



INNBYDELSE

Trener 1-kurs, Orientering Gardermoen/Oslo

Norges orienteringsforbund i samarbeid med Akershus og Oslo Orienteringskrets har gleden av å invitere til Trener 1 kurs. 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: 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 18. – søn 19. november 2017 (samme sted/tid som kompetansehelga)

Helg 2: Lør 13. – søn 14. januar 2018

Tidsramme på kursdagene: Lørdag kl 10.00 -17.00 og søndag kl 09.00-14.30.

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 2018.

Sted:

Del 1 **Comfort Hotel Runway, Gardermoen** og del 2, **Oslo**

Trener-1 lørdag kl 1000 - 1700 og søndag kl 0900 - 1430.

Programmet vil inneholde mange praktiske øvelser, gi spesielt innblikk i og innspill på trenerrollen for barn og unge, erfaringsutveksling med kursdeltakerne.

Kursavgifts for del 1: kr 1000,- som inkluderer dagpakke med lunsj og pausemat på hotellet lørdag og søndag. Overnatting og kurslitteratur kommer i tillegg.

Vi kommer tilbake til dette med felles bestilling for de påmeldte. Klubbene faktureres.

Kursavgift for del 2: kr 750,- (ingen ekstra litteratur)

Forkunnskaper: Ingen spesielle krav utover generell interesse for trening og treneroppgaver for barn og unge.

Kursinstruktører: Per Øyvind Kindem m.fl.

Påmeldingsfrist: Påmeldingen åpen fra 1.september – 15. oktober

Påmelding i Eventor/forbundsaktiviteter: <http://eventor.orientering.no/Activities/Show/2236>

(Samme side som for kompetansehelgen, kryss av for Trener-1)

Du bestiller også evt. overnatting på samme side.



Mer detaljert informasjon om kurset blir sendt til de påmeldte deltakere etter påmeldingsfristens utløp.

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

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: I løpet av kurset eller etter å ha gjennomført alle modulene på trener- 1 skal kursdeltakerne gjennomføre instruktør- og trenerpraksis i minst 45 undervisningstimer (à 45 min.) og ha gjennomført tre terminfestede o-løp for å bli autorisert trener I.