt sammen av to deler; del 1 som er digital med fellesfaglig emner, og del 2 som er idrettsspesifikk og foregår i en helg med fysisk oppmøte. I tillegg må deltakerne gjennomføre e-læringsmoduler hjemme før kurssamlingene.

Hele Trener 1 utdanningen er beregnet til totalt 45 timer med teori og 45 timer med praksis i egen klubb. Denne praksisen kan starte etter gjennomført del 1. Det blir tett oppfølging på praksisen ved at deltagerne skal skrive logg for alle trenertimene, gjøre praksisoppgaver, samt at de må ha en mentor som skal underskrive på at alt er gjennomført. Deltageren kan selv velge mentor, men vedkommende må være trener eller sportslig involvert i klubben. Dersom klubben ikke har en slik annen person tilgjengelig ber vi om beskjed før første kurshelg slik at forbundet kan hjelpe til med å finne en mentor.

## PRAKTISK INFORMASJON

---

Kursets del 1 består av 4 digitale moduler som går over fem kvelder i løpet av uke 3-5.

Se detaljer for dato og tidspunkt i oversikten under. Deltakerne må delta via PC/Mac.

### *DATOER OG KLOKESLETT FOR DE DIGITALE KURSKVELDENE*

#### **Onsdag 15.januar kl.18.00 – 21.00 (3t)**

Oppstart og Modul 1: Trygge rammer

#### **Torsdag 16.januar kl.19.00 – 21.00 (2t)**

Modul 2: Relasjon

#### **Tirsdag 21.januar kl.18.00 – 21.00 (3t)**

Modul 3: Mestringsmiljø og motivasjon

#### **Torsdag 23.januar kl.19.00 – 21.00 (2t)**

Modul 4, del 1: Vekst, modning og utvikling

#### **Onsdag 29.januar kl.19.30 – 21.00 (1,5t)**

Modul 4, del 2: Treningsplanlegging og avslutning



## **DEL 2 AV TRENER 1**

Kursdelg 2 vil være idrettsspesifikk med fysisk oppmøte, og holdes i Oslo-området senere på våren. Mer informasjon med dato og sted for dette vil sendes ut til deltakere fra hver idrett senere.

### **PÅMELDING**

---

**Påmelding gjøres enkeltvis av trenerne som ønsker å delta, via påmelding i minidrett: <https://www.minidrett.no/kurs/13257255>**

NB! Det er begrenset med plasser, så det er førstemann-til-mølla prinsippet som gjelder dersom det blir fullt.

### **PÅMELDINGSFRIST 1.JANUAR KL.18!**

**Ta hensyn til at juleferien kommer i forkant av påmeldingsfristen og meld deg på i god tid.**

Kursavgift er kr 700,- per deltaker. Påmeldingen er bindende og klubben faktureres når del 1 med digitale moduler er ferdig.

Etter påmeldingsfristen vil hver deltaker få e-post med link til den digitale møteplassen hvor de ulike modulene vil foregå.

Hvis det ved frafall ikke gis beskjed til [hanne.jonhaugen@nif.idrett.no](mailto:hanne.jonhaugen@nif.idrett.no) vil klubben faktureres for vedkommende.

Vi tar forbehold om kurset er gjennomførbart ved få påmeldte.

Les mer om kursets innhold og oppbygning i egen kursoversikt vedlagt.

Har du spørsmål send en e-post til [hanne.jonhaugen@nif.idrett.no](mailto:hanne.jonhaugen@nif.idrett.no)

Velkommen til kurs!

