



Invitasjon til

TRENER 1-KURS

Lillestrøm og Omegn Pistolklubb og Akershus 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 – kommer høsten 2026/vår 2027). Det er formelt ingen krav til forkunnskaper hos deltagere, men man må være 16 år. Kurset har ingen eksamen. Kurset fokuserer på å trene nybegynnere.

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

GENERELL INFORMASJON

Arrangør: Lillestrøm og Omegn Pistolklubb
Kursansvarlig: Frode Storjord / press@loopistolklubb.no
Kurssted: Skedsmohallen, Lillestrøm (Leiraveien 2, 2000 Lillestrøm)
Instruktør: Ragnar Torgersen

PROGRAM

KURSELG 1 - Teori.

Lørdag 07 mar. kl. 09:00-17:30
Søndag 08 mar. kl. 09:00-17:30

KURSELG 2- ta med våpen (cal.22), hørselsvern, briller og ammunisjon.

Lørdag 18 apr. kl. 09:00-17:30
Søndag 19 apr. kl. 09:00-17:30

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

PÅMELDING

Frist 14.02.2026 kl 24.00
Sendes til: press@loopistolklubb.no

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



DELTAKERAVGIFT

Beløp: 2500,-

Betales til: Lillestrøm og Omegn Pistolklubb – konto: 1286.53.38196

Merkes med: Trener 1 kurs 2026

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

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 KURSELGENE?

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)

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 Sportskytterforbund», 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 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 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 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

Lillestrøm og Omegn Pistolklubb
Frode Storjord

Viktig informasjon:

Skytebanen har kaliberbegrensning på .22

Ammunisjon er ca 100-150 skudd av hver .22 og luft.

LOP har ekstra ammunisjon som kan kjøpes om det er nødvendig.

Samt lånevåpen er tilgjengelig ved behov.