

Invitasjon til Trener 2 utdanning

NHF Region Øst inviterer trenere til Trener 2 utdanningen for sesongen 2019-2020. 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 (300 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 (Øktplan)
- 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.

Om du ikke består den skriftlige hjemmeeksamen på første forsøk, vil du få den tilsendt med tilbakemeldinger på hva som må rettes/ændres. Du får da en uke å rette den på. Består du ikke andregangsløsningen må du ta opp igjen eksamen til høsten 2020.

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 20. september 2019.
- Påmelding til enkeltmoduler er åpen for påmelding helt frem til kursdato så sant det er ledige plasser.

For påmelding, følg denne linken: [Trener 2 utdanningen ses. 19/20](#)

Mer informasjon om utdanningen får du ved å kontakte undertegnede.

Med vennlig hilsen

Iver Stølen

NHF Region Øst

iver.stolen@handball.no

Tlf: 45 90 45 19

Utdanningsplan for Trener 2 – sesongen 2018-2019

Dato	Sted /hall	Tid	Modul
25.09.19	Idrettens Hus Strømmen	1800-2100	01 Treningsplanlegging
06.10.19	Stil Arena – Follo HK – Gjerpen HK	1300-	19 Lagledelsen
06.10.19	Stil Arena – Follo HK - Fyllingen	2000	20 Kampanalysen
06.11.19	Kjelsåshallen	1800-2130	10 Målvakt
19.11.19	Wang	1800-2130	03 Fysisk trening - styrke
05.12.19	Skihallen	1800-2130	05 Nedgruppertforsvar
11.12.19	Kjelsåshallen	1800-2130	08 Håndballskader og taping
16.01.20	Nadderud Arena	1800-2130	15 Opprullings- og krysningsspill
06.02.20	Nadderud Arena	1800-2130	12 Kantspiller
26.02.20	Kjelsåshallen	1800-2130	11 Bakspiller
05.03.20	Nadderud Arena	1800-2130	02 Fysisk trening – utholdenhet
28.03.20	Ørakerhallen	1000-1330	13 Linjespiller
28.03.20	Ørakerhallen	1400-1730	14 Overgangsspill
28.04.20	Idrettens Hus Strømmen	1800-2130	07 Ledelse og instruksjon
08.05.20	Utdanningshelg -	1800-2100	09 Mentale ferdigheter
09.05.20	Utdanningshelg -	0900-1215	16 Kontrings- og returspill
09.05.20	Utdanningshelg -	1300-1615	06 Utgruppert forsvar
10.05.20	Utdanningshelg -	1000-1300	04 Fysisk trening –spenst og hurtighet
18.05.20	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.