



## INNBYDELSE

### Trener 1-kurs Orientering i Sarpsborg

Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Østfold Orienteringskrets har gleden av å invitere til Trener 1 kurs på Grålum i Sarpsborg.

**Målgruppe:** Trener 1 henvender seg spesielt til nåværende og tidligere aktive utøvere, ungdom, voksne og foreldre som vil være trenere for barn og ungdom. Nedre alder for kursdeltakere er 16 år.

**Mål med kurset:** Kurset tar sikte på å gi opplæring i hvordan du på en god måte opptrer som trener for barn og unge og hvordan best mulig tilrettelegge treningsøkter med hovedvekt på alder 8-14 år. Kurset har stort fokus på praksis, med opplæring i ulike og varierte øvelser og leker for orientering.

**Kursdato/tid:** Hele kurset går over 2 helger

Helg 1: **Lør 26. – søn 27. januar 2019**

Helg 2: **Lør 9. – søn 10. mars 2019**

**Tidsramme på kursdagene:** Lørdag kl 10.00 -17.00 og søndag kl 09.00-15.30.

Det er mulig å bare delta den første helgen og det vil gi kompetanse som aktivitetsleder. Evt. om helg 2 ikke passer så vil det bli mulig å delta på denne delen på et annet kurs i løpet av 2019.

**Sted:** Grålum skole, to min fra avkjøringen til E6 Quality Sarpsborg. Mer info kommer senere.

**Kurspris for hele kurset:** 1500 kroner som inkluderer kursavgift for hele kurset og servering av mat under kurset. Deltar du kun første helgen, så er prisen kr 750,-. Klubbene faktureres.

Kurslitteratur kommer i tillegg (ca. kr 2-300). Vi kommer tilbake til dette med felles bestilling for de påmeldte.

Vi gjør oppmerksom på at den enkelte selv må ordne og betale reise og evt. opphold.

**Forkunnskaper:** Ingen spesielle krav utover generell interesse for trening og treneroppgaver for barn og unge og kjennskap til orientering.

**Kursinstruktører:** Svend Sondre Frøshaug

**Påmeldingsfrist:** 4. januar 2019

**Påmeldingsinfo:** I Eventor/forbundsaktiviteter: <http://eventor.orientering.no/Activities/Show/2743>

**Ved spørsmål, kontakt kursarrangør:**

Norges orienteringsforbund, Lene Kinneberg, [lene.kinneberg@orientering.no](mailto:lene.kinneberg@orientering.no), tlf 932 64 756

Østfold Orienteringskrets, Chatrine Amundsen, [ostfold.okrets@gmail.com](mailto:ostfold.okrets@gmail.com), tlf 47277115



Mer detaljert informasjon om kurset blir sendt til de påmeldte deltakere etter påmeldingsfristens utløp.

### Litt om kursinnholdet i Trener-1

Hele Trener 1 kurset (del 1 og del 2) er på til sammen **45 timer**. 30 av timene er undervisning med kurslærer fordelt på 12 timer teori og 18 timer praktisk undervisning. Øvrige 15 timer er selvstudium i form av e-læringsprogram og en hjemmeoppgave.

Kurset inneholder både generelle idrettslige emner og spesifikke orienteringsrettede emner. Programmet vil inneholde mange praktiske øvelser, gi spesielt innblikk i og innspill på trenerrollen for barn og unge og erfaringsutveksling med kursdeltakerne.

### De 6 kursmodulen i kurset er:

Trenerrollen (12t)

O-teknisk trening for barn og ungdom (14t)

Løypelegging (5t)

Mål og verdier i barne- og ungdomsidrett (4t)

Aldersrelatert trening (6t)

Idrett uten skader, inkl. HLR (4t)

**Kursdel 1** fokuserer spesielt på trenerrollen for barn, mål og verdier i barneidretten, enkle o-aktiviteter og løypelegging med forberedelse til hjemmeoppgave.

**Kursdel 2** fokuserer spesielt på vekst og utvikling hos barn og unge, trenerrollen barn og overgang ungdom, o-trening, veiledning av unge utøvere, enkel skadebehandling og skadeforebygging.

Før hver kurshelg gjennomføres [e-læringsmoduler](#) som forberedelse til kurset. Se informasjon i kursplanen.

**Kursplanen ligger på [orientering.no](http://orientering.no), [HER](#)**

Der finner du også [kursheftet](#) som kan lastes ned i pdf.

**Praksis:** I løpet av kurset eller etter å ha gjennomført alle modulene på trener- 1 skal kursdeltakerne gjennomføre instruktør- og trenerpraksis i minst 45 undervisningstimer (à 45 min.) og ha gjennomført tre terminfestede o-løp for å bli autorisert trener I.