



NORGES FEKTEFORBUND

Trener 2-kurs 2020

Fekteforbundets trener 2-kurs

På nivå to i den NIF-godkjente «Trenerløypa» er fokuset fortsatt på deltakelse, men det legges også vekt på utvikling av utøverne. Trener 2 bygger på kompetansen og praksisen fra Trener 1, men det tilkommer også nye momenter som selve treningsprosessen. Kurset består av ca. 10 timer e-læring, 65 timer undervisning over 4 kurshelger og 75 timer med praksis.

Mens Trener 1-kurset hadde innlærings- og deltakerfokus, har Trener 2-kurset to hovedemner; fektemetodikk og fekteteori.

Kursmål: En autorisert Trener 2 skal ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta fekterens behov i et sosialt, spennende og trygt miljø. Treneren skal kunne utvikle tekniske og taktiske ferdigheter, samt fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for fektere på klubbnivå, med fokus på utøvere og utvikling frem til junior landslagsnivå

For å få autorisasjon som Trener 2 må deltakerne ha:

- Gjennomført e-læringen
- Oppnådd gitte kompetansemål i den praktiske undervisningen
- Deltatt på minimum 80% av undervisningen
- Gjennomført praksis i samråd med kursleder
- Etter endt kurs deler Fekteforbundet ut kursbevis



E-læring

- Aldersrelatert trening 2
- Idrettsernæring Modul 2, Spiseforstyrrelser

Disse e-læringsmodulene finnes via nettsiden kurs.idrett.no

Tilgang til kursene krever at deltakerne er logget inn på Min idrett.

Profil her kan også gjøres på via e-læringskursene om deltakerne ikke har tilgang fra før.

- De av deltakerne som ikke har gjennomført Ren Utøver må også gjøre dette på Antidoping Norge sin e-læringsmodul på www.renutover.no

Diplomene for gjennomførte kurs skal sendes til post@fekting.no

Fekteforbundet anbefaler deltakerne å friske opp kunnskapen via de andre e-læringskursene som er tilgjengelig via kurssiden ved behov.



Kursprogram 1. halvår

1. Helgesamling 7-8 mars		2. Helgesamling 28-29 mars	
Lørdag 7. mars		Lørdag 28. mars	
Kl.11:00-12:30	• Forberedende fekteaksjoner. • Planlagte og uplanlagte fekteaksjoner	Kl.11:00-12:30	• Reaksjonstrening på fektesalen. • Beinarbeid • Fektetrening
kl.13:00-15:15	• Trening av forberedende fekteaksjoner • Planlagte og uplanlagte fekteaksjoner • Fotarbeidet sin rolle i dette.	kl.13:00-15:15	• Fekterelatert reaksjonstrening del 1. (Utenom leksjon)
kl. 15:45-18:00	• Oppbygging av fire aksjoner bestående av sammensatte angrep, motangrep og parader	Kl.15:45-18:00	• Fekterelatert reaksjonstrening del 2
Søndag 8. mars		Søndag 29. mars	
Kl. 11:00-13:15	• Bygge opp aksjoner med kontra tempo	kl.11:00-13:15	• Kollektive fekteleksjoner
kl.14:00-14:45	• Periodisering av fektesesongen. • Treningsplaner/årsplaner	kl.14:00-14:45	• Observasjon av fektekamper. • Observasjons ark
kl.15:15-17:30	• Oppbygging av aksjoner med finte, i tempo	kl.15:15-17:30	• Trenerens rolle på fektestevner • Observasjon av fektekamper med løpende notater (video)

Med forbehold om justeringer i rekkefølgen på temaene

NORGES FEKTEFORBUND

www.fekting.no



Praktisk informasjon

Alle kursdeltakere må medbringe følgende utstyr på kurshelgene:

- Maske
- Jakke og undervest
- Hanske
- Lange bukser (fektebukse eller joggebukse)
- Ev. trenerjakke. (Trenerarm kan lånes fra kursleder)
- Innendørssko
- Noe å skrive med og på

Overnatting:

- Kurset er gratis, men deltakerne betaler selv reise- og oppholdskostnader
- For de som trenger hotell, anbefales Fekteforbundet avtale med Thon



Kursansvarlig og deltakere

Kursansvarlig på vegne av Fekteforbundet: Mariusz Piasecki

Deltakere/klubb:

Bygdø FK:

- Bartosz Piasecki, BYF bartosz_piasecki@yahoo.no
- Anna Rostkowska BYF anna.rostkowska77@gmail.com

Titan FK:

- Katherina Malvik katherkm@student.sv.uio.no

Stavanger FK:

- Gryta Krasikoviene, grytaxx@gmail.com
- Matthieu Bulteau, matthieu_bulteau@yahoo.fr
- Anna Tsou, ann63@mail.ru
- Anton Ræder, anton.rader@gmail.com

Njård Fekting:

- otthar krohn otthar.k@gmail.com
- Fredrik Backer fredrik.backer@gmail.com

Drammen FK

- Dan Lundesgaard drammenfektekлубb@gmail.com

Bekkestua Fekting:

- Victor Krylov baerumfekting@gmail.com

