



**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 24, 25 og 26.**



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! \(klikk her\)](#)

PÅMELDINGSFRIST 1.JUNI! 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 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 24, 25 og 26. Temaene er delt opp i fem moduler hvorav hver modul vil vare ca. 2 timer. Hver modul kjøres to ganger, slik at deltakerne kan velge datoen som passer best i påmeldingsskjema.

Det eneste unntaket er modul 4 som omhandler treningsplanlegging og som går over to kvelder hvor man må delta på begge. 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 KLOKKELETT FOR DE DIGITALE MODULENE

Modul 1: Trenerrollen – felles for alle

Mandag 8.juni kl.18-20 ELLER tirsdag 9.juni kl.18-20

Modul 2: Idretten i Norge – felles for alle

Onsdag 10.juni kl.18-20 ELLER torsdag 11.juni kl.18-20

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

Mandag 15.juni kl.18-20 ELLER tirsdag 16.juni kl.18.20

Modul 4: Treningsplanlegging – deles opp etter idrett i hvert sitt møterom

Amerikansk fotball, cheer og disk: Onsdag 17.juni kl.18-20 OG torsdag 18.juni kl.18-20

Lacrosse: Onsdag 17.juni kl.18-20 OG torsdag 18.juni kl.17-19 (merk tidspunkt på torsdagen)

Modul 5: Treners ansvar i klubb – felles for alle

Mandag 22.juni kl.18-20 ELLER tirsdag 23.juni kl.18-20



DEL 2 AV TRENER 1

Kurshelg 2 vil være som før, med fysisk oppmøte, og holdes i Oslo-området til høsten. 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.

Velkommen til kurs!

