

Kursbeskrivelse

Trener 1-kurs

Norges Squashforbund

Sist oppdatert 2025

Innledning	3
Hovedmål	3
Målgruppe	3
Kvalifisering	3
Rammer	3
Opptakskrav	3
Innhold	4
Kursets oppbygning	4
Teoretisk del:	4
E-læringsprogram (totaltid ca. 13t):	4
Teorimoduler (totaltid 14t):	4
Praktisk del	4
Trenerpraksis i egen klubb	5
Utstyr:	5
Antall deltakere	5
Vurdering	5
Sertifisering	6
Kompetansemål	7
Idrettsfaglige kompetansemål	7
Pedagogiske kompetansemål	7
Organisatoriske kompetansemål	8
E-læringskurs	8
Teoretiske moduler	8
Praktisk kurshelg	9
Pensum	11
Datoer i 2025	12
Teoretiske moduler (digitalt)	12
Praktisk kursdel i 2025	12
Kursavgift	12
Muligheter etter kurset	12
Påmelding	13

Innledning

Kurset skal gi deltakeren tilstrekkelig teoretisk kunnskap og praktiske ferdigheter til å kunne lede squashaktivitet på en god måte for nybegynnere i squash. Kurset tar utgangspunkt i god praksis med grunnlag i idrettens kjerneverdier, og er velegnet for personer som ønsker å utvikle seg videre som trenere i et langsiktig perspektiv.

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 klubbmiljøer. Kurset skal gi deltakerne et godt grunnlag til å skape trygge og inkluderende treningsmiljøer, og utvikle ferdigheter som gjør dem i stand til å planlegge og gjennomføre treningsøkter for nybegynnere i alle aldre i det lokale klubbmiljøet.

Målgruppe

Kursets passer for alle som er eller vil bli trenere i squashklubber - for både barn, unge og voksne nybegynnere. Deltakerne trenger ikke tidligere erfaring fra trenerrollen.

Kurset er et tilbud til nye og eksisterende trenere med ansvar for aktivitet på squashbanen.

Merk: Personer med relevant formell kompetanse eller dokumentert erfaring som trenere kan søke om å bli godkjent for videre trenerutdanning uten å ha gjennomført Trener 1-kurset.

Kvalifisering

Trener 1-kurset er det første steget i NIFs trenerløype. Deltakere som fullfører trener 1-kurs kan i fremtiden gjennomføre trener 2- og 3-kurs for å bygge ytterligere på trenerkompetansen.

Rammer

Opptakskrav

- Alder: Deltakere må fylle minst 16 år innen utgangen av året kurset gjennomføres.
 - o Man kan delta før gitt alder, men kursbevis gis ikke ut før deltakeren fyller 16 år.
- 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 erfaring 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, i tillegg til teoretiske moduler som gjennomføres i fellesskap digitalt via Teams. Den praktiske delen foregår over en helg og inneholder gjennomgang av grunnleggende teknikk, øvelser og oppbygning av treningsøkter, samt praksis i grupper med hverandre og utøvere. I tillegg får deltakerne tilsendt øvelsesutvalg, øktplaner og maler, slik at de kan planlegge og lede gode treningsøkter i sine klubber. Etter den praktiske kurshelgen gjennomfører kursdeltakerne trenerpraksis i egen klubb.

Kursets oppbygning

Kurset består av følgende deler:

- Del 1: E-læring (gjennomføres hjemme før praktisk del)
- Del 2: Teoretisk undervisning (digitale webinarer)
- Del 3: Praktisk kurshelg
- Del 4: Trenerpraksis i egen klubb

Teoretisk del:

E-læringsprogram (totaltid ca. 13t):

- WSO Level 0 - Rules ([lenke](#))
- Trenerrollen Trener 1 ([lenke](#))
 - o Engelsk/english: The Coaching Role ([lenke](#))
- Barneidrettens verdigrunnlag ([lenke](#))
 - o Engelsk/english: Children's sports in Norway Fundamental Values ([lenke](#))
- Sunn Idrett e-læring for trenere ([lenke](#))
- Aldersrelatert trening 1 ([lenke](#))

(Lenker til NIF-kurs krever innlogging via MinIdrett)

Teorimoduler (totaltid 14t):

- Modul 1: Trygge rammer (2 timer)
- Modul 2: Relasjon (2 timer)
- Modul 3: Mestringsmiljø (3 timer)
- Modul 4: Aldersrelatert/tilpasset trening + treningsplanlegging (2+1 timer)
- Modul 5: Praktisk planlegging og gjennomføring av økt (4 timer)

Praktisk del

- Tid totalt: 18 timer

- o Inkludert instruksjon, trenerpraksis i grupper, veiledning og evaluering.
- Gjennomføres på en kurskveld og to kursdager

Modul 1: Trenerens rolle

Modul 2: Sikkerhet / utstyr

Modul 3: Læringsstiler og demonstrasjon

Modul 4: Grunnleggende ferdigheter

Modul 5: Treningsverktøy

Modul 6: Arbeid med grupper

Modul 7: Leker / spill

Modul 8: Sluttprøve eller praktisk økt

Modul 9: Spørsmål og diskusjon, praktisk gjennomføring

Praktisk trening med utøvergruppe

Praktisk trening i grupper med evaluering og samarbeid

Leding av og dømming av treningskamper

Trenerpraksis i egen klubb

- 45 timer obligatorisk praksis i egen klubb kreves for godkjenning av kurs.
- Minst halvparten av praksisen skal være gjennomføring av treningsøkter.
- Må gjennomføres innen 12 måneder etter avsluttet undervisningsdel (praktisk kurshelg)
- Praksistimer loggføres og attesteres av klubbleder

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. For å legge til rette for flest mulig deltakere settes det foreløpig ingen øvre grense. Ved behov vil deltakerantallet justeres, og en øvre deltakergrense kan bli aktuelt.

Vurdering

For å få kurset godkjent kreves:

- Fullført teoretisk del
- Deltakelse på alle kursdager (100 % tilstedeværelse)
- Gjennomført praksis på minimum 45 timer i egen klubb

Ved dokumentert fravær (maksimalt 20 %) kan deltaker etter avtale gjennomføre en kompenserende oppgave

Sertifisering

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

Kompetansemål

Kompetansemålene knyttet til Trener 1 sier hvilken kompetanse det er ønskelig at trenerne skal ha etter endt trenerkurs. Med kompetanse så menes det her "hva man kan gjøre med det man kan", der både kunnskap og ferdigheter inngår i begrepet. Trenerkursene spiller en viktig rolle i prosessen med å utvikle seg til å bli en enda bedre trener.

Idrettsfaglige kompetansemål

- Kjenne idrettens verdigrunnlag, og kunne følge opp og leve etter disse verdiene i praksis.
- Ha grunnleggende kunnskap om treningsplanlegging, og kunne planlegge og gjennomføre treningsøkter for egen treningsgruppe.
- Forstå, forklare og vise grunnleggende ferdigheter i idretten ved hjelp av praktiske eksempler og øvelser tilpasset nybegynnere.
- Kunne anvende en metodisk progresjon av grunnleggende ferdigheter.
- Ha en grunnleggende forståelse for menneskets vekst og utvikling.
- Ha grunnleggende kunnskap om funksjonell anatomi, fysiologi og biomekanikk relatert til egen idrett.
- Kunne ivareta sikkerheten under trening.
- Kjenne til de viktigste prinsippene for forebygging og behandling av aktuelle idrettsskader.
- Kunne gi førstehjelp ved akutte skader gjennom godkjent grunnkurs i førstehjelp og HLR.

Pedagogiske kompetansemål

- Være et godt forbilde, og å skape trygghet og trivsel for utøverne.
- Sørge for mestring og ulike opplevelser som bidrar til å skape motivasjon.
- Kunne skape et godt læringsklima.
- Kunne tilrettelegge trening på en måte som skaper hensiktsmessig aktivitet.
- Ha kunnskap om hvordan man kommuniserer effektivt med ulike målgrupper. Være i stand til å gi konstruktiv veiledning til utøverne.
- Bli kjent med coaching som strategi for utvikling av utøvere.
- Ha forståelse for, og å være i stand til å anvende, grunnleggende pedagogiske prinsipper og undervisningsmetoder.
- Ha kjennskap til, og å kunne følge opp, idrettens barnrettigheter og bestemmelser.
- Ha kunnskap om tilrettelegging av aktivitet for personer med nedsatt funksjonsevne.
- Være bevisst egen trenerrolle og praksis som trener, samt egen væremåte og atferd.
- Kunne utføre kompetanseanalyse på egen trenerrolle.

Organisatoriske kompetansemål

- Kjenne til en treners ansvar og oppgaver i klubben, overfor utøvere, andre trenere og foreldre.
- Kjenne idrettens viktigste retningslinjer.
- Kjenne til hvordan norsk idrett er organisert, og hvilket ansvar de ulike organisasjonsleddene har.

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.

Teoretiske moduler

Modul 1 – Trygge rammer

Kunnskap

Hva menes med trygg aktivitet og trygt miljø.

Hva kjennetegner god ungdomsidrett.

Idrettens verdier, egen klubbs verdier og egne verdier.

Retningslinjer for ungdomsidrett.

Ferdigheter

Kunne gjøre en enkel risikovurdering og gode forberedelser, samt gjennomføre idrettsaktiviteten slik at risikoen for fysiske skader reduseres.

Kunne etablere samspillsregler for gruppen i samarbeid med utøverne, samt å kunne gi den enkelte utøver bekreftelse på sin egenverdi og viktighet for gruppa, uavhengig av ferdighets- og funksjonsnivå.

Kunne gjøre gode verdiforankrede valg, også i vanskelige situasjoner.

Modul 2 – Relasjoner

Kunnskap

Hva som menes med en god relasjon og viktigheten av et godt samarbeid.
Kunnskap om hvem den andre er (de 5 F-er).
Hvordan fokusere på det positive hos utøverne (det sympatiske menneske).

Ferdigheter

Anvende de 5 F-er til å bli bedre kjent med utøverne.
Tilrettelegge for at utøverne blir kjent med hverandre og har god samhandling.
Observere, gjenkjenne og benytte positive indre kvaliteter hos andre for å skape gode relasjoner med og mellom utøvere i treningsmiljøet.
Være nysgjerrig på hva som ligger bak utøvernes adferd, motivasjon, og holdninger.

Modul 3 - Mestringsmiljø

Kunnskap

Hva er det viktigste en trener må ta hensyn til når man trener unge utøvere.
Vite hvordan ungdom lærer og hvilke undervisningsmetoder som passer best til ulike situasjoner.
Ulike former for kommunikasjon.
Ulike former for tilbakemelding.
Grunnprinsippene for undervisning (KAMPVISE).

Ferdigheter

Lede en ungdomsgruppe.
Komme raskt i gang med aktivitet som er organisert på en hensiktsmessig måte.
Involvere alle utøverne.
Gi hensiktsmessige tilbakemeldinger.

Modul 4 – Aldersrelatert/tilpasset trening og treningsplanlegging

Kunnskap:

Bakgrunnen for variasjoner i vekst, modning og utvikling.
Hva som menes med grunnleggende ferdigheter.
Synlige og usynlige forskjeller.
Hva må du ta hensyn til når du planlegger en trening.

Ferdigheter:

Tilrettelegge for å utvikle grunnleggende ferdigheter i ulike aktiviteter (leker, hinderløyper, stasjonstrening, konkurranser).
Koble grunnleggende ferdigheter til ulike idretter.
Tilpasse aktiviteten til ulike ferdighets- og funksjonsnivåer.
Planlegge en trening med utgangspunkt i alle fire modulene.

Praktisk kurshelg

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
- Forenklete regler
- Spill og konkurranser

Pensum

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

Vingdal, I. M. (2021). *Barneidrettstreneren* (2. utg.). Fagbokforlaget.

Kursdeltakere får utlevert pensum som kursmateriale. Dette brukes som støtte både i teoriøker og refleksjonsarbeidet.

Datoer i 2025

Teoretiske moduler (digitalt)

- Modul 1: torsdag 9. oktober (uke 41), kl. 18:00-20:00
- Modul 2: torsdag 23. oktober (uke 43), kl. 18:00-20:00
- Modul 3: torsdag 6. november (uke 45), kl. 18:00-21:00
- Modul 4: torsdag 20. november (uke 47), kl. 18:00-21:00
- Modul 5: Under praktisk kurshelg

Praktisk kursdel i 2025

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

Det tas forbehold om eventuell nødvendig flytting av dato for regionssamlingene og trenerkurset. Dette vil i så fall informeres om i god tid før kurshelgen.

Den praktiske kurshelgen planlegges å gjennomføres i hver enkelt region, med formål å redusere deltakeres kostnader for reise og opphold. Avhengig av antall deltakere kan det forekomme nødvendige endringer med hensyn til dette. Informasjon vil i så fall gis i god tid før kurshelgen.

Kursavgift

Kursavgift settes 900,-. Dette dekker:

- Kursmateriell (to pensumbøker)
- Måltider under de praktiske kursdagene

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

Trener 1-kurset er første nivå i NIFs trenerløype. Etter fullført kurs og praksis får du kursbevis fra Norges Squashforbund.

Kurset kvalifiserer for videre trenerutdanning og gir grunnlag for å søke opptak til Trener 2-kurs nasjonalt. Fullført kurs kvalifiserer også til å ta ESF/WSC Level 2 Coaching Course i regi av World Squash Federation / European Squash Federation.

Kursbeviset er gyldig uten tidsbegrensning. Det vil ikke kreves regodkjenning etter fullført kurs, men vi anbefaler deltakere å vedlikeholde og videreutvikle kompetansen gjennom trenerpraksis i egen klubb.

Påmelding

Påmelding gjøres ved å sende e-post til squashforbundet@nif.no innen 7. oktober.