



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 2, den 22.-23. mars 2025.**

Målgruppe: Nåværende og tidligere aktive utøvere, ungdom, voksne og foreldre som vil være trenere for barn og ungdom. Nedre alder for kursdeltakere er fylte 16 år i løpet av kursåret.

Mål med kurset: Trener-1 kurset skal gi kunnskap og opplæring i hvordan du på en god måte opptre som trener for barn og unge og hvordan best mulig tilrettelegge aktiviteter og treningsøkter med hovedvekt på alder 8-14 år. Kurset inneholder mye praksis, med bruk av varierte øvelser og leker for orientering og varierte måter å organisere aktiviteter for god mestring og læring.

Hele trener -1 kurset går over 2 helger. Første helg av dette kurset ble arrangert 2.-3. november 2024 på Gardermoen.

Dato kurshelg, DEL 2	Lør. 22. mars – søn. 23. mars 2025
Sted:	<u>Kadettangen</u>, Sandvika i Bærum.
Kursavgift:	Kurshelg 2: kr 850,-
Påmelding:	I Min Idrett: https://www.minidrett.no/kurs/13715297 <i>NB! Vi starter med påmelding i Min Idrett fra 2025. Du logger deg på med din bruker i Min Idrett. om du ikke har bruker, så oppretter du enkelt det ved påmelding.</i>
Påmeldingsfrist:	08.mars 2025

Tidsramme for kursdagene på Kadettangen: Lørdag kl. 10.00 -17.00 og søndag kl. 09.00 - 15.30.

Nærmere detaljer med timeplan og forberedelser blir sendt til påmeldte deltakere etter påmeldingsfristen.

Hver enkelte selv må ordne og betale reise og evt. opphold.

Deltakere som har tatt del 1 fra før er velkommen til å delta på del 2. Hvis helg 2 på Kadettangen ikke passer, så vil det bli mulig å delta på denne delen på et annet kurs senere.

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



Trenerutvikler / kursinstruktør NOF: Kari Christiansen

Spørsmål, kontakt kursarrangør:

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



Litt om kursinnholdet i Trener-1

Hele Trener 1 kurset (del 1 og del 2) er på til sammen **45 timer**. 28 av timene er undervisning med kurslærer og 17 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 (13t)
O-teknisk trening for barn og ungdom (11t)
Løypelegging (6,5t)
Mål og verdier i barne- og ungdomsidrett (4t)
Aldersrelatert trening (6t)
Skadeforebygging, inkl. HLR (4,5t)



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, [HER](#) (oppdatert 2024)

Her 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.).