



**NORGES
ISHOCKEYFORBUND**
The Norwegian Ice Hockey Association

Klubber
Kretser

Oslo, 18. mars 2019

INVITASJON TIL TRENER II-KURS 2019

Norges Ishockeyforbund har gleden av å invitere til Trener II kurs. Kurset er todelt med en blanding av teori og praksis og avvikles som følger:

Del 1: Sted: Lillehammer
Dato: 12. – 16. juni 2019

Kursavgift for opphold i dobbeltrom er på kr. 3800,-.
Kursavgift for opphold i enkeltrom er på kr. 4800,-.

Del 2: Sted: Oslo
Dato: Høst 2019 (lørdag – søndag, datoer fastsattes senere)

Kursavgift med overnatting i enkeltrom er på kr. 2000,-.
Kursavgift med overnatting i dobbeltrom er på kr. 1500,-.
Deltagere som bor privat betaler kr. 1000,-.

Kursavgiften inkluderer:
- opphold
- undervisning
- materiell

Betaling skal skje på faktura som du får tilsendt etter påmeldingsfristens utløp.

Krav til deltagelse: Trener I + 1 års praksis som trener.

Innhold del 1:

Teknisk/taktiske emner

- Å score mål
- Å spille back
- Skøyteteknisk trening
- Effektiv istrening

Post- og besøksadresse
Serviceboks 1, Ullevål Stadion
Sognsveien 75 J
0840 OSLO
Bankkonto 5134 06 11075
Bankkonto 7874 05 97085 – lisens

Telefon
+47 2102 9000
Telefaks
+47 2102 9631

E-postadresse
hockey@nif.idrett.no
Internettadresse
<http://www.hockey.no>

- Dropper
- Spill i over- og undertall
- Situasjonsbestemte roller
- Spillesystemer
- Lagledelse og coaching
- Antidoping

Innhold del 2:

Ressurstrening

- Styrketrening
- Utholdenhetstrening
- Hurtighetstrening
- Spensttrening
- Trening av stabilitet og mobilitet
- Arbeidskrav og kapasitetsprofil
- Praksis

Påmelding på vedlagte skjema innen fredag 3. mai 2019.

Norges Ishockeyforbund forbeholder seg retten til å plukke ut deltagere hvis antallet er overskredet ved påmeldingsfristens utløp.

Eventuelle spørsmål kan rettes til undertegnede på tlf. 48 10 1 36 eller e-post: aml@hockey.no

Påmeldingen sendes til aml@hockey.no

Vi ser fram til å motta din påmelding.

Vennlig hilsen

NORGES ISHOCKEYFORBUND

Audun Moum Larssen (s.)
Konsulent utvikling

Post- og besøksadresse
Serviceboks 1, Ullevål Stadion
Sognsveien 75 J

0840 OSLO

Bankkonto 5134 06 11075

Bankkonto 7874 05 97085 – lisens

Telefon
+47 2102 9000

Telefaks
+47 2102 9631

E-postadresse
hockey@nif.idrett.no

Internettadresse
<http://www.hockey.no>

Norges Ishockeyforbund
Serviceboks 1 U.S. Sognsveien 75
0840 Oslo

E-post: aml@hockey.no

PÅMELDING TIL TRENER II - 2019

Navn

Postadresse

Postnummer

Fødselsdato

E-post

Tlf.

Klubb

Gjennomført Trener I kurs: Sted (krets): _____ Årstall: _____

Trenerfunksjon sesongen 2017/2018

Trenerfunksjon sesongen 2018/2019:

Trenerfunksjon sesongen 2019/2020:

Spillerfaring:

Kryss av for:

Del 1 (Lillehammer 12. – 16. juni) Enkeltrom___ Dobbeltrum___ Privat___

Del 2 (Oslo, høst 2019) Enkeltrom___ Dobbeltrum___ Privat___

Dato: _____

Underskrift: _____

HUSK PÅMELDINGSFRISTEN SOM ER SATT TIL FREDAG 3. MAI!

Post- og besøksadresse
Serviceboks 1, Ullevål Stadion
Sognsveien 75 J
0840 OSLO
Bankkonto 5134 06 11075
Bankkonto 7874 05 97085 – lisens

Telefon
+47 2102 9000
Telefaks
+47 2102 9631

E-postadresse
hockey@nif.idrett.no
Internettadresse
<http://www.hockey.no>