



## INNBYDELSE

# Trener 2-kurs orientering

**Norges Orienteringsforbund har gleden av å invitere til trener-2 kurs i o-spesifikke emner med oppstart høsten 2023.**

Kurset vil fortsette med generelle emner, vinter 2024, der vi samarbeider med Norges Friidrettsforbund og Norges Triatlonforbund. Den delen gjennomføres digitalt.

<b>DATO:</b>	<b>Lørdag 28. og søndag 29. oktober 2023</b> <b>+ en digital introduksjonskveld tirsdag 17. oktober.</b>
<b>TID:</b>	Lørdag 0900-1630. Søndag 0900 – 1530. Tirsdag Kveld 2000 -2100.
<b>STED:</b>	<b>Idrettens hus, Ullevål stadion, Oslo</b> (fysisk kurshelg)
<b>PRIS:</b>	Deltakeravgift kr 1 000,- (o-spesifikk del) Inkluderer kursavgift, lunsj og pausemat. Pensumbøker er ikke inkl. Reise og overnatting må ordnes og dekkes av den enkelte eller klubb.
<b>PÅMELDING:</b>	I Eventor/forbundsaktiviteter, klikk her: <a href="https://eventor.orientering.no/Activities/Show/5258">https://eventor.orientering.no/Activities/Show/5258</a>
<b>FRIST:</b>	<b>12. oktober 2023.</b> Nærmere detaljer med timeplan, forberedelser og lenke til introkvelden på Teams blir sendt påmeldte deltakere etter fristen.

**Målgruppe:** Trener 2 er primært rettet mot trenere som arbeider med ungdom og juniorutøvere (15-20 år). Senioretrenere har også stor nytte av kurset. **Vi oppfordrer spesielt jenter/ kvinner til å delta.**

**Opptakskrav trener-2:** Godkjent trener 1 eller dokumentere tilsvarende fagkunnskap. Også mulig å melde seg på for aktive trenere med solid egenerfaring som utøver. Er du i tvil om du oppfyller opptakskravet, ta kontakt med: Lene Kinneberg, [lene.kinneberg@orientering.no](mailto:lene.kinneberg@orientering.no), 93264756.

**Kursinstruktører/ trenerutviklere:** Eskil Gullord, Håvard Haga og Therese Haare.

Det blir variasjon mellom forelesning, faglige utvekslinger, gruppearbeid og praktiske økter ute og inne med evaluering.

**Se mer info om innhold i hele trener 2 i kursplanen for orientering:** klikk [HER](#). Oversikt emner o-spesifikk del, se side 2 i invitasjonen. (Noen justeringer vil forekomme)

**Generelle emner:** Arrangeres digitalt, 27.-28. januar 2024 + 4 kvelder i januar/februar.

Egen invitasjon og påmelding til denne delen kommer senere i høst.



**Omfang:** Hele trener-2 er på totalt 70 timer. Generelle emner og O-spesifikk emner utgjør hver for seg 35 timer.

#### Oversikt kursmoduler for o-spesifikk emner, Trener-2

MODULER Spesiell del	Emner	Timetall
Modul 6	Basistrening, Idrettsskader og skadeforebyggende trening i orientering	<b>5 t</b> 3 t felles 2 t selvstudie
Modul 7	Orienteringsteknikk og metodikk	<b>16 t</b> 10 t felles 6 t selvstudie
Modul 8	Orienteringsteknikk og analyse	<b>6 timer</b> 4 t felles 2 t selvstudie
Modul 9	Treningsplanlegging og arbeidskrav innen orientering	<b>8 timer</b> 5 t felles 3 t selvstudie
SUM spesiell del 35 timer / 13 timer selvstudium, 22 timer felles		

**Forberedelser til kurset og egenarbeid:** Kursdeltakere får noe forberedelse i form av e-læring og praktiske hjemmeoppgaver som gjøres i kursperioden for del 1 og 2 og i etterkant av kurset.

Obligatoriske E-læring:

- [Sunn idrett for trenere](#) (4 moduler + idrett og spiseforstyrrelser)
- [Ren utøver](#) (Antidoping Norge)

Du oppretter/logger inn med din bruker i Min Idrett. For Ren utøvere lager du en egen bruker første gang du logger inn.

Frivillig e-læringskurs:

- [Aldersrelatert trening 2](#)

#### Kurslitteratur:

*Fysisk trening og treningsplanlegging.* Norges Orienteringsforbund, Gjerset, A. & Johansen, E. Februar 2014. Kjøpes fra idrettsbutikken, [HER](#) (forøvrig vil det meste være digitalt materiell)

Spørsmål: Kontakt kursansvarlig, Lene Kinneberg, [lene.kinneberg@orientering.no](mailto:lene.kinneberg@orientering.no)

**Velkommen til aktive kursdager i oktober 2023!**