



INNBYDELSE

Trener 1-kurs Orientering i Skien

Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Vestfold og Telemark o-krets har gleden av å invitere til Trener 1 kurs i Skien. **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 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.

Kurset går over 2 helger.

Dato Kurshelg 1	Lørdag 22. – søndag 23. januar 2022 (ny dato)
Dato kurshelg 2	Lørdag 19. – søndag 20. mars 2022
Sted:	DEL 1, digitalt på plattformen Zoom DEL 2, Skien, Skien Fritidspark
Pris:	Kr 1250 (500,- digital helg og 750,- fysisk helg) Kurslitteratur kommer i tillegg (ca. 300,-)
Påmelding:	I Eventor/forbundsaktiviteter: https://eventor.orientering.no/Activities/Show/4239 NB! Sjekk at du har riktig e-post adresse i Eventor
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.

Trenerutvikler: Grete Synnøve Borge Hovi

Spørsmål, kontakt kursarrangør:

Norges orienteringsforbund, Lene Kinneberg,
lene.kinneberg@orientering.no, 932 64 756.

Trenerutvikler, Grete S Borge Hovi, gsbhovi@yahoo.no





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, [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.