

## Invitasjon til Trener 2-kurs

Bygg din kompetanse gjennom håndballutdanning!  
- og bli med til mellomspillet i EM for herrer i Malmø 16.-20. januar 2020.  
Forhåpentligvis er Norge i mellomspillet.

NHF Region SørVest inviterer til Trener 2 – utdanning i sesongen 2019/2020. Trener 2 er en videreføring av Trener 1. Kurset går enda dypere inn i viktige problemstillinger tilknyttet håndball i trening og kamp.

For å bli tatt opp til Trener 2 bør du oppfylle følgende kriterier:

- Godkjent Trener 1, eller ha en gjennomførbar plan for å fullføre Trener 1 utdanningen før eksamen
- Være aktiv håndballtrener i klubb

Dersom du ikke ennå har fullført Trener 1, må du vise til en plan for gjennomføring av denne utdannelsen før eksamen i Trener 2 avlegges.

### Påmelding

Påmelding sendes innen 10. august i e-post til Regionskontoret [nhf.rsvn@handball.no](mailto:nhf.rsvn@handball.no). Send over følgende info ved påmelding:

Klubbtilhørighet, fødselsdato og tlf. nummer. Dersom klubben skal belastes for Trener 2 må klubben sende inn påmeldingen på vegne av deg.

**NB!:** Ved påmelding senere enn 10. august kan kurset bli dyrere pga av dyrere flybilletter til København.

For at kurset skal gjennomføres kreves det et minimum av deltakere. Arrangøren forbeholder seg retten til å vurdere om søkerne har tilstrekkelig forkunnskaper til å delta på Trener 2 utdanningen.

### Rammer og pris

Trener 2 utdanningen består av totalt 20 moduler der hver modul er beregnet til 3 klokketimer. Gjennomføringen av kurset vil være helgesamlinger, inkludert en langhelg under Håndball EM i Sverige januar 2020. En eller to av modulene vil være e-læring.

*Deltakerne på kurset må selv betale reise og opphold på helgesamlingene (Bortsett fra EM langhelg).*

Gjennom kurset vil du få mange nye impulser, gode håndballopplevelser og et faglig sterkt opplegg som vil skape et godt og utviklende miljø. NHF jobber med lisensiering av trenere og har et mål om at en må være autorisert Trener 2 for å kunne trene Bylag; Regionslag, Lerøy- og Bringlag.

**Pakkepris for Trener 2 utdannelsen inklusiv EM tur til Malmø er kr 17.500,- som inkluderer:**

- Deltakelse på alle modulene
- Veiledning og eksamen skriftlig/praktisk/muntlig
- Reise og opphold under EM
- Kampbilletter 2 dager (6 kamper)
- Relevant fagmateriell til modulene
- **Kamp program EM:**
  - **17. jan– 3 kamper pr dag kategori 1 bill.**
  - **19. jan – 3 kamper pr dag kategori 1 bill.**

Det er også mulig å kun ta enkeltmoduler på kurset. Dette vil koste kr 500 pr modul.

### **Autorisasjonskrav for Trener 2:**

For å bli autorisert Trener 2 må følgende godkjennes:

- Autorisert Trener 1
- Deltatt 100% på **alle** modulene
  - Kamper er ikke gyldig forfall. Dere må skaffe folk til å ta kampene for laget deres.
  - Dere må prioritere Trener 2 foran andre arrangement for laget dere trener.
- Skriftlig eksamen
- Praktisk eksamen, tildelt tema
- Dokumentert 100 timer praksis
- Relevant utdanning må dokumenteres fra kursdeltakers side dersom en modul skal godkjennes. Regionen skal ikke hente inn dokumentasjon.

### **Hovedinstruktør og coach for Trener 2- gruppen**

Region SørVest har engasjert Sverre Bleie som hovedansvarlig instruktør for Trener 2-gruppen. Sverre vil fungere som veileder og kontaktperson.



**Kurset består av følgende moduler à fire timer:**

(siste samling blir lagt der det er flest deltakere fra.

Samlingshelgene står, men det kan bli interne endringer på hvilke moduler som kjøres)

Modul	Dato	Tid	Sted
1. Treningsplanlegging for uke-, periode- og årsplan	01. - 03.11.2019	Oppstart fredag kl.1700	Kr.sand
7. Ledelse og instruksjon			
13. Linjespill – teknikk/spill situasjon			
2. Fysisk trening – utholdenhet			
5. Nedgruppert forsvar		Avslutning søndag kl. 1700	
09 Mentale ferdigheter	16. – 20.01.2020		Malmø
19 Lagledelsen			
20 Kampanalysen			
18. Regelverket			<a href="https://nhf.portfolio.no/">https://nhf.portfolio.no/</a>
11. Bakspiller – teknikk/spillsituasjoner	06. – 08.03.2020	Oppstart fredag kl.1700	Stavanger
3. Fysisk trening - styrke			
4. Fysisk trening – spenst og hurtighet			
12. Kantspiller – teknikk/spillsituasjoner			
8. Håndballskader og taping		Avslutning søndag kl. 1700	
16. Kontrings- og returspill	08. – 10.05.2020	Oppstart fredag kl.1700	Bestemmes ut fra hvor flest er påmeldt
10. Målvakt			
15. Opprullings- og krysningsspill			
6. Utgruppert forsvar			
14. Overgangsspill		Avslutning søndag kl. 1700	
17. Kosthold og doping	e-læring		Idrettsernæring modul 1 og modul 2. <a href="https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=27">https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=27</a>
Hjemmeeksamen	Uke 20 og 21		
Praktisk muntlig eksamen	Uke 22-24		

## **Pensum**

Alle pensumbøker er til salgs på [www.idrettsbutikken.no](http://www.idrettsbutikken.no) eller <http://akilles.no/bok/treningslaere-for-idrettene>

Trener 2 pensum består av:

- Den coachende treneren (Frank E. Abrahamsen og Erlend O. Gitsø)
- Treningslære for idretten (Jostein Hallén og Lars Tore Ronglan)
- NHF fagsider på [handball.no](http://handball.no)

Dette skal være kjøpt og tas med til første samling!

**Påmeldingsfrist: 10. august 2019.**

**Eventuelle spørsmål rettes til regionskontoret ved Kai Corrigan på mobil 47898960.**

Velkommen!

Med vennlig hilsen  
**NHF Region SørVest**

**Kai Corrigan**  
**Utviklingskonsulent spill og trening**