



Oslo, 27.5.2016

INNBYDELSE

Trener 3-kurs, orientering

Norges Orienteringsforbund har gleden av å invitere til nytt Trener-3 kurs. Det er det høyeste nivå på trenerkurs som vi tilbyr innen orientering.

Oppstart 2. – 6. november 2016 i Oslo

Første kurssamling blir en fellessamling i regi av Norges Idrettsforbund og Olympiatoppen og blir sammen med andre særforbund. Det legges opp til en lang samling fra onsdag til søndag. Se egen informasjon om innhold på de siste sidene.

2 kurshelger i 2017

Deretter vil kurset fortsette med 2 helgesamlinger i 2017 i regi av Orienteringsforbundet der de mer o-spesifikke tema blir tatt opp og emner fra fellessamlingen blir tatt opp igjen som en del av det o-relaterte stoffet.

Aktuelle kurshelger er 3. – 5. februar og en helg i slutten av oktober/begynnelsen av november, Oslo. Kan endelig avklares i samråd med deltakere på første samling.

Målgruppe: Trenerutdanning på nivå 3 har primært trenere som arbeider med junior og seniorutøvere som målgruppe. Trener 3-kurset har utviklings- og prestasjonsfokus og skal gjøre treneren i stand til å kunne analysere, reflektere å benytte praksis og teori som er relevant for optimal prestasjonsutvikling for morgendagens toppidrettsutøvere.

Kursinnhold:

Hele kurset er på totalt 90 timer, med undervisning og hjemmeoppgaver. I tillegg kommer 90 timer trenerpraksis. Tema for første kurshelg framgår på de neste sidene. Fordeling av tema på de to siste kurshelgene blir gjort senere. Men det vil bl.a. omhandle O-teknikk, metodikk, strategi og analyse i orientering. En justert kursplan vil bli ferdig i løpet av sommeren.

Kursinstruktører: Erfarende fagpersoner og kursholdere både fra Olympiatoppen og fra Norsk Orientering vil bli benyttet i de ulike emnene. Olympiatoppens fagpersoner tar hånd om den første samlingen.



Kurspris: Kr 2000,- pr. kurssamling (totalt 6000,-) som inkluderer mat servert under selve kurset, div. materiell og oppgaveveiledning.

- Nødvendig kurslitteratur kommer i tillegg om du ikke har fra før (info om litteratur kommer senere)
- Reise og overnatting bekostes av den enkelte. Vi kommer tilbake med tilbud på gunstig overnatting.

Opptakskrav: Godkjent trener 2 eller dokumentert tilsvarende fagkunnskap. Mulig å melde seg på for aktive trenere med både solid trenererfaring og egenerfaring som utøver på høyt nivå.

Påmeldings/søknadsfrist: 7. juni 2016

Send en kortfattet søknad til lene.kinneberg@orientering.no

Oppgi navn, klubb, fødselsdato og beskriv kortfattet/punktvis egen trenerutdanning, egen trenerbakgrunn og evt. annen relevant bakgrunn/erfaring.

Alle påmeldte deltakere vil få bekreftelse rundt 21. juni og mer informasjon.

Det må være **minimum 8 deltakere** fra Orientering for at kurset igangsettes.

Har du spørsmål om kurset: kontakt lene.kinneberg@orientering.no

Vennlig hilsen
Norges Orienteringsforbund

Lene Kinneberg
kursansvarlig Orientering

Se info om første samling på neste side

Dato: 2. november – 6. november 2016
Sted: UBC Ullevål

Trener 3 fellessamling

Representanter fra ulike særforbund (SF), Olympiatoppen (OLT) og NIF har samarbeidet om å utvikle fellesemner til Trenerløypas Trener 3 utdanning. Fellessamlingene arrangeres av NIF ved utviklingsavdelingen og OLT er fagansvarlig. Oppfølging i etterkant av samlingen og særidrettslige kurs i Trener 3 utdanningen er særforbundenes ansvar.

Målgruppe: Trenere som ønsker å utvikle utøvere med fokus på prestasjonsutvikling mot et høyt nasjonalt nivå og internasjonal deltakelse. Deltakerne er godkjent av SF og deltar på SFs trener 3 utdanning.

Onsdag 02. november

11.00 – 12.30	Fremmøte, registrering, lunsj.		
12.30 – 13.30	Velkommen, bli litt kjent, forventninger.		
13.30 – 18.00	Mål- og strategiprosesser.	Erling Rimeslåttén	
19.00 –	Felles middag.		

Torsdag 03. november

09.00 – 12.00	Idrettscoaching.	Liv Hemmestad med venner	
12.00 – 13.00	Lunsj.		
13.00 – 18.30	Idrettscoaching.	Liv Hemmestad med venner	

Fredag 04. november

09.00 – 12.00	Idrettscoaching.	Liv Hemmestad med venner	
12.00 – 13.00	Lunsj.		
13.00 – 18.30	Idrettspsykologi.	Anne Marte + 1	

Lørdag 05. november

09.00 – 11.00	Idrettspsykologi.	Anne Marte + 1	
11.00 – 12.00	Prestasjonsernæring.	Ina Garthe + 1	
12.00 – 13.00	Lunsj.		
13.00 – 18.30	Prestasjonsernæring.	Ina Garthe + 1	
19.30 –	Felles middag.		

Søndag 06. november

09.00 – 12.00	Mål- og strategiprosesser.	Erling Rimeslått med venner	
12.00 – 13.00	Lunsj.		
13.00 – 15.00	Egen kompetanseanalyse/kompetanseplan	Erling Rimeslått med venner	
15.00 – 15.30	Evaluering		