



Invitasjon til Trener 1 kurs (T1) våren 2020

uke 41 20191012-13 og uke 10: 20200307-08

Oslofjorden badmintonkrets inviterer til trener 1 kurs våren 2020

Januar 2019	Ukedag/Dato	Kretsaktivitet (mørkeblått=weblinker)	Arrangør	Idrettshall/lokale	Vedl./link	Påmeldinger
Uke 41/2019	Helg 12-13 oktober	Krets-kurs Trener1 (T1) (Radu Carlan) Helg 1	Kretsen	Nordbyenhallen	19H tj52a	Tidsfrist 01/10/2019
Uke 10/2020	Helg 7-8 mars	Krets-kurs Trener1 (T1) (Radu Carlan) Helg 2	Kretsen	Nordbyenhallen	20V tj52a	Tidsfrist 25/02/2020

- Dato og tid:** Uke 41: helgen 12. – 13. oktober 2019
Uke 10: helgen 07. – 08. mars 2020
For start- og slutt-tider se lenger ned i dokumentet
- Sted:** Nordbyenhallen, Haavard Martinsens vei 30, 0978 Oslo (T-b. Rommen)
- Arrangør:** Samarbeide mellom OFBK og NBF IUUK
- Trener(e):** **Radu Carlan**, høyeste graderte badmintontrener i Norge
Kretsen kurs våren 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 badminton trening kan melde seg på.
- Deltakerpris:** Kr **1500,-** pr deltaker. Faktura ettersendes.
Kurset er også åpent for deltagere fra andre kretser.
- Mat:** Ta med drikkeflaske og mat (og racket, klær, sko!). Mat ikke inkludert.
- Overnatting:** Overnatting er deltakerens eget ansvar.
- Frist:** Påmelding senest **01.10.2019** til Leif Jarle Isberg, leifjarle@yahoo.no
Oppgi navn, fødselsdato, adresse, klubb, emailadresse, telefon
- 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.

Dette tiltaket er en viktig del av kretsprosjektet «Aktivering innvandremiljøer badminton»

- Kontakt:** Kretsstyremedlem med ansvar utdanning løpende
- Leif Jarle Isberg – 90098929 – leifjarle@yahoo.no
 - Helle Lundem – 4828 9878 – helle-lun@online.no

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

	Start	Tid	Leksjonsmål
1	09.00	20-30 min	Introduksjon Trener 1 kurs Mål
2	09.30	60 min Hall	Oppvarming: generell og spesiell Fedding: -med og uten racket -underarm og overarm kast
	10.30	15 min	Pause
3	10.45	90 min (2 ore)	Slagteknikk 1 China Jump Clear, smash og dropp Overhode Clear, dropp og smash -grunnprinsipp slagteknikk -basisk grepp og grepp varianter -typisk feil
	12.15	30 min	Lunsj
4	12.45	60 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	13.45	120 min	Slagteknikk 2 Nett spill - nettdropp, diagonal nettdropp, lift forhand og backhånd - 'kill' forhand og backhånd -typiske feil
	15.45	15 min	Pause
6	16.00	15 min	Oppsummering av dagen

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

	Start	Tid	Leksjonsmål
1	09.00	120 min	I.Lek øvelser, Sporten og Badminton ABC II. Koordinasjonstrening - de seks koordinasjons evner - Praktiske eksempler på motorisk- og Koordinasjonsøvelser
	11.00	15-20 min	Pause
2	11.20	60 min	Fotarbeid 2 China jump + nett - Offensiv og defensiv fotarbeid china jump - Offensiv og defensiv fotarbeid til nett - typisk feil
	12.20	30 min	Lunsj
3	12.50	60 min	Fotarbeid 2 China jump + nett - Offensiv og defensiv fotarbeid china jump - Offensiv og defensiv fotarbeid til nett - typisk feil
	14.00	15 min	Pause
4	14.15	90 min (120 min)	Teknikk trening 1 -Teknikk trening øvelser -progresjon i teknikk trening -feedback til spillere -hel og del metode
5	15:45	15 min	Spørsmål og oppsummering av helga

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

	Start	Tid	Leksjonsmål
1	09.00	15min	Introduksjon Trener 1 kurs Helg 2
2	09.15	120 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
	11.15	15-20 min	Pause
3	11.35	60 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
	12.30	30 min	Lunsj
4	13.00	60 min Teori	Barnetrener/trener rollen - 'idealbilde' av en god trener - hvorfor bli en trener
5	14.00	60 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
	15.00	15 min	Pause
6	15.15	45 min	Spørsmål og arbeid med fri valg slagteknikk eller fotarbeid

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

	Start	Tid	Leksjonsmål
1	09.00	120 min	Slagteknikk 4 backhand og forhand -teknikk backhand (backhand clear, dropp og defensive backhand) -defensive forhandslag -typisk feil
	11.00	15 min	Pause
2	11.15	60 min	Planlegging -Grunnprinsipper i periode og sesongplanlegging -årsplan, periodeplan, uke og trening plan
	12.15	30 min	Pause
3	12:45	200 min	Trening i praksis 1 -teknikk trening i praksis" -formidle teknikk trening fra kursister -refleksjon og feedback i forbindelse med egen trening
4	16.00	15 min	Oppsummering Trener 1 kurs