



INNBYDELSE

Trener 1-kurs Orientering

Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Akershus og Oslo O-krets har gleden av å invitere til Trener 1 kurs med oppstart 2.-3. november 2024.

Målgruppe: 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: Trener-1 kurset skal gi kunnskap og opplæring i hvordan du på en god måte opptrer 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.

Kurset går over 2 helger

Dato Kurshelg 1	Lør 2. – søn 3. november 2024
Sted:	Clarion Hotel Oslo Airport, Gardermoen (samme sted/tid som Kompetansehelgen)
Kursavgift:	Kurshelg 1: kr 1300,- som inkluderer dagpakke x 2 med lunsj og pausemat på hotellet. 25% rabatt for deltakere under 26 år (kr 975,-) Overnatting og kurslitteratur kommer i tillegg. Felles bestilling av kurslitteratur for de påmeldte. Klubbene faktureres kursavgift.
Påmelding og frister:	<u>Påmelding innen 30. september</u> (NB! tidlig frist) I Eventor/forbundsaktiviteter: https://eventor.orientering.no/Activities/Show/5802 Samme side som kompetansehelgen. Kryss av for deltakelse Trener-1. I tillegg krysser du av for dagpakker og bestiller evt. også overnatting.
Dato kurshelg 2	Lør. 30. november – søn. 1. desember 2024 Egen invitasjon kommer
Sted:	Kadettangen, Sandvika i Bærum. (Evt. justering av sted ut fra deltakelsen på kurshelg 1)
Kursavgift:	Kurshelg 2: kr 850,-

Tidsramme for kursdagene på Gardermoen: Lørdag kl. 09.15 -18.30 og søndag kl. 08.30 - 14.30.

Et par av temaene er samkjørt med kompetansehelgen.

Nærmere detaljer med timeplan blir sendt til påmeldte deltakere 1-2 uker før kurset.

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