



INNBYDELSE

Trener 1-kurs, Orientering

Norges Orienteringsforbund med bistand fra Kristiansand O-klubb (KOK) har gleden av å invitere til "nye" Trener 1 kurs i Kristiansand . Dette er det første kurset som arrangeres etter malen til den nye Trenerløypa i norsk idrett. Kurset erstatter tidligere Grunnkurs + trener-1. Til dette kurset får vi med instruktører som har vært med å lage kursinnholdet.

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 anbefalt alder for kursdeltakere er 16 år (født 1996).

Mål: Trener 1 har innlærings- og deltakerfokus. Målet med kurset er å gjøre treneren i stand til å gi en innlæring av grunnleggende o-tekniske ferdigheter, utvikle fysiske, psykiske og sosiale egenskaper for utøvere på et grunnleggende nivå og å ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

Tid: Kurset går over 2 helger i 2012

Kurshelg 1: **Lørdag 18. februar kl 0900-1800 og søndag 19. februar kl 0900-1530**

Kurshelg 2: **Lørdag 24. mars kl 09.00-18.00 og søndag 25. mars kl 0900 - 1530**

Sted: Kristiansand , Presteholia klubbhus (KOK og Gimletrolls klubbhus)

<http://www.presteheiaklubbhus.no/>

Pris: 1000 kroner som inkluderer kursavgift for hele kurset, lunsj lørdag og søndag og evt. Kompendier og handsout.

- Vi gjør oppmerksom på at den enkelte selv må ordne og betale reise og opphold. Tips om rimelig overnatting: Kristiansand Feriesenter Dvergsnestangen <http://www.kristiansandferiesenter.no/>
Budget Hotell Kristiansand <http://www.budgethotel.no/centrum/index.php?id=1>.
- Kurslitteratur kommer i tillegg (rabattert) . Vi kommer tilbake til dette med felles bestilling for de påmeldte.

Forkunnskaper : Ingen spesielle krav utover å ha deltatt i orienteringsløp og generell interesse for trening og treneroppgaver.

Kursinstruktører: Trine Bjerva ,Thorsteinn Sigurjonsson og Kari Christiansen. De har alle tre vært med å lage kursinnholdet.

Påmeldingsfrist: **25. januar 2012** : Meld deg på via denne linken

<https://response.questback.com/norgesorienteringsforbund/trener1/>



Litt om kursinnholdet

Kurset er på **45 timer** fordelt på teoretisk (16 timer) og praktisk (29 timer). 39 av timene er undervisning med kurslærer og 6 av timene er selvstudium i form av hjemmeoppgaver. Kurset inneholder både generelle idrettslige emner og spesifikke orienteringsrettede emner.

De 7 modulen er:

O-metodikk for barn (8 t)
Mål og verdier i barne- og ungdomsidrett (4 t)
O-metodikk ungdom(8 t)
Løypelegging (7 t)
Trenerrollen for barn og ungdom (6t)
Treningslære (6 t, inkludert idrettsskader)
Treningsplanlegging (6 t) .

Praksis: I løpet av kurset eller etter å ha gjennomført alle modulene på trener- 1 skal kursdeltakerne gjennomføre instruktør- og trenerpraksis i minst 45 timer og ha gjennomført tre terminfestede o-løp for å bli autorisert trener I. Det stilles også krav om å ta et generelt førstehjelpskurs på 4 timer før autorisasjon.

Mer detaljert informasjon om kurset og kursinnhold blir sendt til de påmeldte deltakere ved påmeldingsfristens utløp.

Ved spørsmål, kontakt:

Norges Orienteringsforbund: Lene Kinneberg, e-post: lene.kinneberg@orientering.no