

NORGES  
IDRETTSFORBUND



# Barneidrettstreneren

Fellesemner Trener 1  
Trenerløypa

# Idretten vil og Idretten skal

*«Vi leverer ikke på visjonen om idretts glede for alle om ikke idretten er tuftet på kompetanse og kvalitet. En forutsetning for å lykkes med et godt aktivitetstilbud er kompetente trenere. Gode trenere er den viktigste faktoren for utøverens eller lagets utvikling.»*

Utdrag fra Idretten vil

-----

*2.1 Idretten skal styrke trenerutviklingen gjennom god kvalitet og økt tilgjengelighet på kurs og kompetansetiltak.*

*2.3 Idretten skal sikre at de som har ansvar for idrettsaktiviteten tilrettelegger for trygghet, mestingsopplevelser og autonomi for utøveren, samt har kunnskap om ivaretagelse av utøverens helse, miljø og sikkerhet*

Utdrag fra Idretten skal



# Obligatorisk Trenerattest

Idrettstinget vedtok i 2021 obligatorisk trenerattest for alle trenere i norsk idrett.

## Hva er Trenerattesten?

En digital gjennomgang av trenerens viktigste oppgaver  
- utgangspunkt i Idrettens barnerettigheter.

Felles grunnforståelse og forventningsavklaring på de viktigste oppgavene, samt ressurside for treneren.

Enkel teknisk løsning, mobil og desktop.

Kommer i tre versjoner og er oversatt til engelsk:

- Trenere for barn (opp til 12 år)
- Trenere for ungdom (13-19 år)
- Trenere i voksenidretten (20+ år)



The banner features the logo of Norges Idrettsforbund (Norwegian Sports Federation) on the left, consisting of the Olympic rings and the text 'NORGES IDRETTSFORBUND'. To the right of the logo is the text 'TrenerAttest'. Below this, the text reads 'Gi barn og unge idretts glede i et trygt treningsmiljø.' followed by 'Ta trenerattesten!' which is underlined. A circular inset image shows three children in sports gear smiling. At the bottom left of the banner, there is a small credit: 'Foto: Eirik Førde'.

Ta trenerattest her: <https://trener.nif.no/>



# Barneidrettstreneren

## Fellesemner Trener 1 – Trenerløypa

Modul	Mål
<b>1: Trygge rammer, 2 timer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trygg aktivitet og trygt miljø</li><li>• Idrettens verdier</li><li>• Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett (e-kurs)</li></ul>
<b>2: Relasjon, 2 timer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utvikle egen menneskeinteresse</li><li>• Hva er det lurt å vite om utøverne sine? (5 f-er)</li><li>• Søken etter det sympatiske menneske (like 5 ting)</li></ul>
<b>3: Mestringsmiljø, 3 timer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trenerskap (leder).</li><li>• Involvering, tilbakemeldinger og kommunikasjon.</li><li>• Undervisningsprinsipper (kampvise)</li><li>• Organisering av aktiviteten (lek, konkurranser, sirkel, stasjoner)</li><li>• Valg av undervisningsmetoder (oppdagende læring, instruksjon – pro/contra/).</li></ul>
<b>4: Aldersrelatert/tilpasset trening, 2 timer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vekst, modning og utvikling</li><li>• Grunnleggende ferdigheter</li><li>• Hvem, hva, hvorfor</li></ul>
<b>5: Treningsplanlegging, 1 time Praktisk planlegging og gjennomføring av økt, 4 timer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Planlegge, gjennomføre og evaluere hensiktsmessige aktiviteter i variert miljø som utvikler hele mennesket.</li></ul>