



**NORGES AMERIKANSKE  
IDRETTERS FORBUND**

---

**NAIF INVITERER TIL  
TRENER 1 KURS**

**FELLES DIGITAL DEL 1**

**AMERIKANSK FOTBALL  
CHEER  
DISKSPORT  
LACROSSE**

**Tidligere kurshelg 1 erstattes med 5 digitale moduler som foregår  
over 6 kvelder i løpet av uke 5, 6 og 7.**



## 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.

## 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 ivaretatt.

## HVORDAN BLIR MAN SERTIFISERT?

---

For å bli sertifisert må deltageren delta på alle kurssamlingene og gjennomføre alle e-læringsmodulene. I tillegg må vedkommende gjennomføre 45 timer praksis og alle praksisoppgavene. Alt dette må godkjennes av forbundet.

## OPPTAKSKRAV

---

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

Alle deltagerne for cheer må tidligere ha gjennomført grunnkurs i cheerleading eller performance cheer. Alle deltagerne for Amerikansk fotball må tidligere ha gjennomført S.A.F.E. kurset, eller ta dette på fredagen når vi samles til helg 2.

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.

## GJENNOMFØRING

---

Trener 1 kurset stiller høye krav til deltakerne. Kurset er beregnet til 45 timer med teori og 45 timer med praksis. I tillegg må deltakerne gjennomføre e-læringsmoduler hjemme før kurssamlingene. Forbundet vil sjekke at alle har gjennomført alle modulene.

Deltakerne må ha 45 timer dokumentert 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.

## PÅMELDING

---

Påmelding gjøres via denne siden: <https://forms.gle/A89ACijZhBxtPeVG6> (klikk her)

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

**PÅMELDINGSFRIST 14.JANUAR!** Kursavgift er kr 500,- per deltaker, dette er for hele Trener 1 kurset. Påmeldingen er bindende og klubben faktureres når del 1 med digitale moduler er ferdig.

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

Hvis det ved frafall ikke gis beskjed til [naif@amerikanskeidretter.no](mailto:naif@amerikanskeidretter.no) vil klubben faktureres for vedkommende.

Vi tar forbehold om kurset er gjennomførbart ved få påmeldte.

## PRAKTISK INFORMASJON

---

For dette Trener 1 kurset vil kurshelg 1 erstattes med digitale moduler som går over seks kvelder i løpet av uke 5, 6 og 7. Temaene er delt opp i fem moduler hvorav hver modul vil vare ca. 2-3 timer. Denne gangen kjører vi hver modul kun 1 gang, så deltakerne må være tilgjengelig for å delta på alle 6 kvelder.

For temaet treningsplanlegging vil vi dele opp i grupper basert på idrett. Det vil også være en individuell hjemmeoppgave deltakerne må gjennomføre mellom de to kveldene, så det er viktig at man setter av tid til dette.

### ***DATOER OG KLOKKESLETT FOR DE DIGITALE MODULENE***

Modul 1: Trenerrollen – felles for alle

Mandag 1.feb kl.18.00 – 21.00

Modul 2: Idretten i Norge – felles for alle

Torsdag 4.feb kl.18.00 – 20.30

Modul 3: Vekst, modning og utvikling – felles for alle

Mandag 8.feb kl.18.00 – 20.30

Modul 4: Treningsplanlegging – deles opp etter idrett i hvert sitt møterom, foregår over 2 kvelder

Amerikansk fotball (og evt. Lacrosse hvis deltakere):

Del 1 torsdag 11.feb kl.18.00 – 19.00

Del 2 mandag 15.feb kl.18.00 – 19.30



Cheer:

Del 1 torsdag 11.feb kl.18.00 – 19.00

Del 2 tirsdag 16.feb kl.18.00 – 19.30

Disk:

Del 1 torsdag 11.feb kl.18.00 – 19.00

Del 2 mandag 15.feb kl.18.00 – 19.30

Modul 5: Treners ansvar i klubb – felles for alle

Torsdag 18.februar kl.18.00 – 20.30

### ***DEL 2 AV TRENER 1***

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

Les mer om kursets innhold og oppbygning i egen kursoversikt.

Har du spørsmål send en e-post til [naif@amerikanskeidretter.no](mailto:naif@amerikanskeidretter.no).

Velkommen til kurs!

