



INNBYDELSE

Trener 1-kurs Orientering

Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Akershus og Oslo O-krets har gleden av å invitere til Trener 1 kurs, med opstart november 2023.

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.

Kurset går over 2 helger.

Dato Kurshelg 1	Lør 18. – søn 19. november 2023
Dato kurshelg 2	Lør 27. – søn 28. januar 2024
Sted:	Klubbhuset til IL Tyrving på Kadettangen 12, 1337 Sandvika
Pris:	Kr 1700 (850,- pr kurshelg) Kurslitteratur kommer i tillegg (ca. 300,-)
Påmelding:	I Eventor/forbundsaktiviteter: https://eventor.orientering.no/Activities/Show/5296
Påmeldingsfrist:	2. november 2023

Tidsramme på kursdagene: Lørdag kl. 09.30 -16.30 og søndag kl. 09.00-15.30.

Nærmere detaljer med timeplan blir sendt til påmeldte deltakere etter fristen.

Klubbene faktureres kursavgiften.

Vi gjør oppmerksom på at den enkelte selv må ordne og betale reise og evt. opphold.

Mulig å delta kun første helg og få kompetanse som aktivitetsleder. Hvis helg 2 ikke passer, så vil det bli mulig å delta på denne delen på et annet kurs.

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

Trenerutviklere / kursinstruktører: Kari Christiansen

Spørsmål, kontakt kursarrangør:

Norges orienteringsforbund, Lene Kinneberg,
lene.kinneberg@orientering.no, M 932 64 756
Akershus og Oslo Orienteringskrets, Dag Kolberg,
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.

E-læring: Før hver kurshelg gjennomføres e-læringsmoduler som forberedelse til kurset. Se informasjon i kursplanen.

Kursplanen ligger på orientering.no, [HER](#) (noen justeringer vil komme i kursplanen)

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.).