



# INVITASJON TIL TRENER 2-KURS

**Bygg din kompetanse gjennom håndballutdanning!  
– og bli med på VM for herrer i Oslo 24.-27. januar.**

## FORKUNNSKAPER

NHF Region SørVest inviterer til Trener 2-utdanning i sesongen 2024/2025. 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.



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

## PÅMELDING

Påmelding sendes innen **15. september 2024** til Regionskontoret på epost: [nhf.rsvn@handball.no](mailto: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.

## 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 Oslo januar 2025. 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 lag i Lerøy og 2. divisjon.

## PAKKEPRIS FOR TRENER 2-UTDANNELSEN INKLUSIV VM-TUR TIL OSLO

**T2 kurs + VM-helg i Oslo 17.990,-**

Dette inkluderer:

- Deltakelse på alle modulene
- Veiledning og eksamen skriftlig/praktisk/muntlig
- Kampbilletter til 2 dager under VM i Oslo (6 kamper)
- Hotell 3 netter i Oslo
- Relevant fagmateriell til modulene
- Tillegg pr. enkeltrom er ca. 2500,-

Det er også mulig å kun ta enkeltmoduler på kurset. Dette vil koste **650,- pr. 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 utdannelse må dokumenteres fra kursdeltakers side dersom en modul skal godkjennes uten fysisk oppmøte. 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

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 viderekommende» (Frank E. Abrahamsen og Erlend O. Gitsø)
- Idrettens Treningslære (Forfattere: Asbjørn Gjerset, Eystein Enoksen)
- Treningslære for idrettene (Jostein Hallen og Lars Tore Ronglan.)
- NHFs fagsider på [handball.no](http://handball.no)

Dette skal være kjøpt og tas med til første samling!

## Påmeldingsfrist: 15. september 2024.

Eventuelle spørsmål rettes til Regionskontoret ved Kai Corrigan på 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):

MODUL	DATO	TID	STED
Oppstart	22.11.24	1630-1800	Kristiansand- Marvikhallen
<b>M3</b> Treningssplanlegging for uke-, periode- og årsplan	22.11.24	1800-2200	Kristiansand- Marvikhallen
<b>M7</b> Individuelle forsvarsferdigheter	23.11.24	1000-1400	Kristiansand- Marvikhallen
<b>M8</b> Forsvarsspill sammen	23.11.24	1430-1830	Kristiansand- Marvikhallen
<b>M11</b> Angrepsferdigheter i posisjon	24.11.24	1000-1400	Kristiansand- Marvikhallen
<b>M4</b> Fysisk trening: Håndballutholdenhet	24.11.24	1400-1800	Kristiansand- Marvikhallen
Oppstart	24.01.25	Ca 1200	VM Oslo
<b>M2</b> Mentale ferdigheter	24.01.25	kommer	VM Oslo
<b>M19</b> Lagledelse	25.01.25	kommer	VM Oslo
<b>M20</b> Håndballanalyse	25.01.25	kommer	VM Oslo
<b>M1</b> Den coachende treneren	26.01.25	kommer	VM Oslo
Reisedag	27.01.25		VM Oslo
Oppstart	21.03.25	1700-1800	Stavanger
<b>M17</b> Skadefri	21.03.25	1800-2100	Stavanger
<b>M12</b> Valgferdigheter i fase 4	22.03.25	1000-1400	Stavanger
<b>M6</b> Fysisk trening: Spenst og hurtighet	22.03.25	1430-1830	Stavanger
<b>M5</b> Fysisk trening: Styrke	23.03.25	1000-1400	Stavanger
<b>M14</b> Opprulling og kryssingsspill	23.03.25	1430-1830	Stavanger
Oppstart	25.04.25	1700-1800	Kristiansand/Stavanger
<b>M3</b> Overgangsspill	25.04.25	1800-2100	Kristiansand/Stavanger
<b>M15</b> Kontra og returspill	26.04.25	1000-1400	Kristiansand/Stavanger
<b>M9</b> Individuelle målvaktferdigheter	26.04.25	1430-1730	Kristiansand/Stavanger
<b>M10</b> Målvaktferdigheter i spillsituasjoner	27.04.25	1000-1400	Kristiansand/Stavanger
M16: Sunn idrett	e-læring	Modulen gjennomføres på NIF sine sider. <a href="https://ekurs.nif.no/course/">https://ekurs.nif.no/course/</a> <a href="https://renutover.no/">https://renutover.no/</a>	
M18: Reglementet	e-læring	Modulen gjennomføres på NIF sine sider. <a href="https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=1412">https://ekurs.nif.no/course/view.php?id=1412</a>	
Skriftlig hjemmeeksamen	Uke 18		
Muntlig-praktisk eksamen	Uke 20-24		

# VELKOMMEN!

Med vennlig hilsen  
**NHF Region SørVest**

Kai Corrigan  
Utviklingskonsulent spill og trening



**Norges Håndballforbund**  
Region Sør

**TRENER 2 NHF REGION SØRVEST**

**Besøk Stavanger:** Viking Stadion  
**Besøk Kristiansand:** Idrettenshus Kristiansand

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

**Post:** NHF Region SørVest  
Postboks 3033, Hillevåg  
4095 STAVANGER

# VELKOMMEN PÅ KURS!

