



NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

TRENER 1 KURSOVERSIKT

AMERIKANSK FOTBALL

CHEER

DISKSPORT

LACROSSE

Oppdatert januar 2026



Innholdsfortegnelse

Innledning	3
Hvorfor ta trener 1.....	3
Mål og kompetansekrav	3
Hovedmål.....	3
Kompetansekrav	3
Trenerkursets Målgruppe	4
Krav til opptak.....	4
Påmelding	4
Kursinnhold	5
Organisering, arbeids- og læringsformer	5
Digital del 1	5
Trenerpraksis	6
Autorisasjon	6
Pensum	6
Anbefalt litteratur	6
Kursplan	6
Del 1 – digitale samlinger fordelt på moduler	7
Hjemmeoppgave mellom del 1 og del 2	7
Del 2 – Kurshelg med fysisk oppmøte.....	7
E-læringsmoduler.....	8
Oppgaver og frister:	8



INNLEDNING

Trener 1 er første nivå i Norges Idrettsforbunds trenerløype. Fokuset i utdanningen er på innlæring og deltakelse. På trener 1 legges en plattform for trenerens basiskunnskaper og utøvernes basisferdigheter.

HVORFOR TA TRENER 1

Som trener har du en svært betydningsfull rolle i utøvernes idrettslige og personlige utvikling, uavhengig om du er trener for barn, ungdom eller voksne. Trenere er viktige både som kunnskapsformidlere, verdiformidlere og rollemodeller. Trenerens adferd og holdninger har stor betydning for hvordan utøverne opplever å være en del av idretten. Samtidig kan det også være krevende å være trener for barn og unge da de utvikler seg ulikt både før og under puberteten, eller eldre nybegynnere som kanskje prøver idrett for første gang. Dette gjør igjen at aktiviteten og treningen må tilpasses mange forskjellige behov og utviklingsstadier. Det stilles derfor store krav til trenere når det gjelder å se hvor den enkelte utøver er i sin utvikling, for så å tilpasse aktivitetene ut ifra dette. Dyktige og kunnskapsrike trenere som viser en gjennomtenkt og faglig forankret praksis vil ha gode muligheter til å kunne påvirke utøveres utvikling på en positiv måte, og på denne måten gjøre idretten til et sted de ønsker å være over tid.

Ved å ta trener 1 vil du få mulighet til å tilegne deg både teoretisk og praktisk idrettsfaglig kompetanse relevant for trening av barn og unge, samt eldre nybegynnere. Dette vil bidra til at du opplever økt trygghet og bevissthet i din trenerrolle, at du kan gjennomføre treninger med høy kvalitet, og at du kan skape et godt utviklingsmiljø hvor alle utøvere føler seg sett og ivarettatt.

MÅL OG KOMPETANSEKRAV

HOVEDMÅL

Mål med Trener 1 er å gjøre treneren i stand til å:

- Gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter.
- Utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på begynnernivå.
- Ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

KOMPETANSEKRAV

IDRETTSFAGLIGE KOMPETANSEMÅL

- Kjenne idrettens verdigrunnlag, og kunne følge opp og leve etter disse verdiene i praksis.
- Ha grunnleggende kunnskap om treningsplanlegging, og kunne planlegge og gjennomføre treningsøkter for egen treningsgruppe.
- Forstå, forklare og vise grunnleggende ferdigheter i idretten ved hjelp av praktiske eksempler og øvelser tilpasset nybegynnere.
- Kunne anvende en metodisk progresjon av grunnleggende ferdigheter.
- Ha en grunnleggende forståelse for menneskets vekst og utvikling.
- Ha grunnleggende kunnskap om funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett.
- Kunne ivareta sikkerheten under trening.
- Kjenne til de viktigste prinsippene for forebygging og behandling av aktuelle idrettsskader.



- Kunne gi førstehjelp ved akutte skader gjennom godkjent grunnkurs i førstehjelp og HLR.

PEDAGOGISKE KOMPETANSEMÅL:

- Være et godt forbilde, og å skape trygghet og trivsel for utøverne.
- Sørge for mestring og ulike opplevelser som bidrar til å skape motivasjon.
- Kunne skape et godt læringsklima.
- Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper hensiktsmessig aktivitet.
- Ha kunnskap om hvordan man kommuniserer effektivt med ulike målgrupper. Være i stand til å gi konstruktiv veiledning til utøverne.
- Bli kjent med coaching som strategi for utvikling av utøvere.
- Ha forståelse for, og å være i stand til å anvende, grunnleggende pedagogiske prinsipper og undervisningsmetoder.
- Ha kjennskap til, og å kunne følge opp, idrettens barnerettigheter og bestemmelser.
- Ha kunnskap om tilrettelegging av aktivitet for personer med nedsatt funksjonsevne.
- Være bevisst egen trenerrolle og praksis som trener, samt egen væremåte og atferd.
- Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle.

ORGANISATORISKE KOMPETANSEMÅL:

- Kjenne til en treners ansvar og oppgaver i klubben, overfor utøvere, andre trenere og foreldre.
- Kjenne idrettens viktigste retningslinjer.
- Kjenne til hvordan norsk idrett er organisert, og hvilket ansvar de ulike organisasjonsleddene har.

TRENERKURSETS MÅLGRUPPE

Trener 1 er et kurs som passer for aktivitetsledere, aktive og tidligere utøvere, ungdommer, voksne og foreldre med kjennskap til idrett som ønsker å bli trenere for utøvere på begynnernivå, eller allerede erfarne trenere som ikke har tatt Trener 1 tidligere.

KRAV TIL OPPTAK

Deltagerne må ha fylt 16 år 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 amerikansk fotball må tidligere ha gjennomført grunnkurs.

Alle deltagerne må ha tilgang til en gruppe utøvere i løpet av kursperioden, der de kan gjennomføre sine praksistimer. Kursdeltagerne er selv ansvarlig for å finne en egnet praksisplass.

PÅMELDING

Påmelding gjøres enkeltvis av treneren selv som ønsker å delta via minidrett.no. Se egen invitasjon for spesifikke detaljer rundt kursdatoer.



KURSINNHold

Innholdet er oppbygd rundt ulike emner for å nå kompetansemålene.

Hovedemner:

- Trygge rammer
- Relasjon
- Aldersrelatert trening
- Motivasjon og læringsmiljø
- Treningsplanlegging
- Den coachende trener
- Idrett uten skader
- Kommunikasjon og tilbakemelding
- Fra grunnleggende bevegelser til grunnleggende ferdigheter
- Trenerpraksis

E-læring:

- Trenerrollen Trener 1
- Barneidrettens verdigrunnlag
- Idrett uten skader
- Idrettsernæring
- Paraidrett
- Aldersrelatert trening 1
- Ren utøver – Antidoping

ORGANISERING, ARBEIDS- OG LÆRINGSFORMER

Trener 1 utdanningsløpet inneholder 45 timer med teori. Fordelt på

- 12 timer digitale undervisningstimer
- 16 timer undervisningstimer i forbindelse med kurshelg med fysisk oppmøte
- 15 timer med e-læring
- 2 timer med hjemmearbeid i forbindelse med refleksjonsoppgaver og treningsplanlegging

Det er i tillegg 45 timer med trenerpraksis på Trener 1. Alle trenertimene loggføres, og deltakerne må gjennomføre 8 praksisoppgaver.

Hensikten med trener 1 er å øke din faglige trenerkompetanse slik at du blir tryggere og mer kompetent i trenerrollen. For å oppnå dette fordrer det at du deltar aktivt og tar ansvar for egen læring ved å stille spørsmål, søke veiledning av dine kursholdere og medstudenter, samt deler caser fra din trenerhverdag. Aktuelle arbeidsformer gjennom kurset vil være teori/diskusjon, gruppearbeid med caser, praktisk aktivitet, individuelt arbeid, hjemmearbeid og veiledning.

DIGITAL DEL 1

Første del av kurset vil foregå over en digital plattform. Temaene deles opp i ulike 2-3-timers moduler som kjøres på kveldstid eller over en helg.



Del 2 vil arrangeres over en helg med fysisk oppmøte slik som tidligere, og dette vil bli arrangert senere på våren for deltakere fra hver idrett.

TRENERPRAKSIS

Alle deltakere må gjennomføre totalt 45 timer trenerpraksis i egen klubb/gruppe utøvere. Praksisen kan starte allerede etter den digitale delen er fullført. Praksistimene skal loggføres av trener i en egen logg som skal leveres inn etter endt praksisperiode. Treneren må også være under observasjon av en kyndig trener/ansvarsperson fra egen klubb som skal observere og vurdere et bestemt antall timer av praksisen, samt bekrefte at de påkrevde praksistimene er gjennomført. Trenerpraksis må gjennomføres innen 2 år fra første kurshelg.

AUTORISASJON

Deltakerne vil motta autorisasjon når hele Trener 1 er bestått. Det stilles krav om at følgende kriterier er oppnådd:

- ✓ Gjennomført og bestått alle e-læringer
- ✓ Gjennomført og bestått arbeidsheftet tilknyttet temaet Trenerrollen
- ✓ Deltatt på minimum 80 % av undervisningen
- ✓ Gjennomført praksisoppgaver
- ✓ Godkjent trenerpraksis (45 timer) og trenerlogg

PENSUM

- ✓ Abrahamsen, Frank E. og Gitsø, Erlend O. (2014) *Den coachende treneren – om å coache nybegynnere*. Akilles, Oslo. (Denne vil alle trenere få utdelt på del 2 kurshelgen.)
- ✓ https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/7d1ccf72f5a047dfac1b2124adaddf42/117_15_barneidrettsbestemmelsene_lr.pdf
- ✓ <https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/>

ANBEFALT LITTERATUR

- ✓ NIF; Bjone, M. (red.) og Vingdal, I. M. (2013). *Barneidrettstreneren*. Akilles, Oslo.
- ✓ NIF; Wallinus-Rinne, Antero (red) (2016). *Ungdomstreneren*. Akilles, Oslo.
- ✓ Tonkonogi, M. og Bellardini, H. (2013). *Fysisk trening for barn og ungdom: for helse, allsidig utvikling og prestasjon*. Akilles, Oslo.

KURSPLAN

I tillegg til kurssamlingene, må kursdeltakere gjennomføre ulike hjemmeoppgaver og e-læringsmoduler både i forkant, underveis og etter gjennomførte kurssamlinger. Linker til e-læringene og innleveringsoppgaver vil sendes på mail til de påmeldte deltakerne.



DEL 1 – DIGITALE SAMLINGER FORDELT PÅ MODULER

Hovedemner
Modul 1: Trygge rammer
Modul 2: Relasjon
Modul 3: Mestringsmiljø og motivasjon
Modul 4: Vekst, modning og utvikling og treningsplanlegging

HJEMMEOPPGAVE MELLOM DEL 1 OG DEL 2

Mellom del 1 og del 2 skal deltakerne gjennomføre en hjemmeoppgave som knyttes opp mot temaene fra del 1. Denne oppgaven vil deretter tas opp igjen på del 2. Oppgaven vil sendes ut på mail til deltakerne etter del 1 er fullført.

DEL 2 – KURSHELG MED FYSISK OPPMØTE

Hovedemner
Den coachende trener
Kommunikasjon og tilbakemelding
Idrett uten skader – grunnleggende førstehjelp
Idrett uten skader – sikkerhet under trening og skadeforebyggende trening
Fra grunnleggende bevegelser til grunnleggende ferdigheter
Idrettsspesifikke ferdigheter
Trenerpraksis



E-LÆRINGSMODULER

Alle e-læringsmoduler må gjennomføres for å få godkjent Trener 1 sertifiseringen. E-læringene er knyttet til temaene som gjennomgås på kurssamlingene og noen må derfor gjøres før de enkelte digitale modulene og den fysiske kurshelgen. Du finner lenke til alle e-læringene her i tillegg til at det vil sendes på mail i forbindelse med de ulike modulene.

Emner	Tid	Lenke
Trenerrollen Trener 1	Ca 4 t	https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=1531
Barneidrettens verdigrunnlag	Ca 2 t	https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=15
Aldersrelatert trening 1	Ca 2 t	https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=7
Ren utøver	Ca 1 t	https://ekurs.nif.no/mod/assign/view.php?id=4244
Paraidrett	Ca 2 t	https://idrettskurs.no/atlas/66681336
Idrett uten skader	Ca 2 t	https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=832
Idrettsernæring – modul 1	Ca 2 t	https://idrettskurs.no/atlas/66681348

OPPGAVER OG FRISTER:

Oppgave	Frist
1. E-læring: Trenerrollen Trener 1	Før digital modul 1
2. E-læring: Barneidrettens verdigrunnlag	Før digital modul 1
3. E-læring: Aldersrelatert trening 1	Før digital modul 4
4. Hjemmeoppgave om øktplan (Se eget ark)	Mellom del 1 (digital) og del 2 (kurshelg med fysisk oppmøte)
5. De resterende e-læringsmodulene	Før del 2 (kurshelg med fysisk oppmøte)
6. Praksisoppgaver (Se eget ark)	Når du har fullført 45 timer med praksis
7. Trenerlogg (Se eget ark)	Når du har fullført 45 timer med praksis

