

# Invitasjon til Trener-2 kurs!

Dato: november 22 – mai 23



Norges  
Håndballforbund  
Region SørVest

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

 posten  Gjensidige  REMA 1000







# Bygg din kompetanse gjennom håndballutdanning!

**- og bli med til hovedrunden i VM for herrer i Polen januar 2023. Forhåpentligvis er Norge i hovedrunden.**

NHF Region SørVest inviterer til Trener 2 utdanning i sesongen 2022/2023. 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.



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

## Påmelding

Påmelding sendes innen 8. august 2022 i e-post til Regionskontoret: [nhf.rsvn@handball.no](mailto: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 4 skoletimer. Gjennomføringen av kurset vil være helgesamlinger, inkludert en langhelg under Håndball VM i Katowice i Polen januar 2023.

To av modulene vil være e-læring.

Deltakerne på kurset må selv betale reise og opphold på helgesamlingene i Stavanger og Kristiansand.

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, og en må være autorisert Trener 2 for å kunne trene lag i Lerøy- og 2. divisjon.

Pakkepris for Trener 2 utdannelsen inklusiv VM tur til Katowice er 18 500 kr,- som inkluderer :

- Deltakelse på alle modulene.
- Veiledning og eksamen skriftlig/praktisk/muntlig.
- Opphold under VM.
- Kampbilletter 2 dager (6 kamper).
- Kamp program VM:
  - 21. Januar 2023 – 3 kamper pr dag kategori 1 bill.
  - 23. januar 2023 – 3 kamper pr dag kategori 1 bill.
- Tillegg pr enkeltrom er 675,- NOK pr natt.

Reise til Katowice kommer i tillegg. I juli ca 3500kr. Sein påmelding kan medføre dyrere pris for Trener 2 grunnet dyre flybilletter.

Det er også mulig å kun ta enkeltmoduler på kurset. Dette vil koste kr 550,- 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
  - Dere må prioritere Trener 2 foran andre arrangement for laget dere trener.
- Skriftlig eksamen
- Praktisk eksamen, tildelt tema
- Dokumentert 100 timer praksis
- Relevant privat 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.

## Pensum

**Trener 2 pensum består av:**

- Den coachende treneren 1 og 2
  - “om å coache nybegynnere”.
  - “om å coache viderekommende”.
 (Frank E. Abrahamsen og Erlend O. Gitsø).
- Idrettens Treningslære (Forfattere: Asbjørn Gjerset, Eystein Enoksen).
- Treningslære for idrettene. (Jostein Hallen og Lars Tore Ronglan).
- NHF fagsider på [handball.no](http://handball.no)  
<https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/>

Dette skal være kjøpt og tas med til første samling!

## Oversikt samlingshelger

Kurset består av følgende moduler à fire skoletimer (rekkefølgen på modulene kan endres):

(Siste samling blir lagt der det er flest deltakere fra. Samlingshelgene står, men det kan bli interne endringer på hvilke moduler som kjøres)

MODULER TRENER 2	DATO	TID	STED
<b>STAVANGER</b>			
Modul 3. Treningsplanlegging for uke-, periode- og årsplan	4.-6. november 22	Oppstart: fredag kl.1700	Stavanger
Modul 7: Individuelle forsvarsferdigheter		Avslutning: søndag kl. 1700	
Modul 8: Forsvarsspill sammen			
Modul 17: Skadefri			
Modul 11: Angrepsferdigheter i posisjon			
<b>VM I KATOWICE</b>			
Modul 1 Den coachende treneren	20.-24. januar 23	Oppstart: fredag kl.1700	VM i Katowice
Modul 2 Mentale ferdigheter		Avslutning: søndag kl. 1700	
Modul 19: Lagledelse			
Modul 20: Håndballanalyse			
<b>KRISTIANSAND</b>			
Modul 4 Fysisk trening: Håndballutholdenhet	10.-12. mars 23	Oppstart: fredag kl.1700	Kristiansand
Modul 9: Individuelle målvaktferdigheter		Avslutning: søndag kl. 1700	
Modul 12: Valgferdigheter i fase 4			
Modul 13: Overgangsspill			
Modul 5 Fysisk trening : Styrke			
<b>STAVANGER ELLER KRISTIANSAND</b>			
Modul 6: Fysisk trening: Spenst og hurtighet	14.-16. april 23	Oppstart: fredag kl.1700	Stavanger/Kristiansand?
Modul 14: Opprulling og kryssningspill		Avslutning: søndag kl. 1700	
Modul 10: Målvaktferdigheter i spillituasjoner			
Modul 15: Kontra og returspill			
Mulig modul 1 eller 2			
<b>E-LÆRING</b>			
Modul 16: Sunn idrett	e-læring		
Modul 18: Reglementet	e-læring		
Skriftlig hjemmeeksamen	Uke 18		Online: E-læring
Praktisk og muntlig eksamen	Uke 20-24		

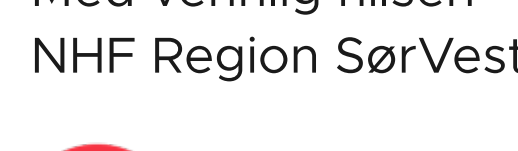
## PÅMELDINGSFRIST: 8. AUGUST 2022!

Eventuelle spørsmål rettes til NHF Region SørVest: [kai.corrigan@handball.no](mailto:kai.corrigan@handball.no) evt. 47 89 89 60.

# Velkommen!

Med vennlig hilsen  
NHF Region SørVest

Kai Corrigan  
Utviklingskonsulent spill og trening  
47 89 89 60





# Velkommen på Trener 2 kurs!

**Dato: november 22 – mai 23**

Besøk Stavanger: Viking Stadion  
Besøk Kristiansand: Idrettenshus Kristiansand

Telefon: (+47) 51 73 78 70  
E-post: [nhf.rsvn@handball.no](mailto:nhf.rsvn@handball.no)

Post: Norges Håndballforbund Region SørVest  
Idrettens hus, Gamle Jåttåvågvei 7  
4020 Stavanger



Norges  
Håndballforbund  
Region SørVest

Trener 2 NHF Region SørVest

Begeistring • Respekt • Innsatsvilje • Fair Play

