



INNBYDELSE

Trener 1-kurs Orientering i Oslo

Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Akershus og Oslo o-krets har gleden av å invitere til Trener 1 kurs i Oslo, Ekeberg. 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.

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 14. – søn 15. januar 2017**

Helg 2: **Lør 25. – søn 26. mars 2017**

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 2017.

Sted: Oslo Idrettskrets lokaler på, [Ekeberg](#) (begge kurshelger). Ekebergveien 101.

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 200). 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 å ha deltatt i orienteringsløp og generell interesse for trening og treneroppgaver.

Kursinstruktører: Per Øyvind Kindem

Påmeldingsfrist: **15. desember 2016**

Påmeldingsinfo: I Eventor/forbundsaktiviteter:

<http://eventor.orientering.no/Activities?organisationId=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



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: 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.