



## 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 aktiviteter for orientering.

**Kursdato/tid:** Hele kurset går over 2 helger

- **Helg 1: Lør 9. – søn 10. november 2019** (samme sted/tid som Kompetansehelga)
- **Helg 2: Lør 11. – søn 12. januar 2020**

**Tidsramme på kursdagene:** Lørdag kl 09.30 -16.00 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 2020.

**Sted:**

**Del 1, Quality airport hotel, Gardermoen og del 2, Sandvika/Bærum**

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. Felles bestilling av kurslitteratur 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:** NOFs trenerutvikler, Kari Christiansen

**Påmeldingsfrist:** Påmeldingen åpen fra 6.september – 10. oktober

Påmelding i Eventor/forbundsaktiviteter: <https://eventor.orientering.no/Activities/Show/3271>

Samme side som for kompetansehelgen, kryss av for Trener-1.

Du bestiller også 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](mailto:lene.kinneberg@orientering.no), M 932 64 756  
Akershus og Oslo Orienteringskrets, Dag Kolberg, E-mail: [dag.kolberg@orientering.no](mailto: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](http://orientering.no), [HER](#)**

**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.