



## INNBYDELSE

### Trener 1-kurs Orientering

Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Innlandet o-krets og Gjø-Vard OL har gleden av å invitere til Trener 1 kurs vinter 2022. **DEL 1 gjennomføres 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.

<b>Kurshelg 1</b>	Lørdag 22. – søndag 23. januar 2022
<b>Kurshelg 2</b>	Lørdag 12. – søndag 13. mars 2022. Fysisk, praktisk kursdel
<b>Sted:</b>	<b>DEL 1, digitalt på plattform Zoom</b> DEL 2, Gjøvik eller Hamar/Vang
<b>Pris:</b>	Kr 1250 (500 digital helg og 750,- fysisk helg). Kurslitteratur kommer i tillegg (ca. 300,-)
<b>Påmelding:</b>	<b>I Eventor/forbundsaktiviteter:</b> <a href="https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4238">https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4238</a> <i>NB! Sjekk at du har riktig e-post adresse i Eventor</i>
<b>Påmeldingsfrist:</b>	<b>10. januar 2022</b>

**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.

**Trenerutvikler:** Kristine Grønlund

**Spørsmål, kontakt kursarrangør:**

Norges orienteringsforbund, Lene Kinneberg,

[lene.kinneberg@orientering.no](mailto:lene.kinneberg@orientering.no), 932 64 756.

Innlandet O-krets: Tone Bleken Rud, [tonenys@hotmail.com](mailto:tonenys@hotmail.com)

Gjø-Vard OL, Marte Mørk Furunes, [mmfurunes@hotmail.com](mailto:mmfurunes@hotmail.com)





### 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 finner du 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.