



**NORGES  
ISHOCKEYFORBUND**  
The Norwegian Ice Hockey Association

Klubber  
Kretser

Oslo, 18. mars 2019

## INVITASJON TIL TRENER II-KURS 2019

Norges Ishockeyforbund har gleden av å invitere til Trener II kurs. Kurset er todelt med en blanding av teori og praksis og avvikles som følger:

**Del 1:** Sted: Lillehammer  
Dato: 12. – 16. juni 2019

**Kursavgift for opphold i dobbeltrom er på kr. 3800,-.**  
**Kursavgift for opphold i enkeltrom er på kr. 4800,-.**

**Del 2:** Sted: Oslo  
Dato: Høst 2019 (lørdag – søndag, datoer fastsattes senere)

**Kursavgift med overnatting i enkeltrom er på kr. 2000,-.**  
**Kursavgift med overnatting i dobbeltrom er på kr. 1500,-.**  
**Deltagere som bor privat betaler kr. 1000,-.**

Kursavgiften inkluderer:  
- opphold  
- undervisning  
- materiell

Betaling skal skje på faktura som du får tilsendt etter påmeldingsfristens utløp.

**Krav til deltagelse:** Trener I + 1 års praksis som trener.

### Innhold del 1:

#### Teknisk/taktiske emner

- Å score mål
- Å spille back
- Skøyteteknisk trening
- Effektiv istrening

---

**Post- og besøksadresse**  
Serviceboks 1, Ullevål Stadion  
Sognsveien 75 J  
0840 OSLO  
**Bankkonto** 5134 06 11075  
**Bankkonto** 7874 05 97085 – lisens

**Telefon**  
+47 2102 9000  
**Telefaks**  
+47 2102 9631

**E-postadresse**  
hockey@nif.idrett.no  
**Internettadresse**  
<http://www.hockey.no>

- Dropper
- Spill i over- og undertall
- Situasjonsbestemte roller
- Spillesystemer
- Lagledelse og coaching
- Antidoping

## **Innhold del 2:**

### **Ressurstrening**

- Styrketrening
- Utholdenhetstrening
- Hurtighetstrening
- Spensttrening
- Trening av stabilitet og mobilitet
- Arbeidskrav og kapasitetsprofil
- Praksis

### **Påmelding på vedlagte skjema innen fredag 3. mai 2019.**

Norges Ishockeyforbund forbeholder seg retten til å plukke ut deltagere hvis antallet er overskredet ved påmeldingsfristens utløp.

Eventuelle spørsmål kan rettes til undertegnede på tlf. 48 10 1 36 eller e-post: [aml@hockey.no](mailto:aml@hockey.no)

Påmeldingen sendes til [aml@hockey.no](mailto:aml@hockey.no)

Vi ser fram til å motta din påmelding.

Vennlig hilsen

**NORGES ISHOCKEYFORBUND**

Audun Moum Larssen (s.)  
Konsulent utvikling

---

**Post- og besøksadresse**  
Serviceboks 1, Ullevål Stadion  
Sognsveien 75 J  
0840 OSLO  
**Bankkonto** 5134 06 11075  
**Bankkonto** 7874 05 97085 – lisens

**Telefon**  
+47 2102 9000  
**Telefaks**  
+47 2102 9631

**E-postadresse**  
[hockey@nif.idrett.no](mailto:hockey@nif.idrett.no)  
**Internettadresse**  
<http://www.hockey.no>

**Norges Ishockeyforbund**  
**Serviceboks 1 U.S. Sognsveien 75**  
**0840 Oslo**

**E-post: aml@hockey.no**

### **PÅMELDING TIL TRENER II - 2019**

Navn

Postadresse

Postnummer

Fødselsdato

E-post

Tlf.

Klubb

Gjennomført Trener I kurs: Sted (krets): \_\_\_\_\_ Årstall: \_\_\_\_\_

Trenerfunksjon sesongen 2017/2018

Trenerfunksjon sesongen 2018/2019:

Trenerfunksjon sesongen 2019/2020:

Spillerfaring:

Kryss av for:

Del 1 (Lillehammer 12. – 16. juni) Enkeltrom\_\_\_ Dobbeltrum\_\_\_ Privat\_\_\_

Del 2 (Oslo, høst 2019) Enkeltrom\_\_\_ Dobbeltrum\_\_\_ Privat\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_

**HUSK PÅMELDINGSFRISTEN SOM ER SATT TIL FREDAG 3. MAI!**

---

**Post- og besøksadresse**  
Serviceboks 1, Ullevål Stadion  
Sognsveien 75 J  
0840 OSLO  
**Bankkonto** 5134 06 11075  
**Bankkonto** 7874 05 97085 – lisens

**Telefon**  
+47 2102 9000  
**Telefaks**  
+47 2102 9631

**E-postadresse**  
hockey@nif.idrett.no  
**Internettadresse**  
<http://www.hockey.no>