



INNBYDELSE

Trener 1-kurs UNG, Orientering

Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Buskerud o-krets har gleden av å invitere til Trener 1 kurs i Drammen.

Målgruppe: Til dette kurset invitere vi spesielt nåværende og tidligere aktive ungdom fra 15 år og eldre. (Nedre alder: Må fylle 16 år i 2019)

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: Hele kurset går over 2 helger

Helg 1: **Lør 8. – søn 9. desember 2018**

Helg 2: **Lør 2. – søn 3. februar 2019**

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

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 2019.

Sted: Idrettens Hus, Drammen

Kurspris for hele kurset: 1500 kroner som inkluderer kursavgift for hele kurset og servering av mat under kurset. Deltar du kun første helgen, så er prisen kr 750,-. Klubbene faktureres.

Kurslitteratur kommer i tillegg (ca. kr 2-300). Vi kommer tilbake til dette med felles bestilling for de påmeldte.

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.

Kursinstruktører: Sven Sondre Frøshaug

Påmeldingsfrist: 18. november 2018

Påmeldingsinfo: I Eventor/forbundsaktiviteter: <http://eventor.orientering.no/Activities/Show/2782>

Ved spørsmål, kontakt kursarrangør:

Norges orienteringsforbund, Lene Kinneberg, E-post: lene.kinneberg@orientering.no, tlf 932 64 756
Kontaktperson BuOK: Isa Heggedal, isa.heggedal@orientering.no, tlf. 911 62 287



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.

E-læring: 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.

Man får godkjent 10 av timene på kurshelgene som praksis.