

Kursbeskrivelse

Aktivitetslederkurs

Norges Squashforbund

Sist oppdatert 2025

Hovedmål	3
Målgruppe.....	3
Kvalifisering.....	3
Rammer.....	3
Opptakskrav	3
Innhold	4
Teoretisk del: E-læringsprogram.....	4
Praktisk del	4
Utstyr.....	4
Antall deltakere	4
Praksis	4
Sertifisering	5
Pensum.....	5
Læringsmål.....	6
E-læringskurs	6
Praktisk kursdel	6
Datoer på praktisk kursdel i 2025	8
Kursavgift.....	8
Muligheter etter kurset.....	8
Påmelding.....	8

Innledning

Kurset skal gi deltakeren tilstrekkelig teoretisk kunnskap og praktiske ferdigheter til å kunne lede squashaktivitet på en god måte. Kurset retter seg primært mot aktivitetsledere for nybegynnere i squash, og tar utgangspunkt i god praksis med grunnlag i idrettens kjerneverdier.

Hovedmål

Kursets hovedmål er å bidra til at flest mulig kan lede aktiviteter i squashklubber, som en del av arbeidet for økt kompetanse, aktivitet og rekruttering i miljøet.

Målgruppe

Kursets målgruppe er deltakere som er eller vil bli trenere i squashklubber - for både barn, unge og voksne nybegynnere. Eneste krav til forkunnskap er at deltakeren har fullført Trenerattesten for den respektive aldersgruppen deltakeren skal være aktivitetsleder for. Det er ingen øvrige krav til erfaring, da kurset skal være et lavterskeltilbud til nye trenere eller aktivitetsledere med ansvar for aktivitet på squashbanen.

Kvalifisering

Aktivitetslederkurset utgjør en mindre del av innholdet i trener 1-kurset. Dette gjør at deltakere som har fullført aktivitetslederkurs allerede er underveis til å fullføre trener 1-kurs, og kan fortsette på dette senere dersom de vil gjennomføre videre trenerkursing.

Rammer

Opptakskrav

- Alder: Deltakere må fylle minst 15 år innen utgangen av året kurset gjennomføres.
 - Det er mulig å delta på kurset før man er 15 år, men kursbevis gir ikke før gitt alder.
- Deltakere må være medlem av en klubb tilknyttet Norges Squashforbund.
- Fullført trenerattest for aldersgruppen deltakeren har ansvar for ([lenke](#))

Utover fullført trenerattest stilles det ikke krav til forkunnskap eller kompetanse.

(Trenerattesten kan gjennomføres både på norsk og engelsk)

Innhold

Kurset vil bestå av en teoretisk og en praktisk del. Den teoretiske delen vil inneholde digitale e-læringskurs som deltakerne gjennomfører før den praktiske delen av kurset. Den praktiske delen vil gjennomføres i en helg og inneholder gjennomgang av grunnleggende teknikk, øvelser og oppbygning av treningsøkter. I tillegg får deltakerne tilsendt øvelsesutvalg, øktplaner og maler, slik at de kan planlegge og lede gode treningsøkter i sine klubber.

Teoretisk del: E-læringsprogram

- WSO Level 0 - Rules ([lenke](#))
- Trenerrollen ([lenke](#))
 - o Engelsk/english: The Coaching Role ([lenke](#))
- Barneidrettens verdigrunnlag ([lenke](#))
 - o Engelsk/english: Children's sports in Norway Fundamental Values ([lenke](#))

(Lenker til NIF-kurs krever innlogging via MinIdrett)

Praktisk del

- Tid totalt: 6 timer
 - o Inkludert instruksjon, trenerpraksis i grupper, veiledning og evaluering.
- Gjennomføres på én kursdag

Utstyr

- Det anbefales at deltakere på aktivitetslederkurset har eget utstyr (squashracket, baller og eventuelt briller). Dersom det er behov for lån av utstyr, kan klubben som deltaker tilhører spørres om dette.

Antall deltakere

Kursgjennomføring krever minst fire deltakere, og maksimalt antall deltakere er 12 personer.

Praksis

Det vil ikke være krav om obligatorisk praksis for å få godkjent kurset. Deltakerne anbefales likevel å ha trenerpraksis i egen klubb. Dette kan være enten som assistenttrenere eller hovedansvarlig for treninger.

Sertifisering

Når deltakere har registrert fullført e-læringskurs og gjennomført den praktiske kursdelen, vil de motta et kursbevis for fullført aktivitetslederkurs fra Norges Squashforbund.

Pensum

Abrahamsen, F. E. & Gitsø, E. (2017). *Den coachende treneren: Om å coache begynnere*. Fagbokforlaget.

Kursdeltakere får utlevert pensum som kursmateriale.

Læringsmål

E-læringskurs

Barneidrettens verdigrunnlag:

- Forstå hvorfor barn deltar i idrett, og hva som motiverer dem.
- Kjenne til Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett.
- Vite hva som ligger i idrettens verdier og hvordan de skal prege aktivitetstilbudet.
- Kunne legge til rette for trygg, inkluderende og mestringsbasert aktivitet for barn.

Trenerrollen:

- Forstå hvilke forventninger som stilles til en trener for barn og ungdom.
- Reflektere over egen rolle og praksis som trener.
- Kjenne til trenerens ansvar i samspill med utøvere, foresatte og klubb.
- Få innsikt i hva som kjennetegner god relasjonsbygging i trenerrollen.

WSO Level 0 – Rules:

- Få en grunnleggende forståelse for squashens regler.
- Kjenne til de mest sentrale reglene i squash som gjelder for spillere og dommere.
- Øke bevisstheten om hvordan regler bidrar til rettferdighet og trygghet i idretten.
- Bli tryggere i rollen som trener, dommer eller utøver gjennom kunnskap om regler.

Praktisk kursdel

Modul 1: Trenerens rolle

- Skape kontakt med spillerne dine
- Slik setter du opp en økt med en ny gruppe/klubb
- Hvorfor squash er et flott spill for barn og unge
- Bærekraft i trenerrollen

Modul 2: Sikkerhet og utstyr

- Introduksjon til sikkerhet og utstyr
- Sikkerhet
- Utstyr

Modul 3: Læringsstiler og demonstrasjon

- Læringsstiler
- Demonstrasjoner

Modul 4: ABC-er og grunnleggende ferdigheter

- Introduksjon til ABC-er
- Starte spill
- Introduksjon til grunnleggende ferdigheter
- Rulling
- Kasting/mottak
- Balansere
- Sprette

- Slå

Modul 5: Verktøy for trening

- Introduksjon til treningsverktøy
- Grep
- To-finger grep
- Avstand
- Ikke-spillende hånd/radar
- Magisk finger
- Avslappet rytme
- 0 til 100
- Når problemer oppstår – gjør mindre

Modul 6: Arbeid med grupper

- Introduksjon til arbeid med grupper
- Grunnleggende ferdigheter

Modul 7: Spill

- Introduksjon til spill og konkurranser
- Forenklede regler
- Spill og konkurranser

Datoer på praktisk kursdel i 2025

- Region øst: Regionssamling 19. desember
- Region vest: Regionssamling 5. desember

Det tas forbehold om at datoene for den praktiske kursdelen kan flyttes. Ved nødvendige endringer vil dette informeres om i god tid før.

Deltakerne bestemmer selv tidspunkt for gjennomføring av de digitale e-læringskursene.

Kursavgift

Kursavgift settes 400,-. Dette dekker:

- Måltid under praktisk kursdag
- Kursmateriell/pensum

Utgiftene til baneleie dekkes av forbundet og inngår ikke i kursavgiften. Reise og eventuelt opphold i forbindelse med den praktiske kurshelgen dekkes av deltaker (eller egen klubb etter avtale).

Merk: Det er vanlig at klubber dekker kursavgiften for trenere. Ta gjerne kontakt med klubben din for å avklare dette på forhånd.

Muligheter etter kurset

Etter kurset vil deltakeren ha kunnskap og ferdigheter til å trene spillere på grunnleggende nivå.

Aktivitetslederkurset utgjør en del av trener 1-kurset, og gir deltakerne mulighet til å bygge videre på trenerkompetansen ved å fullføre resten av Trener 1-kurset senere.

Påmelding

Påmelding gjøres ved å sende e-post til squashforbundet@nif.no innen 5. november.