



INNBYDELSE

Trener 1-kurs, del 2, Orientering

Norges orienteringsforbund og Akershus og Oslo Orienteringskrets har gleden av å invitere til Trener 1 kurs, **DEL 2**. Kurset arrangeres etter malen til Trenerløypa i norsk idrett.

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. Kurset er åpent for deltakere fra klubber i hele landet.

Mål med kurset: Trener 1 har innlærings- og deltakerfokus. Målet med kurset er å gjøre treneren i stand til å gi en innlæring av grunnleggende o-tekniske ferdigheter, utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på et grunnleggende nivå og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø. Hovedvekt legges på trening av barn 8-14 år.

Kursdato / tid: 11.-12. januar 2020

Lørdag 10.-17.00 og søndag 09.00-15.30.

Sted: Klubbhuset til IL Tyrving på [Kadettangen 12, 1337 Sandvika](#)

Overnatting

For de som har behov anbefales [Thon hotell Oslofjord, Sandviksveien 184, 1337 Sandvika](#) med gangavstand til klubbhuset. Må bestille rom selv.

Kursavgift for del 2: kr 750,- som inkluderer kurset og servering av mat under kurset. Klubbene faktureres i etterkant.

Alle som har deltatt på trener-1, del 1, har den aktuelle kurslitteraturen.

Forkunnskaper: Deltatt på Trener-1 kurs (del1) ellers ingen spesielle krav utover å ha deltatt i orienteringsløp og generell interesse for trening og treneroppgaver.

Trenerutvikler på kuret: Kari Christiansen

Påmeldingsfrist: Fredag 13. desember (Ber de som deltok på del 1 Gardermoen i nov. å melde seg på nytt på del 2.)

Påmeldingsinfo: Påmelding i Eventor/forbundsaktiviteter:

<https://eventor.orientering.no/Activities/Show/3344>

Ved spørsmål, kontakt kursarrangør:

Norges orienteringsforbund, Lene Kinneberg, E-mail: lene.kinneberg@orientering.no, M 932 64 756
Akershus og Oslo Orienteringskrets, Dag Kolberg, E-mail: dag.kolberg@orientering.no, M 93483165



Mer detaljert informasjon blir sendt til 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 kursdelen 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.