



Invitasjon til Trener 2 kurs (T2) vår 2022

uke 13: 2-3/4 & uke 17: 30/4-1/5 & uke 21: 28-29/5

Oslofjorden badmintonkrets inviterer til trener 2 kurs våren 2022

52Kretskurs	Ukedag/Dato/link	Kretsaktivitet (mørkeblått=weblinker)	Idrettshall/lokale	Vedl./link	Påmeldinger
Uke 13/2022	Helg 02-03 april	Krets-kurs Trener2 (T2) (Radu Carlan) Helg 1 Grorud	Grorudhallen	22V tj52b	Tidsfrist 01/03/22
Uke 17/2022	Helg 30/04-01/05	Krets-kurs Trener2 (T2) (Radu Carlan) Helg 2 Lambertseter	Lambertseterhallen	22V tj52b	Tidsfrist 01/03/22
Uke 21/2022	Helg 28-29 mai	Krets-kurs Trener2 (T2) (Radu Carlan) Helg 3 Haugerud	Haugerudhallen	22V tj52b	Tidsfrist 01/03/22

Dato og tid:

Uke 13/2022 Helg 02-03 april
Uke 17/2022 Helg 30/04-01/05
Uke 21/2022 Helg 28-29 mai

For start/slutt-tider se anslag på side 2-3-4. Merk tider kan endres

Sted:

Grorudhallen, Grorudveien 7, 0962 Oslo (T-bane Grorud)
Lambertseterhallen, Feltspatveien 19, 1155 Oslo (T-b. Lambertseter)
Haugerudhallen, Tvetenveien 181, 0673 Oslo (T-bane Haugerud)

Arrangør:

Samarbeide mellom OFBK og NBF IUK

Trener(e):

Radu Carlan, høyeste graderte badmintontrener i Norge
Kretsens kurs våren 2019 fikk meget god feedback 😊

Innhold:

Trener 2 kurset ser på flere slag og øvelser, og jobber mye med taktikk i single og double både defensivt og offensivt. Trenerne må tenke gjennom hvilke øvelser og opplegg de setter opp og hvorfor spillerne skal gjøre det slik. se ellers side 2-4.
Merk at ettermiddag/kveld søndag 29. mai kanskje blir alumnisamling trenere.

Krav til deltakelse:

Trener 1 kurs og samtaler med Radu Carlan

Deltakerpris:

Kr 1000,- pr deltaker (pga NBF støtte). Faktura ettersendes via klubbene.
Kurset er også åpent for deltagere fra andre kretser.

Mat:

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

Overnatting:

Overnatting og reise er deltakerens eget ansvar.

Reisestøtte:

Ved kontakt NBF finnes en reisestøtteordning kun for trener 2 kurs med støtte reisekostnader ut over kr. 1500,- per kurshelg (ved bruk av billigste reisemåte).

Frist:

Påmelding senest **01.03.2022** 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 2 kurs, Helg 1, Dag 1, lørdag – merk endringer kan forekomme

Dag 1	Start	Tid	Leksjonsmål
1	09.30	30 min	Introduksjon Trener 2 kurs Mål
2	10.00	30 min	Teknikk og Fotarbeid repetisjon fra Trener 1 kurs - grunnprinsipp slagteknikk - grunnprinsipp fotarbeid
3	10.30	60 min	Slagteknikk Nett - Kursistene kan forklare og vise forskjellige slag teknikk på nett
	11.30	15 min	Pause
4	11.45	45 min	Slagteknikk midt bane - defensiv midtbane double og single
	12.30	30 min	Lunsj
5	13.00	45 min	Slagteknikk back bane -cut og stiksmash forhand og backhand
6	13.45	75 min	Hvad er taktik og single taktikk: power-point - serv og returnering
	15.00	15 min	Pause
7	15.15	90 min	Øvelsesdesign, progresjon og feedback -jobber i grupper (lage et øvelser rekke på en slag som de har lært tidligere) - 15-20 min hver gruppe
8	16.45	60 min	Planlegging av praksis trening for dag 2 - kursistene jobber sammen i grupper og planlegge et leksjon plan (40 min) til en konkret gruppe (de som kommer i morgen) Gruppen skal gjennomføre treningen sammen i halle
9	17.45-18.00	15 min	Spørsmål og oppsummering av dagen

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

Dag 2	Start	Tid	Leksjonsmål
1	10.30	60 min	Den coachende trener
2	11.30	90 min	Single taktik: -neutral spill, offensive, midtbane og backbane defensiv
	13.00	30 min	Lunsj
3	13.30	120 min	Taktisk trening i single -power point presentasjon -eksempel på taktisk trening hvor kursistene skal prøve
	15.30	15 min	Pause
4	15.45	180 min	Praksis trening og evaluering av treningen -trenere skal jobbe i grupper med spillere
6	18.45-19.15	30 min	Spørsmål og oppsummering av helga

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

Dag 1	Start	Tid	Leksjonsmål
1	09.30	30 min	Introduksjon Trener 2 kurs Helg 3
2	10.00	60 min	Planlegging og setting av mål
3	11.00	60 min	Taktikk analyse og coaching i kamp
	12.00	15 min	Pause
4	12.15	60 min	Teknisk analyse av spiller
	13.15	30 min	Lunsj
5	13.45	60 min	Kampanalyse og coaching i praksis
	14.45	15 min	Pause
6	15.00	90 min	Min trenerrolle og utvikling -kompetansekort for trenere
7	16.30	90 min	Planlegging av praksis trening -individuell trening med 1 spiller
8	18.00		God kveld 😊

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

Dag 2	Start	Tid	Leksjonsmål
1	10.30	30 min	Websider og trening apps -BWF, BEC, OLT...
2	11.00	120 min	Individuell praksis trening -hver trener skal ha individuell trening med en spiller
	13.00	30 min	Lunsj
3	13.30	90 min	Mental trening -hvordan vi/trenere kan hjelpe spillere å utvikle seg mentalt -kompetansekort for spillere
	15.00	15 min	Pause
4	15.15	60 min	Ønske time -kursistene velger teknisk, taktisk, fysisk eller mental trening tema
5	16.15	90 min	Feedback på praksis trening og veiledning i forhold til trener utvikling
6	17.45-18.15	30 min	Eventuelt spørsmål, ferdig med Trener 2 kurs

Løpende tilpasses 16 timer

Program Trener 2 kurs, Helg 3, Dag 1, lørdag – merk endringer kan forekomme

Dag 1	Start	Tid	Leksjonsmål
1	09.30	30 min	Introduksjon Trener 2 kurs Helg 3
2	10.00	60 min	Planlegging og setting av mål
3	11.00	75 min	Taktikk analyse og coaching i kamp
	12.15	15 min	Pause
4	12.30	60 min	Teknisk analyse av spiller
	13.30	30 min	Lunsj
5	14.00	90 min	Kampanalyse og coaching i praksis
	15.30	15 min	Pause
6	15.45	90 min	Min trenerrolle og utvikling -kompetansekort for trenere
7	17.15	60 min	Planlegging av praksis trening -individuell trening med 1 spiller
8	18.15-18.45	30 min	Spørsmål og oppsummering av dagen

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

Dag 2	Start	Tid	Leksjonsmål
1	10.30	30 min	Websider og trening apps -BWF, BEC, OLT...
2	11.00	120 min	Individuell praksis trening -hver trener skal ha individuell trening med en spiller
	13.00	30 min	Lunsj
3	13.30	90 min	Mental trening -hvordan vi/trenere kan hjelpe spillere å utvikle seg mentalt -kompetansekort for spillere
	15.00	15 min	Pause
4	15.15	60 min	Ønske time -kursistene velger teknisk, taktisk, fysisk eller mental trening tema
5	16.15	90 min	Feedback på praksis trening og veiledning i forhold til trener utvikling
6	17.45-18.15	30 min	Eventuelt spørsmål, ferdig med Trener 2 kurs

Noen timer vil antagelig flyttes mellom lørdag og søndag, for å slutte før 1800 lørdag Og 2000 søndag.

Så vidt OFBK kan fortolke er denne Trener 2 timeplanen akseptert i NBFs email av 13/9.

NBF og trener Radu Carlan har hatt over en måned til å avklare detaljene så nå fanger nok bordet.