



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

KURSELG 1

Lørdag 12. september kl. 09:00-17:30
Søndag 13. september kl. 09:00-16:30

KURSELG 2

Lørdag 26. september kl. 09:00-17:30
Søndag 27. september kl. 09:00-17:30

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

PÅMELDING

Frist søndag 16. august 2020
Sendes til: annette@haldenpk.no

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



DELTAKERAVGIFT

Beløp: 450,-

Betales til: Østfold skytterkrets, konto: 1070.10.03158. Innbetalingen merkes med "trenerkurs, antall deltagere og klubb" eller "trenerkurs og deltagernavn"

- Kursavgiften inkluderer: lunsj og litt forfriskninger, kursmaterieell 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:

- Presisjonsidrettens 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 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 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 per epost til varja.rohmer@skyting.no. 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