



INVITASJON TIL TRENER 2-KURS

BYGG DIN KOMPETANSE GJENNOM HÅNDBALLUTDANNING!

- OG BLI MED TIL HOVEDRUNDEN I EM FOR DAMER
I STAVANGER 10.-13. DESEMBER 2020. FORHÅPENTLIGVIS
ER NORGE I MELLOMSPILLET.

NHF Region SørVest inviterer til Trener 2 utdanning i sesongen 2020/2021. 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.



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

PÅMELDING

Påmelding sendes innen **10. august 2020** i e-post til Regionskontoret nhf.rsvn@handball.no
Merk eposten «Påmelding Trener 2».

Send over følgende info ved påmelding:

- Fullt navn
- Klubbtilhørighet
- Fødselsdato
- Epost adresse
- Tlf. nummer

Dersom klubben skal faktureres for Trener 2 må klubben sende inn påmeldingen på vegne av deg.

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 Stavanger desember 2020. En eller to av modulene vil være e-læring.

Deltakerne på kurset må selv betale reise og opphold på helgesamlingene.

Gjennom kurset vil du få mange nye impulser, gode håndballopplevelser og et faglig sterkt opplegg som vil skape et godt og utviklende miljø. NHF har i dag lisensieringskrav om at en må være autorisert Trener 2 for å kunne trene Lerøy- og 2. divisjon.

Pakkepris for Trener 2 utdannelsen inklusiv EM tur til Stavanger er kr 15 800 ,- som inkluderer:

- Deltakelse på alle modulene
- Veiledning og eksamen skriftlig/praktisk/muntlig
- Opphold under EM
- Kampbilletter 2 dager (6 kamper)
- Relevant fagmateriell til modulene
- Kamp program EM:
 - 10.desember – 3 kamper pr dag kategori 1 bill.
 - 12.desember – 3 kamper pr dag kategori 1 bill.
- Tillegg pr enkeltrom er 1600,- NOK

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.

KURSLISTE

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	31.10 - 01.11.2020	Oppstart fredag kl.1700	Kristiansand
10. Målvakt			
15. Opprullings- og krysningsspill			
6. Utgruppert forsvar			
5. Overgangsspill			
9. Mentale ferdigheter	10. - 13.12.2020	Oppstart torsdag kl. 1400	Stavanger https://nhf.portfolio.no/
19. Lagledelsen			
20. Kampanalysen			
8. Regelverket			
11. Bakspiller – teknikk/spillsituasjoner	19. – 21.03.2021	Oppstart fredag kl.1700	Stavanger
3. Fysisk trening - styrke			
4. Fysisk trening – spenst og hurtighet			
12. Kantspiller – teknikk/spillsituasjoner			
8. Håndballskader og taping			
16. Kontrings- og returspill	07. – 09.05.2021	Oppstart fredag kl.1700	Kristiansand
7. Ledelse og instruksjon			
13. Linjespill – teknikk/spill situasjon			
2. Fysisk trening – utholdenhet			
5. Nedgruppert forsvar			
17. Kosthold og doping	e-læring	Idrettsernæring modul 1 og modul 2	
Hjemmeeksamen	Uke 20 og 21		
Praktisk muntlig eksamen	Uke 22-24		



PENSUM

Trener 2 pensum består av:

- Den coachende treneren «om å coache nybegynnere»
og «om å coache viderekommende» (Frank E. Abrahamsen og Erlend O. Gitsø)
- Idrettens Treningslære (Forfattere: Asbjørn Gjerset, Eystein Enoksen)
- NHF fagsider på [handball.no](https://www.handball.no)
<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/>

Dette skal være kjøpt og tas med til første samling!

Påmeldingsfrist: 10. august 2020.

Eventuelle spørsmål rettes til regionskontoret ved Kai Corrigan på mobil 47 89 89 60.

VELKOMMEN!

Med vennlig hilsen
NHF Region SørVest

Kai Corrigan
Utviklingskonsulent spill og trening



Norges
Håndballforbund
Region SørVest

TRENER 2 NHF REGION SØRVEST

Besøk Stavanger: Viking Stadion
Besøk Kristiansand: Idrettenshus Kristiansand

Telefon: 51 73 78 70

E-post: nhf.rsvn@handball.no

Post: NHF Region SørVest
Postboks 3033, Hillevåg
4095 STAVANGER



VELKOMMEN PÅ KURS!