Invitasjon til

Trener 1-kurs PISTOL

Østfold skytterkrets inviterer til trenerkurs Trener 1 pistol. Som Trener 1 pistol 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: Østfold skytterkrets  
Kursansvarlig: Annette Skredderstuen, annette@haldenpk.no  
Kurssted: Halden pistolklubb, Oskleiva 16, Halden  
Instruktør: Marianne Ullvassveen

**PROGRAM**  
KURSHELG 1  
Lørdag 9. Mai 2020 kl. 09:00-17:30  
Søndag 10. Mai 2020 kl. 09:00-16:30

KURSHELG 2  
Lørdag 13. Juni 2020 kl. 09:00-17:30  
Søndag 14. Juni 2020 kl. 09:00-17:30

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

**PÅMELDING**Frist 15. April 2020  
Sendes til: annette@haldenpk.no

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

**DELTAKERAVGIFT  
Beløp: 450,- pr. deltager.  
Faktura vil bli sendt ut fra kretsen til hver enkelt klubb etter at påmeldingsfristen har utløpt.**

* Kursavgiften inkluderer: lunsj og litt forfriskninger, kursmateriell og tøymerke
* Evt reise og overnatting må dekkes av deltaker

**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:

* Presisjonsidrettenes egenart og mangfold (2 timer)
* Førstehjelp (1 time)
* Skyte tekniske 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 et 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 Pistol». 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 Pistol». 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**Østfold skytterkrets