

Trener 1 kurs

Norges Bordtennisforbund inviterer til Trener 1 kurs del 1

21-22. november 2026 - Del 1 digital undervisning på ZOOM

Tema	Beskrivelse	Lektor
Trenerrollen/ coaching og kommunikasjon (trygge rammer, relasjon)	Gi treneren grunnleggende kunnskap om hva det innebærer å være trener. Det blir tatt utgangspunkt i barn- og ungdoms utvikling både pedagogisk og biologisk med innlærings- og deltakerfokus. Denne inngangsvinkelen danner grunnlaget for forståelsen av hva trenerens rolle er og hvordan trening systematisk bør bygges opp for unge utøvere. Vi behandler hvordan disse målgruppene fungerer med tanke på treningsadaptasjon og sosialiseringprosessen med påfølgende konsekvenser for trenerrollen sett i forhold til målgruppen. I Trener 1 belyses trenerrollen, treningslære med treningsprinsipper og -planlegging, vekst og modning og aldersrelatert trening fra det fysiske, sosiale, emosjonelle og kognitive aspektet og konsekvenser for trenerrollen og -væremåte for å skape trygge og mestringsorienterte treningsmiljøer	Raik Tietze
Vekst og modning/ aldersrelatert trening og planlegging		Raik Tietze
Generell Treningslære/ treningsprinsipper/mestringsmiljø		Raik Tietze
Teknikktrening		Raik Tietze

Del 2 (fysisk oppmøte) skal foregå i løpet av vinter/vår 2026.

E-læring NIF: alle deltagere gjennomfører det på eget ansvar senest før del 2:

Trenerrollen
Barneidrettens verdigrunnlag
Idrett uten skader
Aldersrelatert trening 1
Idrettsnæring modul 1
Spiseforstyrrelser

Du finner alle e-lærings modulene her:

<https://www.idrettsforbundet.no/nif/trenerloypa/trener1/>

Trener 1 er det første nivået i Trenerløypa. Her er det fokus på innlæring og deltakelse.

Mer info her:

<https://www.idrettsforbundet.no/nif/trenerloypa/om-trenerloypa/>

På Trener 1 kurset lærer du deg å være trener for nybegynnere. NBTF prioriterer her hvordan man kan være en effektiv trener for barn. Trener 1 er tilgjengelig for alle som ønsker å starte på en trenerutdannelse, og her legges plattformen for trenerens basiskunnskaper og utøvernes basisferdigheter.

Målgruppen for deltakere til Trener 1 er personer som ønsker å bli trenere for nybegynnere i bordtennis, uavhengig av om disse er barn, ungdommer eller voksne. Potensielle deltakere kan være aktivitetsledere, trenere, nåværende eller tidligere utøvere, ungdommer, voksne eller foreldre med kjennskap til idretten.

Deltakeren må minimum fylle 15 år det året kurset starter. Du bør ha erfaring fra klubb som spiller, trener eller leder eller gjennomgått NBTF sitt klubbtrenerkurs. Ta kontakt hvis du er usikker på om Trener 1 passer for deg.

Hovedmålene i Trener 1 er å gjøre treneren i stand til å:

- Ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø
- Utvikle utøvernes fysiske, psykiske og sosiale egenskaper
- Gi en innlæring av grunnleggende tekniske ferdigheter i bordtennis

Mål:

Treneren skal ved fullført kurs ha tilegnet seg:

- Praktisk og teoretisk kunnskap om bordtennismetodikk for barn og unge.
- Kunnskap om sentrale prinsipper for trening innen bordtennis, rettet mot barn og unge.
- Ferdigheter i å planlegge, tilrettelegge, veilede og lede treningsarbeid på en konstruktiv og variert måte i tråd med idrettens verdigrunnlag.

For å få autorisasjon som Trener 1 må deltakerne ha:

- Oppnådd gitte kompetansemål
- Deltatt på minimum 80% av undervisningen
- Gjennomført praksis
- Godkjent «eksamen»
- Godkjente e-læringskurs

Etter endt kurs blir det registrert på Min Idrett CV med inneholder kurstittel, timetall, emner, tid og sted.

INNHold

Varighet:

Kurset er på **45 timer** (1 undervisningstime = 45 minutter) + **45 timer** praksis i klubb.

- 28 timer er undervisning med kurslærer (teori og praksis).
- 17 timer er selvstudium i form av 13 timer e-læringsprogram og 4 timers oppgave som legges frem på kursets siste dag.
- 45 timer praksis i klubb.

Kurset inneholder både bordtennisspesifikke og idrettsspesifikke temaer.

Program:

Detaljert program kommer senest en uke før kurset.

Kursansvarlig:

Gundars Ruis

Kursavgift:

Del 1 - 800 kr

Del 2 – 1500 kr

Påmelding sendes til:

E.mail: gundars.ruis@bordtennis.no

Påmeldingsfrist 30.oktober 2026

Eventuelle opplysninger eller spørsmål:

Rettes til Gundars Ruis

E.mail: gundars.ruis@bordtennis.no

eller på tlf. 93433971



