



INNBYDELSE

Trener 1-kurs, Orientering

Norges orienteringsforbund og Akershus og Oslo Orienteringskrets har gleden av å invitere til Trener 1 kurs. Kurset arrangeres etter malen til den nye 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: Trener 1 har innlærings- og deltakerfokus. Målet med kurset er å gjøre treneren i stand til å gi en innlæring av grunnleggende o-tekniske ferdigheter, utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på et grunnleggende nivå og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø. Hovedvekt legges på trening av barn 8-14 år.

Kursdato / tid: kurset holdes over 2 helger, **del 1 21-22 nov 2015 og del 2 medio jan 2016.** (*Del 2 vil også bli satt opp i noen andre kretser*)

Det er mulig og bare delta den første helgen og det vil gi kompetanse som aktivitetsleder.

Sted: del 1 Comfort Hotel Runway, Gardermoen, del 2 blir i Oslo området.

Del 1 er samme sted som NOFs kompetansehelg den 21-22 nov.

Start lørdag kl 1000 og avslutning søndag kl 1530.

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.

Kurslitteratur kommer på ca. kr 600,-. Vi kommer tilbake til dette med felles bestilling for de påmeldte.

Kursavgift for del 2: kr 500,- (ingen ekstra litteratur)

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

Kursinstruktører: Per Øyvind Kindem

Påmeldingsfrist: Påmeldingen åpen fra 24. august

Påmelding i Eventor. <http://eventor.orientering.no/Activities/Show/1295> (Samme sted som for kompetansehelgen, kryss av for Trener-1)

Du bestiller også overnatting via Eventor .

Påmelding varer fram til 20. oktober.



Litt om kursinnholdet for hele Trener-1

Kurset er på **45 undervisningstimer**. 31 av timene er undervisning med kurslærer fordelt på 14 timer teori og 17 timer praktisk undervisning. Øvrige 14 timer er selvstudium i form av e-læringsprogram og hjemmeoppgave (for de som tar del 2)

Kurset inneholder både generelle idrettslige emner og spesifikke orienteringsrettede emner.

De 6 kursmodulen er:

Trenerrollen (11 t)

O-teknisk trening for barn og ungdom (15 t)

Løypelegging (5t)

Mål og verdier i barne- og ungdomsidrett (4 t)

Aldersrelatert trening (7)

Idrett uten skader (3t)

Kursplanen for hele trener-1 ligger [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 timer à 45 min. og ha gjennomført tre terminfestede o-løp for å bli autorisert trener I.

Mer detaljert informasjon om kurset blir sendt til de påmeldte deltakere etter påmeldingsfristens utløp. Det vil bli noen justeringer i kursplanen med hensyn til tydeliggjøring av del 1 og del 2.

Ved spørsmål, kontakt kursarrangør:

Norges orienteringsforbund, Lene Kinneberg, E-mail: lene.kinneberg@orientering.no, M 932 64 756

Akershus og Oslo orienteringskrets, Dag Kolberg, E-mail: dag.kolberg@orientering.no, M 93483165