



PRE- INNBYDELSE

Trener 2-kurs, generell del, orientering og friidrett Vinter 2014

Norges Orienteringsforbund og Norges Friidrettsforbund vil tilby trener-2 kurs, generell del, vinter 2014. Kurset er et samarbeid mellom de to særforbundene, og arrangeres etter malen til den nye Trenerløypa i Norsk idrett.

Vi ønsker i første omgang en interesse påmelding før endelig sted og dato fastsettes.

Vi har satt opp 2 alternative helger og kurssteder. Valget vil falle på det sted og den helg som det er størst interesse. Det må være minimum 10 deltakere fra hver idrett for å sette i gang kurs.

2 alternative datoer:

7.-9. februar 2014

14.-16. februar 2014

2 alternative kurssteder:

Bergen

Oslo

INTERESSE PÅMELDING : Gjøres på mail til lene.kinneberg@orientering.no, innen **25. november**.
Skriv : Navn, klubb, ønsket kursdato (prioritert rekkefølge) og kurssted (prioritert rekkefølge)

PRIS: Deltakeravgift 1000 kroner. (inkluderer kursavgift og måltider under kurset). Kurslitteratur, reise og evt. overnatting kommer i tillegg.

TRENER-2: Henvender seg til treneren som arbeider med den eldre ungdomsgruppen (fra 15 år og oppover) og juniorutøvere. Trener 2 har deltaker- og utviklingsfokus og målet med kurset er å gjøre treneren i stand til å ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen og ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

Omfang: Trener-2 er på totalt 75 timer. **Generell del** utgjør 40 timer og spesiell del 35 timer. Generell del består av 18 timer selvstudium og 22 timer med kurslærer som gjennomføres den første kurshelgen. Spesiell del holdes separat for hvert forbund og avtales nærmere første kurshelg.

Opptakskrav: Godkjent trener 1 eller dokumentert tilsvarende fagkunnskap. Også mulig å melde seg på for aktive trenere med solid egenerfaring som utøver.

Se mer info om trener 2 kurset her: [Kursplan trener-2](#). Oversikt kursmoduler, se neste side.



Oversikt kursmoduler for generell del , Trener-2

MODULER Generell del	Emner	Timetall totalt Herav selvstudietimer Og fellestimer
Modul 1	Treningsplanlegging	9 t 4 t selvstudie 5 t felles
Modul 2	Anatomisk, fysiologisk og mekanisk grunnlag for hurtighet, spenst, styrke og utholdenhet	8 t 4 t selvstudie 4 t felles
Modul 3	Idrettspsykologi	5 t 2 t selvstudie 3 t felles
Modul 4	Treneren	8 t 3 t selvstudie 5 t felles
Modul 5	Antidoping, idrettsskader og ernæring	5 t 3 t selvstudie 2 t felles
Modul 6	Koordinasjon og basistrening, praksis	5 t 2 t selvstudie 3 t felles
SUM Generell del 40 timer/18 timer selvstudium, 22 timer felles		