

# Trenerkurs nivå 2



## Nivå 2 retter seg mot trenere for lag U17-U19.

Nivå 2 er trenernivået i Norge som skal gi Norsk Basket et reelt kompetanseløft. På dette nivået ligger grunnleggende forståelse for alle spillers faser, og kompetanse til å tilrettelegge for talentutvikling. Trenernivå 2 skal ivareta all aktivitet innenfor NBBF og trenere med nivå 2 det viktigste utviklingsnivået innefor NBBFs aktivitetsutvikling, herunder ferdighetsutvikling og regionslagsutvikling.

### Mål for nivå 2

Gjøre treneren i stand til å ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø

### Deler av idrettsfaglig kompetansekrav

- Videreutvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper, samt tekniske/taktiske ferdigheter for egne utøvere/lag.
- Være i stand til å planlegge, lede, evaluere og justere trening i et langsiktig perspektiv.

### Deler av pedagogiske kompetansekrav

- Være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener og veileder i trenings- og konkurransesituasjoner.
- Utvikle en treneratferd som møter utøvernes behov.

### Leksjoner

Forsvar; lagkonsepter og spesielle situasjoner, angrep; utnytte mismatch, screen på ball, fastbreak og lagkonsepter 4-4 og 5-5, kampløse, treningsplanlegging, fysisk trening, anatomi, fysiologi og biomekanikk, testing, mm.

### Gjennomføring av kurs

Nivå 2 utdanningen består av 75 timer undervisning og 75 timer praksis, hvor praksis inneholder blant annet trenerpraksis av eget lag, oppgave på den lille trenerhelgen og skriftlig hjemmeoppgave. Avhengig av deltakernes geografiske tilhørighet vil kurset bli arrangert over fire helger fra juni til desember.

Krav for påmelding er godkjent nivå 1 kompetanse.

Egenandel er kr 2000,-.

Trenerkurs nivå 2 arrangeres av forbund og gjennomføres hvert år.

### Påmelding

Frist for påmelding er 1. februar og sendes til [basket@basket.no](mailto:basket@basket.no)

Ansvarlig for trenerutdanning i NBBF er trener- og dommerkoordinator Torkild Rødsand

[torkild.rodsand@basket.no](mailto:torkild.rodsand@basket.no)