



INNBYDELSE

Trener 1-kurs Orientering i Stjørdal

Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Nord-Trøndelag o-krets har gleden av å invitere til Trener 1 kurs i Stjørdal.

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 4. – søn 5. januar 2020**

Helg 2: **Lør 18. – søn 19. april 2020**

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

Det er mulig å delta bare den første helgen som vil gi kompetanse som aktivitetsleder. Evt. om helg 2 ikke passer så kan del 2 tas på et annet kurs i løpet av 2020.

Sted: klubbhuset til Stjørdals-Blink, [Stokkanvegen 18D](#), 7500 Stjørdal

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). 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.

Trenerutviklere: Ingrid Okkenhaug og Gunhild Bredesen

Påmeldingsfrist: **13. desember 2019**

Påmeldingsinfo: I Eventor/forbundsaktiviteter: <https://eventor.orientering.no/Activities/Show/3316>

Ved spørsmål, kontakt kursarrangør:

Norges orienteringsforbund, Lene Kinneberg, E-post: lene.kinneberg@orientering.no, 932 64 756

Nord-Trøndelag o-krets, Atle Dengerud, Atle.Dengerud@kvaerner.com

Stjørdals-Blink Orientering, Monica Hægstad, monica.haegstad@gmail.com, 922 26 559



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 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.