



**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

NAIF INVITERER TIL TRENER 1 KURS

DIGITAL DEL 1

CHEER

Kurset gjennomføres 6.-8.mars 2026

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 må tidligere ha gjennomført grunnkurs for trenere i Cheer.

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 arrangeres over en helg, fre-søn.

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

DATOER OG KLOKKESLETT FOR DE DIGITALE MODULENE

Fredag 6.mars kl.18.00 – 21.00 (3t)

Oppstart og Modul 1: Trygge rammer

Lørdag 7.mars kl.10.00 – 15.30 (5,5t, ink. 30 minutter lunsjpause)

Modul 2: Relasjon + Modul 3: Mestringsmiljø og motivasjon

Søndag 8.mars kl.10.00 – 13.30 (3,5t)

Modul 4: Vekst, modning og utvikling + Treningsplanlegging. Oppsummering og avslutning

DEL 2 AV TRENER 1

Kurshelg 2 vil være idrettsspesifikk med fysisk oppmøte, og holdes på Norges Idrettshøgskole i Oslo 25.-26.april. Påmelding for dette vil sendes ut til deltakere senere. Det vil settes opp kurs i andre byer dersom det er nok deltakere fra samme region. Informasjon om dette kommer når vi ser antall påmeldte til del 1.



PÅMELDING

Påmelding gjøres enkeltvis av trenerne som ønsker å delta, via påmelding i minidrett: <https://www.minidrett.no/kurs/19511599>

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

PÅMELDINGSFRIST 27.FEBRUAR KL.18!

Vi ber om at det blir tatt hensyn til frist for påmeldingen, 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 lenke til den digitale møteplassen hvor de ulike modulene vil foregå.

Hvis det ved frafall ikke gis beskjed til cheer@naifcheer.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 cheer@naifcheer.no

Velkommen til kurs!

