**INVITASJON TIL TRENER II KURS 2021**  
Etter en lang pandemi uten mulighet for fysiske samlinger ønsker vi nå å avslutte året med oppstart av et Trener II kurs. Kurset vil bestå av følgende to helger:   
Helg I: Fredag 3. desember- søndag 5.desember 2021.  
Helg II: Fredag 14.januar- søndag 16.januar 2022.   
**STED: TOPPIDRETTSSENTRET, SOGNSVANN, OSLO**.  
  
Trener II bygger på kompetansen og praksisen fra Trener 1, men det tilkommer også nye momenter som selve treningsprosessen.  
TRENER II krever også at en har dommerkompetanse (Modul 1). Deltakerne som derimot «mangler» denne melder seg på de ordinære dommerkursene som arrangeres rundt omkring i landet i ettertid og mottar godkjent trener II bevis etter at dommerkurset er bestått.   
  
**KURSET VARIGHET OG INNHOLD:**[**https://ekurs.nif.no**](https://ekurs.nif.no)**Følgende NIF e-læring må gjennomføres før kursstart = 8t.   
Aldersrelatert trening II   
Idrettsernæring–Spiseforstyrrelser            
Ren utøver**  
  
Modul 1: Dommerkurs = 20 t (tas i ettertid hvis en ikke har dommerlisens fra før)  
Modul 2: Treneren som leder og coach =15t  
Modul 3: Trenerrollen, pedagogikk og ledelse =2 t  
Modul 4: Grunnleggende fysiologi og anatomi, skader og skadeforebygging 4t  
Modul 5: Grunnleggende biomekanikk og teknikk =4t            
Modul 6: Treningsprinsipper og treningsplanlegging =13t  
Modul 7: Kosthold, antidoping og funksjonshemming= 5t     
                                             
Kursholdere vil være Jan Egil Trøan og Ronny Fevåg.   
  
**ØKONOMI:**  
Det vil bli **kr 3000,-** i egenandel pr deltaker.  
Påmeldte deltakere som ikke er registrert i en NVF klubb, får en egenandel på **kr 5000,-.  
  
PÅMELDINGSFRIST 19 november 2021**.             
\* Har dommerutdanning **D, JA/NEI**\* Har Trener I utdanning **TI, JA/NEI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DELTAKER. | FØDT | ADRESSE | E-MAIL | D | TI |
| 1: |  |  |  |  |  |