



## INNBYDELSE

### Trener 1-kurs Orientering

Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Akershus og Oslo O-krets har gleden av å invitere til Trener 1 kurs. **DEL 1 blir gjennomført DIGITALT.**  
**DEL 2 fysisk.**

**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.

Kurset går over 2 helger.

Dato Kurshelg 1	Lør 22. – søn 23. januar 2022 (ny dato)
Dato kurshelg 2	Lør 26. – søn 27. mars 2022
Sted:	DEL 1, digitalt på plattformen Zoom DEL 2, Klubbhuset til IL Tyrving på <a href="#">Kadettangen 12, 1337 Sandvika</a>
Pris:	Kr 1250 (500 digital helg og 750,- fysisk helg) Kurslitteratur kommer i tillegg ( ca. 300,-)
Påmelding:	I Eventor/forbundsaktiviteter: <a href="https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4260">https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4260</a>
Påmeldingsfrist:	10. januar 2022

Tidsramme på kursdagene: **Digitalt kurs DEL 1: Lørdag kl 0900 -14.00 og søndag kl 09.00-13.30.**

Nærmere detaljer med timeplan og **lenke til kurset** blir sendt til påmeldte deltakere etter fristen. Klubbene faktureres kursavgiften.

Mulig å delta kun første helg og få kompetanse som aktivitetsleder. Hvis helg 2 ikke passer, så vil det bli mulig å delta på denne delen på et annet kurs.

**Forkunnskaper:** Ingen spesielle krav utover generell interesse for trening og treneroppgaver for barn og unge og kjennskap til orientering.

**Trenerutviklere:** Kari Kristiansen

#### Spørsmål, kontakt kursarrangør:

Norges orienteringsforbund, Lene Kinneberg,  
[lene.kinneberg@orientering.no](mailto:lene.kinneberg@orientering.no), M 932 64 756  
Akershus og Oslo Orienteringskrets, Dag Kolberg,  
[dag.kolberg@orientering.no](mailto:dag.kolberg@orientering.no), M 93483165





### 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](http://orientering.no), [HER](#)

Der finner du også [kursheftet](#) som kan lastes ned i pdf.

#### Praksis for godkjenning som Trener-1:

I løpet av kurset eller etter å ha gjennomført alle kursdelen på trener- 1 skal kursdeltakerne gjennomføre trenerpraksis i minst 35 undervisningstimer (à 45 min.) og ha gjennomført tre o-løp for å bli autorisert trener I.