

Invitasjon til Trener 2 utdanning

NHF Region Øst inviterer trenere til Trener 2 utdanningen for sesongen 2018-2019. Utdanningen består av 20 moduler à 4 timer, hvor to av modulene er e-lærings moduler. Regionen har satt hele dette utdanningsløpet inn i en utdanningsplan slik at det skal bli forutsigbart for deg som trener – **se utdanningsplanen på side 3 i dokumentet.**

Hva får du hvis du melder deg på hele utdanningsløpet

- Hele Trener 2 utdanningen - 18 moduler (500 kr X 18 moduler = 9000 kr)
- Eksamensavgift (2000 kr)
- Billetter til kamper (400 kr)
- Kursmateriell for hver enkelt modul fra instruktør
- Bok: Treningslære for idretten (400 kr)
- Bok: Den Coachende treneren 2 (275 kr)
- Bok: Ungdomstreneren (298 kr)
- Genser og t-skjorte (1000 kr)
- Muligheten til å videreutvikle ditt trenernetverk, faglig og sosialt.

Pris totalt: 12.500 kr.

Ønsker du å ta enkeltmoduler vil Trener 2 utdanningen koste 9.000,- (18 moduler – to av modulene er e-lærings moduler). Fagbøker og eksamensavgiften vil komme i tillegg. Utstyrspakken er kun forbeholdt de som melder seg på hele utdanningsløpet.

Instruktør

NHF Region Øst har engasjert flere dyktige instruktører til den kommende Trener 2 utdanningen.

Trener 2 autorisasjon

Trener 2 eksamen er som følger:

- To uker skriftlig hjemmeeksamen som består av:
 - o Del 1 – Oppgaver som omfatter modulene i trenerutdanningen
 - o Del 2 – Forberedelse til praktiskeksamen
- Praktiskeksamen:
 - o 90 minutter praktisk, gjennomføring av økt (Del 2 på skriftlig eksamen)
 - Gjennomføres med eget lag så sant de er fra 14 år og oppover. Hvis kandidaten ikke trener lag som faller innunder denne aldersgruppen, må kandidaten låne et lag som tilfredsstiller kravet om alder på utøverapparat.

- 30 minutters samtale med sensor som omfatter Del 2 samt gjennomføringen av økten.

For å kunne gå opp til praktiskeksamen så må man bestå både del 1 og 2 på den skriftlige hjemmeeksamen.

For å kunne melde seg opp til Trener 2 eksamen må følgende krav være innfridd:

- ✓ Autorisert Trener 1 eller «tidligere» Trener II
- ✓ Deltatt på **alle** modulene på sesongens Trener 2
- ✓ Dokumentere 75 timer trenerpraksis

Trenerpraksisen innebærer de treninger og kamper du gjennomfører med laget ditt undervis i utdanningen.

Det er leder eller sportslig leder som må godkjenne og dokumentere din trenerpraksis. Denne dokumentasjonen sendes først til regionen når alle 20 modulene samt eksamen er fullført.

Frister:

- **Påmelding til hele Trener 2 utdanningen er 26. september 2018.**
- **Påmelding til enkeltmoduler er åpen for påmelding helt frem til kursdato så sant det er ledige plasser.**

For påmelding, følg denne linken:

https://events.provisoevent.no/osloidrettskrets/events/Trener2_2018_2019/register

Mer informasjon om utdanningen får du ved å kontakte undertegnede.

Med vennlig hilsen

Aina A. Westgaard

NHF Region Øst

aina.westgaard@handball.no

Tlf: 45 90 45 19

Utdanningsplan for Trener 2 – sesongen 2018-2019

Dato	Sted /hall	Tid	Modul
11.10.18	Idrettens Hus Strømmen	1830-2200	01 Treningsplanlegging
24.10.18	Ørakerhallen	1830-2200	05 Nedgruppert forsvar
30.10.18	Stil Arena	1800-2130	02 Fysisk trening - utholdenhet
13.11.18	Langhushallen - møterom	1830-2200	09 Mentale ferdigheter
24.11.18	Telenor Arena – Ungarn - Frankrike	1400-	19 Lagledelsen
24.11.18	Telenor Arena – Norge - Danmark	2100	20 Kampanalysen
11.12.18	Langhushallen - møterom	1830-2200	08 Håndballskader og teiping
05.01.19	Ørakerhallen	1000-1330	13 Linjespiller – Teknikker/spill
05.01.19	Ørakerhallen	1400-1730	14 Overgangsspill
15.01.19	Stil Arena	1800-2130	12 Kantspiller – Teknikk/spill
06.02.19	Ørakerhallen	1830-2200	11 Bakspiller – Teknikk/spill
12.03.19	Stil Arena	1800-2130	06 Utgruppert forsvar
25.03.19	Ørakerhallen	1830-2200	16 Kontra og returspill
26.03.19	Stil Arena	1800-2130	04 Fysisk trening - spenst og hurtighet
26.04.19	Utdanningshelg -	1800-2100	07 Ledelse og instruksjon
27.04.19	Utdanningshelg -	0900-1215	15 Opprulling og kryssningsspill
27.04.19	Utdanningshelg -	1300-1615	10 Målvakt
28.04.19	Utdanningshelg -	1000-1300	03 Fysisk trening - styrke
06.05.19	Eksamen	14 dager	Hjemmeeksamen + praksiseksamen

OBS!

Modul 17 – Kosthold og doping er en e-læringsmodul

Modul 18 – Regelbruken er en e-læringsmodul

NB! Vi gjør oppmerksom på at det kan forekomme endringer i utdanningsplanen.