



Invitasjon til

TRENER 1-KURS

NSF 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). Man må være 16 år for å delta. Kurset har ingen eksamen.

Etter bestått kurs og gjennomført praksis utstedes kursbevis(idretts-CVen) og trenermerke.

GENERELL INFORMASJON

Arrangør: NSF
Kursansvarlig: Helene Rønningen
Kurssted: Kurshelg 1: Idrettens Hus, Ullevål Stadion, Sognsveien 73, Oslo
Kurshelg 2: Alfhallen, Dugnadsveien 13, Kløfta
Instruktør: Andrea Wick

PROGRAM

KURSHELG 1

Lørdag 19.10.24 kl. 09:00-17:30
Søndag 20.10.24 kl. 09:00-16:30

KURSHELG 2

Lørdag 16.11.24 kl. 09:00-17:30
Søndag 17.11.24 kl. 09:00-17:30

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

PÅMELDING

Frist 06.10.24
Sendes til: helene.ronningen@skyting.no

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



DELTAKERAVGIFT

Beløp: 800,-

Betales til: Faktura sendes til deltagerens klubb, om ikke annet er avtalt.

- Kursavgiften inkluderer: Enkel servering, lunsj, kursmateriell og tøymerke
- Evt reise og overnatting må dekkes av deltaker/klubb

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 breddeansvarlig i NSF
- Gjennomføre praksis og levere inn trenerlogg til breddeansvarlig 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 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 Sportsskytterforbund», 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 breddeansvarlig 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 Breddeansvarlig 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

Helene Rønningen

Breddeansvarlig

E-post: helene.ronningen@skyting.no

Tlfnr: 91131131

Norges Sportsskytterforbund