



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.

DATO:	Lørdag 28. og søndag 29. oktober 2023 + en digital introduksjonskveld tirsdag 17. oktober.
TID:	Lørdag 0900-1630. Søndag 0900 – 1530. Tirsdag Kveld 2000 -2100.
STED:	Idrettens hus, Ullevål stadion, Oslo (fysisk kurshelg)
PRIS:	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.
PÅMELDING:	I Eventor/forbundsaktiviteter, klikk her: https://eventor.orientering.no/Activities/Show/5258
FRIST:	12. oktober 2023. 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, 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, 28.-29. 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	5 t 3 t felles 2 t selvstudie
Modul 7	Orienteringsteknikk og metodikk	16 t 10 t felles 6 t selvstudie
Modul 8	Orienteringsteknikk og analyse	6 timer 4 t felles 2 t selvstudie
Modul 9	Treningsplanlegging og arbeidskrav innen orientering	8 timer 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

Velkommen til aktive kursdager i oktober 2023!