

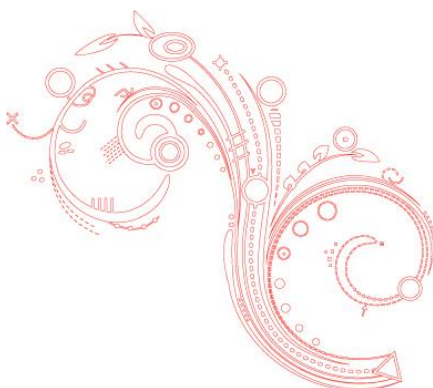


Kursplan Trener-1

Trenerløypa

Del 1: Aktivitetsleder
Del 1 + 2: Trener-1

Utgave 2:
Juli 2016





Kursplan Trener-1

TRENER 1 – ORIENTERING TRENERLØYPA

Mål:

kurset tar sikte på å gi opplæring i hvordan du på en god måte opptrer 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.

Treneren skal ved fullført kurs ha tilegnet seg:

- God praktisk og teoretisk kunnskap om orienteringsmetodikk for barn og unge.
- Kunnskap om sentrale prinsipper for trening innen orientering, rettet mot barn og unge.
- Ferdigheter i å planlegge, tilrettelegge, veilede og lede treningsarbeid på en konstruktiv og variert måte i tråd med idrettens verdigrunnlag

Målgruppe for kurset: Nåværende og framtidige trenere for barn og unge opp til 14 år. For de som ikke ønsker å ta hele trener-1, kvalifiserer DEL 1 til aktivitetsleder Orientering.

Nedre alder for kursdeltaker er at man fyller 16 år i kursåret.

Forkunnskaper: Ha kjennskap til/ deltatt i orientering.

Kursarrangør: Norges Orienteringsforbund, i samarbeid med krets og klubber

Gjennomføres: Anbefalt å gjennomføre kurset over 2 helger (lør – søn x 2).
Del 1, første kurshelg (aktivitetsleder) og del 2, andre kurshelg.

Varighet:

45 timer + 45 timer praksis (1 undervisningstime = 45 minutter)

Del 1, 20 timer, tilsvarer Aktivitetsleder Orientering.

Man må ta del 1 og 2 + praksis for å bli godkjent Trener- 1.

Timefordeling Del 1 + 2:

- 30 timer undervisning med kurslærer, (12 timer teori og 18 timer praktisk)
- 15 timer selvstudium i form av 12 timer e-læring og 3 timer hjemmeoppgave. E-læring brukes som forberedelse til kursmodulene.

Kort oversikt innhold DEL 1	Kort oversikt innhold DEL 2
Trenerrollen og læringsmiljøet. Mål og verdier i barneidretten. Praktiske øvelser og metoder for lek og enkle o-aktiviteter. Introduksjon løypelegging	Barns vekst, utvikling og modning. Trenerrollen, veilede/skygge/dirigere. Treningsmiljøet Praktiske øvelser og metoder med kart Løypelegging/o-trening. Førstehjelp og skadeforebygging
E-læring modul 1 + 4	E-læring modul 2,5 + 6



Kursplan Trener-1

INNHold

Kurset inneholder både generelle idrettslige emner og orienterings- spesifikke emner.

Moduler	Emner	DEL 1	DEL 2
Modul 1	Trenerrollen <ul style="list-style-type: none">- Grunnleggende pedagogiske prinsipper og undervisningsmetoder- Treneren og det gode læringsmiljøet- Helhetlig planlegging- Planlegge og gjennomføre økter for gruppe- Ansvar og oppgaver- Veiledning barn og ungdom	9 timer 4 t e-læring 2 t teori 3 t praktisk	3 timer 3 t praktisk
Modul 2	Orienteringsteknisk trening for barn og ungdom <ul style="list-style-type: none">- kartforståelse og kartlesing Innlæring grunnleggende ferdigheter orientering.- Overgang barn til ungdom, progresjon- Praktiske eksempler og utprøving av øvelsesutvalg- Tilrettelegging for funksjonshemmede	6 timer 2 t teori, 4 t praktisk	8 timer 2 t teori 4 t praktisk 1 t e-læring <i>1t hjemmeoppg (modul 2+3)</i>
Modul 3	Løypelegging <ul style="list-style-type: none">- Prinsipper for løypelegging- Løyper og klasser N, C og B- Distansenes egenart	1 time 1t teori	4 timer 2 t teori/praktisk <i>2t hjemmeoppg (modul 2+3)</i>
Modul 4	Mål og verdier i barne- og ungdomsidrett <ul style="list-style-type: none">- Idrettens verdigrunnlag- Idrettens rettigheter og bestemmelser- Idrettens organisering, regler og retningslinjer	4 timer 2t e-læring, 2t teori/praktisk	
Modul 5	Alders relatert trening <ul style="list-style-type: none">- Vekst, modning og utvikling hos barn og ungdom- Fysisk trening for unge, utviklingstrappa- Grunnleggende treningsprinsipper og treningsformer		6 timer 3 t e-læring 2 t teori, 1 t praktisk
Modul 6	Idrett uten skader <ul style="list-style-type: none">- Viktigste prinsipper for forebygging og behandling av skader i orientering		3 timer 2 t e-læring, 1 t teori/praksis
	Grunnleggende kurs i HLR. (Hjerte-lungeredning). Kurspakke med "MiniAnne " og introduksjonsfilm på dvd , totalt 45 min.		1 time teori
	SUM timer	20 timer	25 timer

Undervisnings metoder:

Kurset stiller krav til aktiv deltaking og medansvar for egen læring. Varierte arbeidsformer



Kursplan Trener-1

brukes: Praktisk aktivitet, forelesning, problembasert læring, individuelt – og gruppearbeid, hjemmearbeid og veiledning.

En hjemmeoppgave: Deltakerne får en o-teknisk oppgave (knyttet til modul 2 og 3). Beskrivelse av oppgavene gis første kurshelg og gjøres ferdig før kurshelg to.

E-læring

Norges idrettsforbund har utviklet E-læringskurs for de fellesidrettslige emner som spesielt er beregnet for Trener 1. Deltakerne skal benytte disse som forberedelse til de aktuelle kursmodulene med hensikt å oppnå best mulig læringsutbytte av kurset og felles diskusjoner.

Utstyr:

Nødvendig utstyr for kursdeltakerne spesifiseres i kursinvitasjonen.

Obligatorisk litteratur / pensum:

- ✓ Orienteringstrening for barn og unge, kurs- og veilederhefte trener-1, NOF (pdf versjon på www.orientering.no , direkte [her](#).)
- ✓ Orientering og psykologi, NOF 2009
- ✓ Riktige løyper for barn og ungdom (brosjyre), NOF 2016

Anbefalt ekstra litteratur (frivillig å anskaffe):

- ✓ Barneidrettstreneren, NIF 2012
- ✓ Den coachende treneren, NIF 2014

kurslitteratur, bestilles fra www.idrettsbutikken.no

Nettmateriell:

- ✓ [Orienteringsteknisk trening](#), (NOF 2003, kun nettversjon)
- ✓ [Utviklingstrappa Orientering](#)
- ✓ [Bestemmelser om barneidrett \(NIF\)](#)
- ✓ [Norsk Orienterings konkurranseregler](#)

E-læringskursene, <http://kurs.idrett.no/> (Innlogging med bruker i Min Idrett)

Modul 1: Trenerrollen(4t)

Modul 2: Idrett for funksjonshemmede (1t)

Modul 4: Barneidrettens verdigrunnlag (2t)

Modul 5: Aldersrelatert trening (3t)

Modul 6: Idrett uten skader (2t)

Grunnleggende HLR (hjerte – og lungeredning) : ”MiniAnne” er en liten, oppblåsbar treningsdukke som sammen med en instruksjonsfilm på dvd representerer en ny og enkel metode for å lære basal hjerte-lungeredning på 30 minutter og deretter bruk av hjertestarter på 15 minutter. For informasjon: <http://nrr.org/index.php/om-kurs/2015-10-24-10-26-16/minianne-med-aed>

Krav for å bli autorisert Trener-1 i orientering

- ✓ Minimum fylt 16 år.



Kursplan Trener-1

- ✓ Tilfredstilt de kompetansekrav som er satt for trener-1.
- ✓ Aktiv deltagelse på minimum 80 % av undervisningen.
- ✓ Gjennomført obligatorisk praksis, 45 timer (underveis og i etterkant av kurset).
- ✓ Godkjent hjemmeoppgave.
- ✓ Godkjent e-læringskurs (kopi av godkjent kursbevis må fremvises / sendes inn)

PRAKSIS

I løpet av kurset og etter å ha gjennomført alle modulene på trener- 1 skal kursdeltakerne gjennomføre instruktør- og trenerpraksis i minst 45 timer og ha gjennomført tre terminfestede o-løp for å bli autorisert trener I. 10 av praksistimene regnes inn som del av kurshelgene.

Praksisen bør være gjennomført innen ett år etter siste kurssamling. Kursarrangør bør følge opp at praksis blir gjennomført ved å ha en kontakt med kursdeltakerne.

Innholdet i praksisen:

- ✓ Ca. 15-20 timer instruksjon og veiledning av barn
- ✓ Ca. 15-20 timer instruksjon og veiledning av ungdomsløpere 12-14 år
- ✓ Tid til planlegging og evaluering av treningsøkt og til løypetegning kan regnes inn i praksistiden med inntil 25%.
- ✓ Tid til ut/inntaking av poster kan ikke regnes inn i tiden.

Instruksjon og veiledning kan gjøres i forbindelse med klubbtreninger, o-troll leire og treningssamlinger, treningsløp og i noen grad i forbindelse med konkurranser. Prøv å få variasjon i praksisen, for eksempel i valg av undervisningsmetoder, øvelser og orienteringsmetodikk.

Hensikten med praksisen er å gi kursdeltakerne erfaring med instruksjons- og treningsarbeid før de blir autoriserte og dernest å tilføre klubbene trenerkompetanse.

Klubbens leder eller hovedtrener bør legge til rette for at kursdeltaker får gjennomført relevant praksis.

Dokumentasjon:

- ✓ Det skal føres en logg fra praksis der man noterer ned dato, tid brukt, praksissted og type praksis. Mal for loggskjema sendes kursdeltaker etter kursstart.
- ✓ Leder eller hovedtrener i klubben attesterer på loggen.
- ✓ Loggen fungerer som en bekreftelse på gjennomført praksis og sendes Norges Orienteringsforbund med kopi til kretsen.

Trenerbevis:

Når alle kravene er oppfylt blir man autorisert som trener-1 i orientering og får tildelt Norsk Orienterings trenerbevis som utstedes av Norges Orienteringsforbund.

Kursbevis:

Et kursbevis kan utstedes av kursarrangør og tildeles deltakerne etter endt godkjent kursdeltakelse. Norsk Orientering har laget et eget kursbevis.