



1-2-så har I en-Træner

Nu bliver det lidt nemmere at klæde nye (hjælpe)trænere på til den nye rolle. I samarbejde med DIF lancerer Dansk Orienterings-Forbund nemlig et helt nyt kursus, som sikrer, at de nye trænere kommer godt fra start, når de skal fungere i skoven. Vi kalder det for **1-2-Træner** – for sværere er det faktisk ikke at komme godt i gang som træner.

Skab succes

Gode trænere gør det som bekendt nemmere at fastholde og tiltrække nye medlemmer i klubben – af den simple grund at gode trænere gør træningen sjovere og mere udfordrende.

Med 1-2-Træner kan I gøre de nye trænere til en succes fra start – og I kan gøre det både nemmere og sjovere for de nye trænere at agere som trænere. 1-2-Træner-kurset tager højde for alt det nye trænere har brug for og gør dem i stand til at træde ind i trænerrollen både før, under og efter træning. På kurset får deltagerne fx

- Viden om trænerrollen/træningsmiljø
- Forslag til opvarmning
- Redskaber til at planlægge træningstimen
- Introduktion til minitræning og træningsøvelser
- Introduktion til skygning

Alle deltagere får desuden t-shirt, undervisningsmaterialer og link til en app med alle øvelserne

Kurset er både for den engagerede unge, forældre og alle andre interesserede.

Det får I

Kurset er opbygget i to moduler á hver 4 timers varighed. Det første modul fokuserer på trænerrollen før, under og efter træning. Deltagerne får idéer til, hvordan de kommunikerer med udøvere, hvordan de kan planlægge træningen, herunder opvarmningen, og hvordan de kan skabe et godt træningsmiljø.

På det andet modul går de i dybden med orientering. Med udgangspunkt i klubbens træningsmiljø bliver deltagerne introduceret til skygning på flere niveauer og får idéer til konkrete Minitrænings-øvelser.

Pris og praktisk afvikling af 1-2-Træner kurset

Prisen er kr. 300,00 for kurset plus kr. 100,00 pr. deltager – klubben faktureres efter kursets afvikling. Prisen inkluderer undervisningsmaterialer, t-shirts, clipboard, drikkedunk m.m. til alle deltagere og lærervejledning til underviserne.

Det er tanken, at klubbens egne trænere står for undervisningen lokalt. Eventuelt kan et par klubber slå sig sammen og afvikle 1-2-Trænerkurset sammen.

Kontakt udviklingskonsulent Gert Nielsen, email: gn@do-f.dk – mobil: 4196 9375