



## INNBYDELSE

### Trener 1-kurs, Orientering

Rogaland Orienteringskrets har gleden av å invitere til Trener 1 kurs i Haugesund. Kurset arrangeres etter malen til den nye Trenerløypa i norsk idrett. Kurset erstatter tidligere Grunnkurs + trener 1 Orientering.

**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:** 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. Hovedvekt legges på trening av barn 8-14 år.

**Kursdato / tid :** Kurset arrangeres over 2 helger. 9-10/11 og 23-24/11. Begge kurshelgene har oppstart lørdag kl.0900 og avsluttes søndag kl.16.00.

**Sted:** Deap Ocean Arena. Se link under:

<http://www.nettkatalogen.no/default.asp?search=deap+ocean+arena&zoomlevel=15&cmd=kart&x=0&y=0>

**Kurspris:** 1000 kroner som inkluderer kursavgift for hele kurset og servering av mat under kurset. Kurslitteratur kommer i tillegg (rabattert). Vi kommer tilbake til dette med felles bestilling for de påmeldte.

Overnatting bestilles og betales av den enkelte kursdeltaker. Følgende alternativ anbefales:

Thon Hotell Saga i Haugesund. Se link [www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/haugesund/](http://www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/haugesund/)

Via NOF sine sider kan man få hyggelige priser.

Vi legger opp til felles middag lørdag kveld i Haugesund begge helgene. Dette må dekkes av den enkelte kursdeltaker.

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

**Kursinstruktører:** Ørjan Ravndal og Tom Furland

**Påmeldingsfrist:** Fredag 11/10 – 2013.

**Påmeldingsinfo:** Påmelding på mail til: tom.furland@nordiccrane.com

NB: oppgi Trener 1 kurs i emne og deretter navn, klubb, fødselsdato, e-post og telefon.



### Litt om kursinnholdet

Kurset er på **45 timer**. 31 av timene er undervisning med kurslærer fordelt på 14 timer teori og 17 timer praktisk undervisning. Øvrige 14 timer er selvstudium i form av e-læringsprogram og hjemmeoppgave.

Kurset inneholder både generelle idrettslige emner og spesifikke orienteringsrettede emner.

### De 6 kursmodulen er:

Trenerrollen ( 11 t)

O-teknisk trening for barn og ungdom (15 t)

Løypelegging (5t)

Mål og verdier i barne- og ungdomsidrett ( 4 t)

Aldersrelatert trening (7)

Idrett uten skader (3t)

Kursplanen ligger på [www.orientering.no](http://www.orientering.no) , menyknapp utdanning

**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.

Mer detaljert informasjon om kurset blir sendt til de påmeldte deltakere etter påmeldingsfristens utløp.

### Ved spørsmål, kontakt kursarrangør:

Rogaland Orienteringskrets v/Tom Furland, tom.furland@nordiccrane.com, +4795736930.