



Invitasjon til

TRENER 1-KURS RIFLE

Norges Skytterforbund i samarbeid med Kisen Miniatyrskytterlag inviterer til trenerkurs Trener 1 Rifle. Som Trener 1 Rifle 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: Norges Skytterforbund

Kursansvarlig: Henrik Alvær. E-post: henrik.alvaer@skyting.no.

Kurssted: Begge kurshelger vil foregå i Alfhallen. Adresse: Dugnadsvegen 13, 2040 KLØFTA

Instruktør: Leif Steinar Rolland

PROGRAM

KURSHELG 1

Lørdag 6. mai kl. 09:00-17:30

Søndag 7. mai kl. 09:00-16:30 m/ skyting

KURSHELG 2

Lørdag 10. juni kl. 09:00-17:30

Søndag 11. juni kl. 09:00-17:30 m/ skyting

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



PÅMELDING

Frist Søndag 2. april.

Sendes til: henrik.alvaer@skyting.no

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

DELTAKERAVGIFT

Beløp: 800kr

Deltakeravgift sendes som faktura i forkant av kursstart.

- Kursavgiften inkluderer: Enkel servering/lunsj, kursmateriell og tøymerke
- Evt reise og overnatting må dekkes av deltaker/klubb
- OBS! Påmeldingen er bindene.

HVA MÅ JEG GJØRE FOR Å BESTÅ KURSET?

- Kravet til oppmøte på kurset er 80 %
- Gjennomføre E-læring
- Gjennomføre Trenerattesten
- 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)
- Skytetekniske elementer (9 timer)
- Oppvarming og uttøying (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 boken «Den Coachende Treneren 1 – om å coacher 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 Rifle». 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.

TRENERATTESTEN

Idrettstinget har vedtatt at Trenerattest skal være obligatorisk for alle som skal være trener i norsk barne- og ungdomsidrett. Trenerattesten tar deg gjennom de viktigste oppgavene og forventningene som stilles til deg som trener.

[Følg denne lenken for å komme til Trenerattesten.](#)

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 Rifle». 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

Norges Skytterforbund v/ Henrik Alvær