



## INNBYDELSE

### Trener 1-kurs Orientering i Verdal

Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Verdal Orienteringsklubb har gleden av å invitere til Trener 1 kurs i Verdal.

**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.

Kurset går over to helger.

Dato kurshelg 1	Lørdag 06. – søndag 07. november 2021
Dato kurshelg 2	Vår 2022, dato foreløpig ikke bestemt
Sted:	Annonseres seinere (Verdal)
Pris:	Kr 1500 (750,- pr kurshelg) Kurslitteratur kommer i tillegg (ca. 300,-)
Påmelding:	I Eventor/forbundsaktiviteter: <a href="https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4194">https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4194</a> NB! Sjekk at du har riktig e-postadresse i Eventor
Påmeldingsfrist:	21. oktober 2021

**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 2021/2022.

Nærmere detaljer om timeplanen blir sendt til påmeldte deltagere etter fristen. Klubbene faktureres kursavgiften.

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

**Ved spørsmål, kontakt kursarrangør:**

Norges orienteringsforbund, Lene Kinneberg,  
[lene.kinneberg@orientering.no](mailto:lene.kinneberg@orientering.no), 932 64 756

Verdal Orienteringsklubb, Gunhild Bredesen,  
[gunhild.bredesen@levanger.kommune.no](mailto:gunhild.bredesen@levanger.kommune.no), 99575708





### 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), [Kursplan Trener 1](#)**

Der finner du også [veilederheftet](#) 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.