



INVITASJON TIL TRENER 2-KURS

**Bygg din kompetanse gjennom håndballutdanning!
– og bli med på EM for damer i Katowice 17.-21. desember.**

FORKUNNSKAPER

NHF Region SørVest inviterer til Trener 2-utdanning i sesongen 2026/2027. 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 i Trener 2.
- Være aktiv håndballtrener i klubb.

Viktig å vite:

NHF har lisensieringskrav som innebærer at du må være autorisert Trener 2 for å kunne være hovedtrener for lag i Skarppnesserien og 2. divisjon.

PÅMELDING

Sendes innen **15. juni 2026** til Regionskontoret på epost: nhf.rsvn@handball.no
Merk eposten: «Påmelding Trener 2».

Send over følgende info ved påmelding:

- Fullt navn
- Klubbtilhørighet
- Fødselsdato
- E-postadresse
- Telefonnummer

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.



Kai Corrigan er hovedansvarlig for Trener 2-gruppen. Kai vil fungere som veileder og kontaktperson.

Kai.Corrigan@handball.no

RAMMER OG PRIS

Trener 2-utdanningen er en solid trenerutdanning som består av 20 moduler, der hver modul tilsvarer 4 skoletimer.

Utdanningen gjennomføres som helgesamlinger, og inkluderer blant annet en langhelg under Håndball-EM i Katowice, Polen i desember 2026 – en unik kombinasjon av faglig påfyll og håndballopplevelser på toppnivå.

Gjennom kurset vil du:

- få nye impulser og inspirasjon.
- oppleve håndball på høyt internasjonalt nivå.
- ta del i et faglig sterkt og utviklende læringsmiljø.

Pakkepris – trener 2-utdannelsen

Region SørVest tilbyr en komplett Trener 2-pakke som kombinerer solid trenerutdanning med en unik EM-opplevelse i Katowice.

Trener 2-kurs + EM-tur (Katowice, Polen)
Kr 19 200,- per deltaker + flybilletter

Pakken inkluderer:

- Deltakelse på alle moduler i Trener 2-utdanningen
- Veiledning samt eksamen (skriftlig, praktisk og muntlig)
- Kampbilletter over 2 dager under EM (totalt 6 kamper)
- 4 netter på Hotel Diament Plaza (4★)
– twin-rom inkludert frokost
- Relevant og oppdatert fagmaterieell til alle moduler

Tillegg:

- Enkeltrom: ca. kr 2 500,-

Viktig å merke seg:

Dersom det melder seg på mer enn 15 deltakere, kan kursavgiften øke – også dersom dette skjer før påmeldingsfristen. Påmelding etter fristen kan også medføre høyere kursavgift. Dette skyldes økte kostnader til kampbilletter og flybilletter.

Det er også mulig å melde seg på enkeltmoduler.

Pris: kr 700,- per modul

AUTORISASJONSKRAV FOR TRENER 2

For å bli autorisert Trener 2 må følgende godkjennes:

- Autorisert Trener 1
- 100 % deltakelse 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 uten fysisk oppmøte. Regionen skal ikke hente inn dokumentasjon.

INSTRUKTØRER FOR TRENER 2-GRUPPEN

Region SørVest har engasjert svært kompetente og anerkjente instruktører til Trener 2-utdanningen:

- **Joar Gjerd** – Trenerteam damer senior.
- **Endre Fintland** – Trenerteam Storhamar Elite.
- **Hilde Wikheim** – Målvaktsressurs, JR-landslag og Region SørVest.

Dette er trenere med **lang og solid erfaring** fra både ungdomshåndball og **internasjonalt elitenivå**, og som bringer med seg høy faglig kvalitet, relevante erfaringer og stor formidlingsevne inn i utdanningen.

PENSUM

Deltakerne på Trener 2 har selv ansvar for å skaffe seg pensumbøker. Trener 2 pensum består av:

- Den coachende treneren 1, 2 og 3.
- «Om å coache nybegynnere»
- «Om å coache viderekomne» (Frank E. Abrahamsen og Erlend O. Gitsø)
- Idrettens Treningenslære (Forfattere: Asbjørn Gjerset, Eystein Enoksen)
- Treningenslære for idrettene (Jostein Hallen og Lars Tore Ronglan.)
- NHFs fagsider på handball.no

Dette skal være kjøpt og tas med til første samling!

SPØRSMÅL?

Ta gjerne kontakt med Regionskontoret:
Kai Corrigan
Mobil: **47 89 89 60**

Kursliste

Kurset består av følgende moduler à fire timer (Det kan komme endringer i rekkefølgen på modulene og klokkeslett, men datoene er låst med unntak av siste helg. Dersom ingen kursdeltakere har lag som skal delta i regionalt sluttspill blir siste helg 9-11 april):

MODUL	DATO	TID	STED
Oppstart	16.10.26	1700-1800	Stavanger
M7 Individuelle forsvarsferdigheter	16.10.26	1800-2200	Stavanger
M8 Forsvarsspill sammen	17.10.26	1000-1400	Stavanger
M3 Treningensplanlegging for uke-, periode- og årsplan	17.10.26	1430-1830	Stavanger
M11 Angrepsferdigheter i posisjon	18.10.26	1000-1400	Stavanger
M4 Fysisk trening: Håndballutholdenhet	18.10.26	1400-1800	Stavanger

Oppstart	17.12.26	kommer	Katowice - Polen
M2 Mentale ferdigheter	desember	kommer	Katowice - Polen
M19 Lagledelse	desember	kommer	Katowice - Polen
M20 Håndballanalyse	desember	kommer	Katowice - Polen
M1 Den coachende treneren	desember	kommer	Katowice - Polen
Reisedag	21.12.26	kommer	Katowice - Polen

Oppstart	05.02.27	1700-1800	Stavanger
M12 Valgferdigheter i fase 4	05.02.27	1800-2200	Stavanger
M9 Individuelle målvaktferdigheter	06.02.27	1000-1400	Stavanger
M5 Fysisk trening: Styrke	06.02.27	1430-1830	Stavanger
M17 Skadefri	07.02.27	1000-1400	Stavanger
M10 Målvaktferdigheter i spillesituasjoner	07.02.27	1400-1800	Stavanger

Oppstart	05.03.27	1700-1800	Kristiansand
M5 Fysisk trening: Styrke	05.03.27	1800-2200	Kristiansand
M13 Overgangsspill	06.03.27	1000-1400	Kristiansand
M15 Kontra og returspill	06.03.27	1430-1830	Kristiansand
M14 Opprulling og kryssningspill	07.03.27	1000-1400	Kristiansand
M6 Fysisk trening: Spentst og hurtighet	07.03.27	1400-1800	Kristiansand

M16: Sunn idrett	e-læring	Modulen gjennomføres på NIF sine sider. https://ekurs.nif.no/course/ https://renutover.no/
------------------	----------	---

M18: Reglementet	e-læring	Modulen gjennomføres på NIF sine sider. https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=1412
------------------	----------	--

Skriftlig hjemmeeksamen	Uke 18
Praktisk og muntlig eksamen	Uke 20-24

VELKOMMEN!

Med vennlig hilsen
NHF Region SørVest

Kai Corrigan
Utviklingskonsulent spill og trening



Besøk Stavanger: Viking Stadion
Besøk Kristiansand: Idrettenshus Kristiansand

Telefon: 51 73 78 70
E-post: nhf.rsvn@handball.no

TRENER 2 NHF REGION SØRVEST

Post: NHF Region SørVest
Postboks 3033, Hillevåg
4095 STAVANGER



VELKOMMEN PÅ KURS!

INVITASJON TIL TRENER 2-KURS

