



**NORGES AMERIKANSKE
IDRETTERS FORBUND**

**NAIF INVITERER TIL
TRENER 1 KURS
FELLES DIGITAL DEL 1**

**AMERIKANSK FOTBALL
CHEER
DISKSPORT
LACROSSE**

Kurset går på kveldstid i uke 3 og 4, pluss oppstarts- og avslutningsmøte i uke 2 og 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.

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

Alle deltagerne for cheer må tidligere ha gjennomført grunnkurs i cheerleading eller performance cheer. Alle deltagerne for Amerikansk fotball må tidligere ha gjennomført grunnkurs, 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.

PRAKTISK INFORMASJON

For dette Trener 1 kurset vil del 1 bestå av digitale moduler som går over fem kvelder i løpet av uke 3 og 4. I tillegg vil vi ha et felles digitalt oppstartsmøte i forkant av kursstart og et avslutningsmøte etter siste kursdag. Se detaljer for dato og tidspunkt i oversikten under. Deltakerne må delta via PC/Mac.

MERK: Dette Trener 1 kurset vil være rettet mot ungdomstrenerne – det vil si de som er trenere for ungdom fra 12 år og oppover. Vi anbefaler derfor at de som melder seg på er trenere for denne aldersgruppen for å få best mulig utbytte av kurset. Kurset inneholder helt nye digitale moduler med nytt kursmateriale, og er et pilotprosjekt i NIF som de ønsker å prøve ut for våre idretter. Modulene holdes av trenerutviklere fra NIF, mens oppstarts- og avslutningsmøtet vil være styrt av NAIF.

DATOER OG KLOKESLETT FOR DE DIGITALE KURSKVELDENE

Torsdag 13.januar kl.18.00 – 19.00 (1t)

Oppstartsmøte: Introduksjon til Trener 1 kurset

Mandag 17.januar kl.18.00 – 20.00 (2t)

Modul 1: Trygge rammer

Onsdag 19.januar kl.18.00 – 20.00 (2t)

Modul 2: Relasjon

Mandag 24.januar kl.18.00 – 20.00 (2t)

Modul 4, del 1: Aldersrelatert trening

Tirsdag 25.januar kl.18.00 – 21.00 (3t)

Modul 3: Motivasjon og læringsmiljø

Onsdag 26.januar kl.18.00 – 19.00 (1t)

Modul 4, del 2: Treningsplanlegging

Tirsdag 1.februar kl.18.00 – 19.00 (1t)

Avslutningsmøte: Vi runder av del 1 av Trener 1

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 deltakere fra hver idrett senere.



PÅMELDING

Påmelding gjøres enkeltvis av trenerne som ønsker å delta, via MinIdrett brukeren sin. Trykk på linken til idretten du representerer for å melde deg på kurset:

Amerikansk fotball: <https://minidrett.nif.no/Event#5717602-010>

Cheer: <https://minidrett.nif.no/Event#5717542-010>

Diskspport: <https://minidrett.nif.no/Event#5717603-010>

Lacrosse: <https://minidrett.nif.no/Event#5717604-010>

Hvordan melde seg på kurs i MinIdrett:

1. Logg inn med «Min idrett»-brukeren din eller opprett en ny hvis du ikke har gjort det tidligere.
2. Trykk deg videre inn på kurset ved å følge linken over, eller søk opp Trener 1 og din idrett manuelt under siden «påmelding» på minidrett.no og finn det aktuelle kurset for deg.
3. Pass på at riktig medlemsklubb er registrert på deg. Trykk deretter på «*legg til påmelding*». Påmeldingen blir nå lagt til i handlekurven på nettsiden.
4. Trykk deg videre inn på handlekurven og velg «Bekreft påmeldinger» når du har sjekket at alt stemmer. OBS: Du vil ikke betale noe ved påmeldingen her, da deltakeravgift vil faktureres til klubben din i etterkant av kurset.
5. Når påmeldingen er registrert vil du få opp en kvittering på nettsiden hvor det står at påmeldingen er bekreftet. I tillegg vil du motta en e-post og SMS med bekreftelse til den adressen/telefonnummeret du er registrert med i MinIdrett.

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

PÅMELDINGSFRIST 6.JANUAR! 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 mail med link til den digitale møteplassen hvor de ulike modulene vil foregå.

Hvis det ved frafall ikke gis beskjed til naif@amerikanskeidretter.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 naif@amerikanskeidretter.no.

Velkommen til kurs!

