

*På enkelte kurssteder  
blir det ofte fort fullt,  
...så først til mølla!*

**TRENER 1**  
*For økt aktivitet og  
bedre ivaretagelse av  
klubbens medlemmer.  
Både moro og lærerikt,  
dette bør du og  
klubben din være med  
på!  
Meld deg på nå!*

**Påmeldingsfrist  
23.03.2020**

*Jenter oppfordres sterkt til å søke,  
rimelig (gratis) kan det også bli!  
Se link: [klikk her Jente/kvinnegolf](#)*

# NGF inviterer til Trener 1 utdanning 2020

**Aldri har etterspørselen vært større!**

**Aldri har kursstedene vært flere!**

**Aldri har vi tilbudt så mange Trener 1 kurs på en sesong!**



Norges  
Golfforbund





## Trener 1 utdanning 2020

For å nå norsk golfs visjon «*Vi sprer golfglede i Norge*», trenger vi flere og bedre trenere på alle nivåer. I fremtidens golfklubb arbeider profesjonell og frivillig hånd i hånd.

Trener 1 skal kunne legge til rette aktivitet for barn, unge og nybegynnere i samarbeid med trenerteamet og hovedtreneren, og mål med utdanningen er å gjøre treneren i stand til å:

- Utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for barn, ungdom og nybegynnere, og ivareta den enkeltes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.
- Lære bort grunnleggende tekniske ferdigheter.

### Tid og sted:

Drøbak Golfklubb	17.-19. april og 11.-13. september
OnsøyGK /G. Fredrikstad Golfklubb	22.-24. mai og 18.-20. september
Sunnfjord Golfklubb (Vestlandet)	08.-10. mai og 11.-13. september
Kristiansand Golfklubb	05.- 07. juni og 02.-04. oktober
Trondheim Golfklubb	05.- 07. juni og 02.- 04.oktober
Vestfold golfklubb	29.- 31. mai og 25.-27. september

**Ungdomsdriven 2020** – ungdommens egen Trener 1 og lederutdanning. Anbefales ungdom 15 - 21 år – se egen innbydelse!

(3 obligatoriske samlinger: Onsøy GK 22-24 mai – Olympiatoppen/Sognsvann 19.-21 juni – Gamle Fredrikstad golfklubb 18-20.)

**NB! Kurshelgene vil starte fredag kl. 10:00 og avsluttes søndag 17:00.**

### Deltakere Trener 1:

Voksne og ungdommer minimum 16 år. Klubber med 2 eller flere deltakere blir prioritert. Maks 25 deltakere per kurs.

### Program:

45 timer undervisning med kurslærer fordelt på to samlinger og 45 timer praksis i egen klubb med tett relasjon til PGA-utdannet trener. I tillegg kommer tre e-læringsmoduler; Trenerrollen, Barneidrettens verdigrunnlag og Aldersrelatert trening, samt en avsluttende kunnskapsprøve.

### Autorisasjon:

Tilfredsstille de kunnskaps- og kompetansekrav som er satt og ha deltatt på minimum 80 % av undervisningen.

### Kursavgift:

Kr. 6750,- pr deltaker 1 og 2 og kr. 5750,- for deltaker nr. 3.. Prisen inkluderer undervisning, kursmateriell og lunsj. For klubber avhengig av flytransport, er det mulig å søke reduksjon inntil kr. 1500,- i deltakeravgiften ved påmelding. Kost og losji dekkes av hver enkelt deltaker/klubb. Kursavgiften faktureres klubben etter første samling.

**Ansvarlig/spørsmål:** Norges Golfforbund v/Svein Erik Hansen  
[svein.erik.hansen@golfforbundet.no](mailto:svein.erik.hansen@golfforbundet.no) Tlf. 918 09 531

## TENK IGJENNOM FØR DU MELDER PÅ:

- Har personen tid og lyst til å bruke tid på dette, nå og i tiden fremover?
- Er forventninger til praksisperiode og det som skal skje deretter avklart?
- Er det samstemthet mellom pro/klubb/Trener 1 om at han/hun er den rette personen til de rette aktivitetene?

*Klubben og hovedtreneren må ta ansvar for at Trener 1 blir brukt og får sin praksis i klubben i løpet av sesongen.*

*Klubber med to eller flere påmeldte vil bli prioritert.*

**NB: All påmelding må skje gjennom klubb.**

**Påmeldingen er bindende!**

*Gjennomføring med forbehold om tilstrekkelig antall deltakere.*

## Elektronisk påmelding:

*Gjør klar kontaktinformasjon for kontaktperson, hovedtrener og deltaker/e (deltaker med fødselsdato) innen du starter påmelding.*

Påmelding: [Klikk her!](#)

**Påmeldings frist**

**23. Mars 2020**

**Bindende påmelding!**



# Trener 1

Trener 1 er første nivå i TRENERLØYPA. Trener 1 er starten for alle som ønsker å påbegynne en trenerutdanning og bli frivillig trener i klubben. Målgruppe for Trener 1 er nybegynnere på barne-, ungdoms- og voksenivå. På Trener 1 legges en plattform for trenerens basiskunnskaper og utøvernes basisferdigheter.

***Klubben og hovedtreneren må ta ansvar for at Trener 1 blir brukt og får sin praksis i klubben i løpet av sesongen.***

Klubber med to eller flere påmeldte vil bli prioritert. Minst en av klubbens deltakere skal ha sin praksis med barn og unge.

NB: All påmelding må skje gjennom klubb.

## Grunnleggende idrettsfaglig kompetanse

- Ha kunnskap om treningsplanlegging.
- Forstå, forklare og vise de grunnleggende ferdighetene i golf, GOBBS.
- Kunne bruke metodisk progresjon av grunnleggende ferdigheter, NXT LVL (treningskortene).
- Ha forståelse for praktiske konsekvenser av menneskets vekst og utvikling.
- Ha kunnskap om funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til golf.
- Kunne ivareta sikkerhet under trening og kjenne til de viktigste prinsippene for forebygging av idrettsskader.

## Grunnleggende pedagogisk kompetanse

- Være et godt forbilde og skape trygghet og trivsel for utøverne.
- Bli kjent med coaching som strategi.
- Være i stand til å gi konstruktiv veiledning til utøverne.
- Kunne kommunisere med forskjellige målgrupper.
- Kunne tilpasse øvelser for forskjellige målgrupper.
- Være i stand til å anvende grunnleggende pedagogiske prinsipper.
- Kunne lage mål og handlingsplaner.
- Kunne vurdere egen trenerrolle med hjelp av X-modellen.

## Grunnleggende organisatorisk kompetanse

- Ha kjennskap til organisasjonsleddene i norsk idrett.
- Kjenne idrettens viktigste retningslinjer.
- Kjenne idrettens verdigrunnlag.
- Følge opp idrettens barnerettigheter og bestemmelser.
- Kjenne golfens strukturer.
- Kjenne NGFs virksomhetsplan.
- Være klar over ansvaret som trener i forhold til klubb, utøvere, andre trenere og foreldre.

***VELKOMMEN MED PÅMELDING!***