



Invitasjon til Trener 1 kurs (T1) vår 2022

uke 3: 22-23 januar og uke 10: Helg 12-13 mars

Oslofjorden badmintonkrets inviterer til trener 1 kurs våren 2022

52Kretskurs	Ukedag/Dato/link	Kretsaktivitet (mørkeblått=weblinker)	Idrettshall/lokale	Vedl./link	Påmeldinger
Uke 03/2022	Helg 22-23 januar	Krets-kurs Trener1 (T1) (Radu Carlan) Helg 1 Grorud	Grorudhallen	22V tj52a	Tidsfrist 15/12/21
Uke 10/2022	Helg 12-13 mars	Krets-kurs Trener1 (T1) (Radu Carlan) Helg 2 Grorud	Grorudhallen	22V tj52a	Tidsfrist 15/12/21

Dato og tid:

Uke 03: helgen 22-23 januar

Uke 10: helgen 12-13 mars

For start/slutt-tider se anslag på side 2-3. Merk tider kan endres

Sted:

Grorudhallen, Grorudveien 7, 0962 Oslo (T-bane Grorud)

Arrangør:

Samarbeide mellom OFBK og NBF IUK

Trener(e):

Radu Carlan, høyeste graderte badmintontrener i Norge

Kretsens kurs 2019 fikk meget god feedback 😊

Innhold:

Trener 1 kurs er rettet mot dem som skal trene barn/ungdom. Kurset inneholder koordinasjonstrening og grunnleggende badmintonteknikk hvor de vanligste slagene og fotarbeidsteknikkene gjennomgås. I tillegg gjennomgås teori om planlegging av trening.

Krav til deltakelse:

Ingen spesielle kunnskaper. Alle voksne, ungdom og foreldre som ønsker kompetanse innen badmintontrening kan melde seg på.

Deltakerpris:

Kr 750,- pr deltaker (pga NBF-støtte). Faktura ettersendes via klubbene. Kurset er også åpent for deltakere fra andre kretser.

Mat:

Ta med drikkeflaske og mat (og racket, klær, sko!). Mat ikke inkludert.

Overnatting:

Overnatting og reise er deltakerens eget ansvar.

Frist:

Påmelding senest **15/12/21** til oslofjorden@badminton.no

Oppgi navn, fødselsdato, adresse, klubb, emailadresse, telefon, foresatte

Påmeldingen er bindende. Vi gjør oppmerksom på at ved avmelding senere enn 10 dager før kurset, vil deltaker/klubb bli belastet 2000,-

Blir det mindre enn 5 deltakere blir samlingen avlyst og dere får beskjed.

Kontakt:

Ny Kretssekretær Oslofjorden badmintonkrets

- Tony Danielsen – 4739 3000 – tony.danielsen@badminton.no

Kretsstyremedlem med ansvar utdanning 52Kretskurs løpende

- Leif Jarle Isberg – 90098929 – leifjarle@yahoo.no

Eller kontakt treneren direkte

- Radu Carlan – 94841759 – raducarlan@outlook.com

Program Trener 1 kurs, Helg 1, Dag 1, lørdag – merk endringer kan forekomme

Dag 1	Start	Tid	Leksjonsmål
1	09.30	20-30 min	Introduksjon & Trener 1 kurs Mål
2	10.00	60 min Hall	Oppvarming: generell og spesiell Fedding: -med og uten racket -underarm og overarm kast
	11.00	15 min	Pause
3	11.15	120 min	Slagteknikk 1 China Jump Clear, smash og dropp Overhode Clear, dropp og smash -grunnprinsipp slagteknikk -basisk grepp og grepp varianter -typisk feil
	13.15	30 min	Lunsj
4	13.45	90 min	Fotarbeid 1 Basis posisjon -grunnprinsipp fotarbeid -basic posisjon og fotarbeid til 4 hjørner (fram og back) -teknikk fotarbeid og fri fotarbeid -typisk feil
5	15.15	120 min	Slagteknikk 2 Nett spill - nettdropp, diagonal nettdropp, lift forhand og backhånd - 'kill' forhand og backhånd -typiske feil
	17.15	15 min	Pause
6	17.30-18.00	30 min	Oppsummering av dagen og spørsmål

Program Trener 1 kurs, Helg 1, Dag 2, søndag – merk endringer kan forekomme

Dag 2	Start	Tid	Leksjonsmål
1	10.30	150 min	I. Lek øvelser, Sporten og Badminton ABC II. Koordinasjonstrening - de seks koordinasjons evner - Praktiske eksempler på motorisk- og Koordinasjonsøvelser
	13.00	30 min	Lunsj
2	13.30	75 min	Fotarbeid 2 China jump + nett - Offensiv og defensiv fotarbeid china jump - Offensiv og defensiv fotarbeid til nett - typisk feil
	14.45	15-20 min	Pause
3	15.00	75 min	Fotarbeid 2 China jump + nett - Offensiv og defensiv fotarbeid china jump - Offensiv og defensiv fotarbeid til nett - typisk feil
	16.15	15 min	Pause
4	16.30	120 min	Teknikk trening 1 -Teknikk trening øvelser -progresjon i teknikk trening -feedback til spillere -hel og del metode
5	18.30-1900	15-20 min	Spørsmål og oppsummering av helga

Program Trener 1 kurs, Helg 2, Dag 1, lørdag

Dag 1	Start	Tid	Leksjonsmål
1	09.30	20-30min	Introduksjon Trener 1 kurs Helg 2
2	10.00	150 min	Slagteknikk 3 CUT teknikk -cut slag forhand og backhand fra back bane (rett fram og diagonal) -serv i single og double, kort + lang serv (forhand og backhand) -typisk feil
	12.30	30 min	Lunsj
3	13.00	75 min	Fotarbeid 4 back bane og fram backhand -offensive og defensive fotarbeid backhand back bane -offensive og defensive fotarbeid backhand fram -defensive fotarbeid på sidene -typisk feil
	14.15	15 min	Pause
4	14.30	60 min Teori	Barnetrener/trener rollen - 'idealbilde' av en god trener - hvorfor bli en trener
5	15.30	75 min Praksis	Fotarbeid 4 back bane og fram backhand -offensive og defensive fotarbeid backhand back bane -offensive og defensive fotarbeid backhand fram -defensive fotarbeid på sidene -typisk feil
	16.45	15 min	Pause
6	17.00	60 min	Retningslinjer og førstehjelp 1.Retningslinjer BARNEIDRETT: 6-12 år 2.Retningslinjer UNGDOMSIDRETT: 13-19 år 3.Førstehjelp
7	18.00-1830	30	Spørsmål og oppsummering av dagen

Program Trener 1 kurs, Helg 2, Dag 2, søndag

Dag 2	Start	Tid	Leksjonsmål
1	10.30	150 min	Slagteknikk 4 backhand og forhand -teknikk backhand (backhand clear, dropp og defensive backhand) -defensive forhandslag -typisk feil
	13.00	30 min	Lunsj
2	13.30	60 min	Planlegging -Grunnprinsipper i periode og sesongplanlegging -årsplan, periodeplan, uke og trening plan
	14.30	15 min	Pause
3	14.45	200 min	Trening i praksis 1 -teknikk trening i praksis -formidle teknikk trening fra kursister -refleksjon og feedback i forbindelse med egen trening
4	17.45-18.15	15-30 min	Spørsmål og Oppsummering Trener 1 kurs

Så vidt OFBK kan fortolke er denne Trener 1 timeplanen den samme som NBF sendte i email 13/9. NBF og trener Radu Carlan har hatt over en måned til å avklare detaljene så nå fanger nok bordet.