



TRENERKURS I ORIENTERING

Telemark orienteringskrets inviterer klubber i Telemark og Vestfold til Grunnkurs og Trener 1 kurs i orientering. Deltagerne kan delta på et av kursene eller begge to.

Målsetting: Øke ferdighetene til orienteringsløpere i distriktet og styrke klubbene gjennom å utdanne dyktige trenere.

Målgrupper: Løpere f.o.m. 15 år og voksne som skal utgjøre en treningsressurs over tid i klubben. I tillegg til treneropplæring vil kurset gi verdifull kunnskap om trening rettet mot orientering. Kursene retter seg mot trening for aldersgruppen ca 10-12 år og ca 12-16 år.

Kursplan (foreløpig temaoversikt):

Dato	Tema	Sted	Instruktør
	Grunnkurs; Mål og verdier i barneidretten		
	Grunnkurs; Kartforståelse		
	Grunnkurs; Orienteringstrening		
	Trenerrollen, utvikling av O-teknikk, fortsetter		
	Løypelegging, O-teknisk trening, øvelser; teori		
	Løypelegging, O-teknisk trening, øvelser; praksis		
	Treningslære – trening og planlegging		
	Samlinger, miljø, vinter/sommertrening		

Knut Mathisen og Kari Christiansen er foreløpig aktuelle som instruktører.

Planen er å arrangere grunnkurset en ettermiddag + en lørdag i løpet av uke 42-48, og som 2-3 dags/helgesamlinger for trener 1 kurset. Arrangørsted tilpasses interesserte deltakere.

Det vil være mulig å hospitere, dvs delta på enkeltdele av kurset.

Kurspraksis: Det kreves 20 timers praksis eksklusive forberedelser for å få kurset godkjent. Klubbene må legge til rette for at deltagerne skal få oppfylt dette kravet. Praksisperioden kan legges til neste sesong og inngå som en del av klubbens treningsopplegg for rekrutter og ungdom dersom dette er naturlig.

Deltageravgift: Kr x,- pr deltager.

Påmeldingsfrist: Klubbene bes gi rask tilbakemelding om interesse for kurset. Foreløpig frist 1. oktober.



Utfordring: Trenerne er en mangelvare innen Norsk Orientering. Hver klubb må oppfordre aktuelle løpere, voksne med trenere og aktivitetsansvar og andre interesserte. Norsk Orientering har sagt klart fra om at det er klubbene som er ansvarlig for et godt treningstilbud i de aldersbestemte klassene. Skal vi styrke klubbene og øke rekrutteringen så er kompetente trenere en del av forutsetningen.

Klubblederne må sørge for å spre tilbudet, motivere for deltagelse og melde på deltagere fra egen klubb!

Kursinnhold

Grunnkurs Trener Orientering - vilt, vakkert og rått (16 timer à 45 min)

4 moduler (à 4 timer à 45 min):

Grunnkurs trener - Mål og verdier i barneidretten.

Grunnkurs trener - Lek og terrengtilvenning.

Grunnkurs trener - Kartforståelse.

Grunnkurs trener - Orienteringstrening.

Litteratur:

Aktivitetsleder barneidrett, NIF 2004

Trygg i Naturen med orientering, NOF 2006

Trener I Orientering (36 timer à 45 min)

Kurset bygger videre på Grunnkurs.

7 moduler (à 3-6 timer) + hjemmeoppgave tilsv. 4 timer:

Trener I - Trenerrollen (6t)

Trener I - Treningslære- trening og planlegging (6t)

Trener I - Løypelegging (4t)

Trener I - O-teknisk trening (6t)

Trener I - O-tekniske øvelser og varianter (6t)

Trener I - Samlinger og miljø (3t)

Trener I - Vintertrening - sommertrening (2t)

Litteratur:

[NOFs utviklingstrapp](#) (se Olympiatoppen.no->Unge utøvere->Utviklingstrapper)

NOFs internettsider (orientering.no -> Barn og ungdom -> [Aktiviteter og trening](#))

Orienteringsteknisk trening (NOF 2003)

Treningsplanlegging (NOF 1992)

Løypelegging (NOF 2000, revidert 2007)