

# TRENER 1-KURS LERDUE

Oppland Skytterkrets i samarbeid med Biri J&F inviterer til trener 1-kurs Lerdue.

Hensikten med kurset er å utvikle trenere. Som Trener 1 Lerdue er du autorisert som trener på klubbnivå. Trener 1 er en betingelse for å ta videre trenerutdanning (trener 2). For å kunne planlegge kurset best mulig ønsker vi tilbakemelding ved påmelding hvilken gren du fortrinnsvis ønsker å drive trenergjerning i (Nordisk Trap, Skeet eller OL Trap).

**Det er formelt ingen krav til deltakere, men søkeren må være minst 16 år.**

**Det er ingen eksamen.**

## **GENERELL INFORMASJON**

Kurset går over to helger.

Teoretisk del: **17.-18. februar.** Instruktør: Vivi-Ann Vestmo.

Teoretisk og praktisk del, Skyteteknikk : **2.-3.mars.** Instruktør: Ole Henrik Gusland.

Kurssted begge helgene vil være på banen til Biri J&F/ Jegerheim.

Udalshaugvegen 145, 2836 Biri

Kursansvarlig: Tore M. Davidsen. Tlf. 924 55 766.

E-post: oppland.skytterkrets@gmail.com

## **PROGRAM:**

Helg 1:

Lørdag: kl. 09:00 - 16:30

Søndag: kl. 09:00 - 16:00

Helg 2:

Lørdag: 09:00 - 16:00

Søndag: 09:00 - 15:30

## **HVA SOM KREVES FOR Å BESTÅ KURSET:**

-Det kreves minimum 80% oppmøte på kurset.

-Gjennomføre 15 timer med E-læring i løpet av kurset (i forkant og underveis).  
Informasjon om dette sendes hver enkelt deltaker når deltakerlisten er klar.

-Gjennomføre Trenerattesten.

-Fullføre innleveringsoppgave og sende til idrettskonsulent i NSF.

-Gjennomføre praksis og levere inn trenerlogg til idrettskonsulent i NSF.

Når disse punktene er bestått vil kompetansebevis registreres digitalt i Idrettskurs (IKU). Det vil også sendes ut tøymerke til hver enkelt deltaker som består.

## DELTAKERAVGIFT:

For deltakere fra Oppland krets: **kr. 1.000**

For deltakere fra andre kretser: **kr. 1.750**

Kursavgiften inkluderer: Enkel servering (rundstykker, kaffe/te), varm lunsj, kursmateriell, kompetansebevis og tøymerke.

Reise, opphold og annen diett dekkes av deltaker/klubb.

Innbetaling av deltakeravgift til konto nr. **2085 27 94403**.

## PÅMELDING:

Sendes til: [oppland.skytterkrets@gmail.com](mailto:oppland.skytterkrets@gmail.com)

**Påmelding innen 28. januar 2024.**

Følgende opplysninger må oppgis ved påmelding: **deltakers navn, adresse, fødselsdato, tlfnr, e-postadresse, klubbtilhørighet, skytterkrets, og i hvilke lerdue-program du ønsker å drive trenergjerning.**

**OBS! Påmeldingen er bindende. Kvitting for betalt kursavgift skal sendes inn sammen med påmeldingen (Kopi, skjermdump e.l.)**

*Det er kun plass til 12 deltakere. Ved avlyst eller fullsatt kurs føres kursavgift, med fratrukk for tilsendt kursmateriell, tilbake til opphavskonto.*

**NB! Kostnaden for allerede tilsendt kursmateriell kan ikke refunderes, da dette forblir den påmeldte kandidatens eiendom.**

*Forbehold om minst 10 påmeldte deltakere for å gjennomføre.*

## HVA INNEHOLDER KURSHELGENE?

Følgende moduler/tema blir gjennomgått på kurset:

- Presisjonsidrettens egenart og mangfold (2 timer)
- Skytetekniske elementer (9 timer)
- Oppvarming og uttøyning (1 time)
- Mental trening (3 timer)
- Trenerrollen (4 timer)
- Planlegging og gjennomføring av en treningsøkt (8 timer)
- Ta gjerne med eget gevær for sjekk av våpentilpasning og praktisk skyteteknikk

## KURSMATERIELL:

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

Resten av kursmaterialet finner du på <https://ekurs.nif.no/>, logg deg inn med samme innlogging som i Min Idrett og velg «Særforbund» i toppmenyen, da får du opp en liste hvor du finner «Norges Skytterforbund», velg deretter «Trenerkurs Trener 1 Lerdue». På denne siden finner du kursmateriell som du kan laste ned.

## HVORDAN GJENNOMFØRE E-LÆRING:

Alle deltakere må gjennomføre 15 timer med e-læring i løpet av kurset (i forkant og underveis). Disse modulene finner du på <https://ekurs.nif.no/>, logg deg inn med samme innlogging som i 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 i Min Idrett og velg «Særforbund» i toppmenyen, da får du opp en liste hvor du finner «Norges Skytterforbund», velg deretter «Trenerkurs Trener 1 Lerdue». På denne siden finner du «Modul 1 - innleveringsoppgave»

Det er kun oppgavene til Modul 1 som skal sendes inn. Når du er ferdig, sender du denne til idrettskonsulent i NSF: Helene Rønningen, [helene.ronningen@skyting.no](mailto:helene.ronningen@skyting.no). Besvarelsen videre-sendes 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.

#### **OVERNATTING:**

**Vertshuset V-E6. Skumsrudvegen 33, 2836 Biri . Tlf. 61 18 58 00/468 02 245.**

**E-post: [anne-mari@vertshusetv-e6.no](mailto:anne-mari@vertshusetv-e6.no)**

**Honne hotell. Honnevegen 60, 2836 Biri. Tlf. 975 08 100. E-post: [post@honne.no](mailto:post@honne.no).**