



Invitasjon til

# TRENER 1-KURS

Buskerud Skytekrets inviterer til trenerkurs Trener 1. Som Trener 1 er du autorisert som trener på klubbnivå. Trener 1 er en betingelse for å ta videre trenerutdanning (trener 2). Det er formelt ingen krav til deltagere, men søkeren bør være minst 16 år. Kurset har ingen eksamen.

Etter bestått kurs og gjennomført praksis utstedes kursbevis(idretts-CVen) og trenermerke.

## GENERELL INFORMASJON

Arrangør: Buskerud Skytekrets

Kursansvarlig: Bente Strandos, [rekrutt@hokksundpistolklubb.no](mailto:rekrutt@hokksundpistolklubb.no)

Kurssted: Dette kommer vi tilbake til. Skyteaktiviteten vil foregå på Myhrespiten

Instruktør: Christer Magnusson

## PROGRAM

### KURSHELG 1

Lørdag 05.02.22 kl. 09:00-17:30

Søndag 06.02.22 kl. 09:00-16:30

### KURSHELG 2

Lørdag 26.02.22 kl. 09:00-17:30

Søndag 27.02.22 kl. 09:00-17:30

- Det kreves 80 % oppmøte på kurshelgen for å få bestått.

## PÅMELDING

Frist 09.01.22 kl 0900

Sendes til: [rekrutt@hokksundpistolklubb.no](mailto:rekrutt@hokksundpistolklubb.no) og kopi til [kasserer@hokksundpistolklubb.no](mailto:kasserer@hokksundpistolklubb.no)

Følgende opplysninger må oppgis ved påmelding: deltakers navn, adresse, fødselsdato, tlfnr, e-postadresse og klubbtilhørighet



## DELTAKERAVGIFT

Beløp: kr 500,-

Betales til: Info kommer fra kasserere. Er du HPKer som vil dele ny kunnskap med medlemmer av klubben, vil klubben dekke utgiftene.

- Kursavgiften inkluderer: **Enkel servering/lunsj**, kursmateriell og tøymerke
- Evt reise og overnatting må dekkes av deltaker/klubb

## HVA MÅ JEG GJØRE FOR Å BESTÅ KURSET?

- Kravet til oppmøte på kurset er 80 %
- Gjennomføre E-læring
- Fullføre innleveringsoppgaven og sende til idrettskonsulent i NSF
- Gjennomføre praksis og levere inn trenerlogg til idrettskonsulent i NSF.

## HVA INNEHOLDER KURSHELGENE?

Følgende moduler/tema blir gjennomgått på kurset:

- Presisjonsidrettens egenart og mangfold (2 timer)
- Førstehjelp (1 time)
- Skytetekniske elementer (9 timer)
- Oppvarming og uttøyning (1 time)
- Mental trening (3 timer)
- Trenerrollen (4 timer)
- Planlegging og gjennomføring av en treningsøkt (8 timer)

## KURSMATERIALE

Når påmeldingsfristen til kurset er ute vil du få tilsendt en pakke med «Mini-Anne» til førstehjelpsopplæring og boken «Den Coachende Treneren 1 – om å coache nybegynnere» i posten. Ta med deg dette på kurset.

Resten av kursmateriale finner du på <https://ekurs.nif.no/>, logg deg inn med samme innlogging som Min Idrett og velg «Særforbund» i toppmenyen, da får du opp en liste hvor du finner



«Norges Skytterforbund», velg deretter «Trenerkurs Trener 1 **GREN**». På denne siden finner du kursmateriale som du kan laste ned.

### HVORDAN GJENNOMFØRE E-LÆRING

Alle deltakere må gjennomføre 15 timer med e-læring i løpet (i forkant og underveis) av kurset. Disse modulene finner du på <https://ekurs.nif.no/>, logg deg inn med samme innlogging som Min Idrett. Velg deretter «Trenerløypa» i toppmenyen og gjennomfør følgende moduler:

- Trenerrollen Trener 1
- Barneidrettens verdigrunnlag
- Idrett uten skader
- Paraidrett
- Aldersrelatert trening 1

**OBS!** Deltakerne trenger ikke sende inn bevis på at e-læringen er gjennomført. Dette kontrolleres av idrettskonsulent i NSF før man får godkjent trenerkurset.

### INNLEVERINGSOPPGAVE

Innleveringsoppgaven finner du på <https://ekurs.nif.no/>, logg deg inn med samme innlogging som Min Idrett og velg «Særforbund» i toppmenyen, da får du opp en liste hvor du finner «Norges Skytterforbund», velg deretter «Trenerkurs Trener 1 **GREN**». På denne siden finner du «Modul 1 - innleveringsoppgave»

Dette er kun oppgavene til Modul 1 som skal sendes inn. Når du er ferdig, sender du denne til idrettskonsulent i NSF. Oppgaven videresendes så til kurslærer for godkjenning.

### TRENERLOGG

Deltakerne må dokumentere 45 timer praksis som trenere, enten i egen klubb eller andre steder. Du får tilsendt loggen som skal benyttes.

Du kan begynne å logge timer etter første kurshelg.

**MED VENNLIG HILSEN**

Buskerud Skytekrets V/ Bente Strandos