



INNBYDELSE

Trener 1-kurs, orientering DEL 2 i Mo i Rana

Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Mo O-klubb har gleden av å invitere til Trener 1 kurs, **DEL 2 i Mo i Rana**. (del 1 ble arrangert 3.-4. okt 2020)

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 opptre 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.

DEL 2	Lør. 23. – søn. 24. oktober 2021
Sted:	Mo i Rana (Kurslokale oppgis senere)
Pris:	Kr 750,-. Kurslitteratur kommer i tillegg (ca. 300,-)
Påmelding:	I Eventor/forbundsaktiviteter: https://eventor.orientering.no/Activities/show/4192 NB! Sjekk at du har riktig e-postadresse i Eventor
Påmeldingsfrist:	7. oktober 2021

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

Mulig for deltakere fra tidligere kurs som har del 1 og mangler del 2 å delta på del 2 i dette kurset og fullføre trener-1.

Nærmere detaljer om timeplanen blir sendt til påmeldte deltagere etter fristen. Klubbene faktureres kursavgiften.

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.

Trenerutvikler: Kari Christiansen

Ved spørsmål, kontakt kursarrangør:

Norges orienteringsforbund, Lene Kinneberg,
E-post: lene.kinneberg@orientering.no, 932 64 756
Kontaktperson Mo OK: Kristin Nilssen, krnilss7@online.no





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, [HER](#)

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

Praksis for godkjenning som Trener-1: I løpet av kurset eller etter å ha gjennomført alle kursdelene på trener- 1 skal kursdeltakerne gjennomføre trenerpraksis i minst 35 undervisningstimer (à 45 min.) og ha gjennomført tre o-løp for å bli autorisert trener I.