



INNBYDELSE

Trener 1-kurs Orientering i Mo i Rana

Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Mo O-klubb har gleden av å invitere til Trener 1 kurs i Mo i Rana.

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.

Kursdato/tid: Hele kurset går over 2 helger

Helg 1: **Lør 3. – søn 4. oktober 2020**

Helg 2: **Lør 16. – søn 17. januar 2021**

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

Det er mulig å bare delta den første helgen og det vil gi kompetanse som aktivitetsleder. Evt. om helg 2 ikke passer så vil det bli mulig å delta på denne delen på et annet kurs i løpet av 2021.

Sted: Mo i Rana. (Navn på sted og kurslokale kommer snart)

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). Vi kommer tilbake til dette med 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.

Trenerutvikler: Kari Christiansen

Påmeldingsfrist: **18. september 2020**

Påmeldingsinfo: I Eventor/forbundsaktiviteter: <https://eventor.orientering.no/Activities/Show/3733>

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.