



INNBYDELSE

Trener 1-kurs Orientering

Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Agder o-krets og Kristiansand o-klubb har gleden av å invitere til Trener 1 kurs i Kristiansand med oppstart 22. – 23. mars 2025.

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 fylte 16 år i løpet av kursåret.

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	22.-23. mars 2025
Dato kurshelg 2	Lør.-søn. høsten 2025. Dato bestemmes på kurshelg 1.
Sted:	Pretsheia klubbhus , Tretjønneveien 100, Kristiansand
Kursavgift:	Kr 1700 (850,- pr kurshelg) Kurslitteratur kommer i tillegg (ca. 120,-) Klubbene faktureres kursavgiften.
Påmelding:	I Min Idrett: https://www.minidrett.no/kurs/13715226 <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 på kursdagene: 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 fristen.
Vi gjør oppmerksom på at den enkelte selv må ordne og betale reise og eventuelt opphold.

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 / kursinstruktører: Grete Synnøve Borge Hovi

Spørsmål, kontakt kursarrangør:

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

Kristiansand o-klubb: Alexandra Hott, alexandra.hott@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 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.).