



## Norges Skytterforbund inviterer til «Trenerkurs Trener 2 Pistol og Rifle»

Norges Skytterforbund inviterer trenere som har gjennomført Trener 1 til Trenerkurs Trener 2 Pistol og Rifle.

**Tid: 25 - 27 mai (pistol/rifle) og 2 - 4 november (pistol) og høsten 2018 (rifle, helg fastsettes senere).**

**Sted: Thon Hotel Linne Oslo og mest sannsynlig Alfallen (Kløfta) og Trosterudbanen (Oslo).**

Trener 2 er andre nivå i trenerløypa. Fokus er, som på Trener 1, på deltakelse, men på dette nivået blir *utvikling* viktigere. Trener 2 bygger på kunnskaper og praksis fra Trener 1, men det tilkommer også en del nye moment. Trener 2 er for trenere som ønsker å utvikle seg selv og sine utøvere videre. Idrettsfaglig er treningsprosessen sentral på Trener 2. Trener 1 og Trener 2 dekker breddeidrettens basiskrav på klubbnivå. Trener 2 skal også gi grunnlag for høyere kurs i trenerløypa til Norge Skytterforbund.

### Innhold i kurset

Trener 2 Pistol/Rifle består av totalt 75 timer fordelt på 2 kurshelger + e-læring og selvstudium + 75 timer praksis i klubb.

Kurset består av fem deler:

Del 1: E-læring/selvstudium

Del 2: Kurshelg 1: Presisjonsidrett

Del 3: Kurshelg 2: Pistol/Rifle

Del 4: Praksisoppgave

Del 5: Praksis

**Kurshelg 1 gjennomføres 25 - 27. mai på Thon Hotel Linne Oslo.**

Kurshelg 1 «Predisjonsidrett» er felles for kursdeltakere fra idrettene Biljard, Skyting, Bueskyting, Bowling og Curling. Kurshelg 2 er fellesidrettlig for predisjonsidrettene og vil inneholde følgende temaer:

- 1. Aldersrelatert trening ved Frank Abrahamsen og Erlend Gitsø**
- 2. Mental trening for unge utøvere v/Frank Abrahamsen**
- 3. Trenerrollen i ungdomsidrett v/Frank Abrahamsen og Erlend Gitsø**
- 4. Anatomi og skadeforebygging v/Senter for idrettsskadeforskning**
- 5. Treningsplanlegging v/Petter Moe, Curlingforbundet**

**Kurshelg 2 gjennomføres for «Pistol» helgen 2 - 4. november og for «rifle» fastsettes helgen senere. Mest sannsynlig blir dette i Alhallen.** Kurshelg 2 er idrettsspesifikk og vil inneholde følgende temaer:

1. Skytetekniske elementer og treningsledelse
  - a. Pistol v/Christer Magnusson og Nils Joten
    - i. Presisjon - generell teknisk trening
    - ii. Presisjon - luftpistol
    - iii. Finpistol - presisjon
    - iv. Finpistol - duell
    - v. Standardpistol
  - b. Rifle v/Leif Steinar Rolland
    - i. Liggende skytestilling
    - ii. Knestående skytestilling
    - iii. Stående skytestilling
2. Treningsmetoder for skyttere
3. Aldersrelatert trening
4. Norges Skytterforbund som organisasjon
  - a. ISSF og ESC
  - b. Lover og regler

#### Kursavgift/egenandel

Kr 5000 pr deltaker (inkl. begge helger). Egenandelen dekker kursmateriell, alle måltider og overnatting i enkeltrom. 500 kr. Deltakere som må reise til Gardermoen med fly får redusert egenandelen med kr 500 pr kurshelg. For deltakere som ikke ønsker overnatting reduseres egenandelen med kr 500 pr kurshelg.

#### Opptakskrav

For å ta Trener 2 kreves det at man er autorisert Trener 1 og det forutsettes at man fungerer aktivt som trener (NB! Praksiskravet på 45 timer i klubb må være gjennomført og godkjent).

Deltakere som har gjennomført trener 1 og/eller trener 2 etter den gamle trenerløypa må gjennomføre oppdatering for å kunne delta på dette kurset. Oppdateringen består av 15 timer e-læring.

*NB! Vi anbefaler kurset også for deltakere som har gjennomført trener 2 etter den gamle trenerløypa. Dette kurset er langt mer omfattende enn det gamle trener 2 kurset, og mesteparten av modulene er helt nye. Trenere som er autorisert som trener 2 etter den gamle trenerløypa må uansett gjennomføre kurshelg 1 som oppdatering for å kunne gå videre på trener 3 i den nye trenerstigen.*

**Påmelding til: [lindis.graesdal@skyting.no](mailto:lindis.graesdal@skyting.no) innen 13. mars.**

**NB!Forbehold om nok deltakere. Forutsetningen for at kurset blir gjennomført er minst 40 deltakere fra presisjonsidrettsgruppen (5 forbund), så ikke bestill noen billetter før dere har fått endelig bekreftelse.**

Ta kontakt om du har spørsmål!