



INNBYDELSE

Trener 1-kurs Orientering i Stjørdal

Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Nord-Trøndelag o-krets har gleden av å invitere til Trener 1 kurs i Stjørdal, **DEL 2**.

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:

DEL 2: Lør 31. okt. – 1. nov. 2020

Del 1 i kurset ble arrangert 4.-5. januar. Del 2 er utsatt fra i vår.

Det er mulig for deltakere som har del 1 fra et annet kurs og mangler del 2, å delta på dette kurset.

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

Sted: klubbhuset til Stjørdals-Blink, [Stokkanvegen 18D](#), 7500 Stjørdal

Kurspris for DEL 2: kr 750,- som inkluderer kursavgift og servering av mat under kurset. Klubbene faktureres i etterkant.

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

Påmeldingsfrist: 15. oktober 2020

Påmeldingsinfo: I Eventor/forbundsaktiviteter:

Ved spørsmål, kontakt kursarrangør:

Norges orienteringsforbund, Lene Kinneberg, E-post: lene.kinneberg@orientering.no, 932 64 756
Stjørdals-Blink Orientering, Monica Hægstad, monica.haegstad@gmail.com, 922 26 559

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 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.