



Dansk  
Orienterings-  
Forbund

DOF Akademiet

Indbydelse til:

## Træner 1 og Træner 2 i 2016-2017

DOFs trænerkurser afvikles denne sæson over fire lørdage kl. 09:00-17:00 både øst og vest for Storebælt. I vest afvikles kurserne fortsat i samarbejde med Himmelbjergegnens Natur- og IdrætsEfterskole (HNIE) i Ry, mens de i øst afvikles i hhv. Holbæk og Allerød.

De enkelte kursusdage udbydes også som "Spotkurser", så man kan vælge en enkelt kursusdag, hvis man ønsker at dygtiggøre sig indenfor et specifikt emne. Gennemfører man alle fire kursusdage, får man et Træner 1 eller Træner 2 kursusbevis.

**Træner 1** er klubinstruktøruddannelsen og retter sig mod personer, som gerne vil opkvalificere deres kompetencer indenfor trænergerningen. Dette kan være udøvere, fungerende trænere eller forældre, som gerne vil være endnu bedre trænere/instruktører.

**Træner 2** er klubtræneruddannelsen og er en overbygning på Træner 1 uddannelsen. Uddannelsen retter sig mod personer, der har mindst et par sæsoners trænererfaring på klubniveau og som gerne vil opkvalificere deres kompetencer indenfor trænergerningen.

**Undervisere:** Aktive trænere med flere års erfaring fra DOFs klubber, Talentcentre m.v.

**Kursusdage:** lørdag d. 29/10 2016, lørdag d. 12/11 2016, lørdag d. 28/1 2017 og lørdag d. 4/3 2017.

**Undervisningssted (Vest):** Himmelbjergegnens Natur- og IdrætsEfterskole, Vesterled 1, Ry

**Undervisningssted (Øst - Holbæk):** Multihuset, Arenavej 1, Holbæk

**Undervisningssted (Øst - Allerød):** Lillevang Skole – afdeling Skovvang, Poppelvej 1a, Allerød

Tilmelding til de enkelte kursusdage foregår via O-service senest 10 dage før kursusdagen.

Pris kr. 500,00 pr. kursusdag – faktura udsendes i december 2016 og marts 2017.

**Yderligere oplysninger:**

Kontakt udviklingskonsulent Gert Nielsen – [gn@do-f.dk](mailto:gn@do-f.dk) – mobil 4196 9375

| <b>Træner 1 - Program</b>                                  |   |
|--|---|
| <b>Dag 1 – lørdag d. 29/10 2016</b><br><b>Holbæk/HNIE</b>  | DOFs træningsfilosofi<br>Introduktion til ATK (Aldersrelateret Trænings Koncept)<br>Trænerrollen – at gøre en forskel<br>Træningsmiljø – det udviklende træningsmiljø<br>Formidling – instruktion af en gruppe<br>At lede og motivere en gruppe                   |
| <b>Dag 2 – lørdag d. 12/11 2016</b><br><b>Allerød/HNIE</b> | Introduktion til Condes og banelægning<br>Introduktion til o-teknisk træning (hvad, hvordan og hvorfor)   |
| <b>Dag 3 – lørdag d. 28/1 2017</b><br><b>Holbæk/HNIE</b>   | Fysisk træning – teori og praktik<br>Opvarmningsøvelser<br>Styrketræning – også i terræn<br>Core stability<br>Intervaltræning<br>Løbeskoling - Løbetræning<br>Fysisk træning som en leg   |
| <b>Dag 4 – lørdag d. 4/3 2017</b><br><b>Allerød/HNIE</b>   | Minitræning – et sjovt fundament for orientering<br>Skygning – lærende og udviklende for løberen<br>Orienteringsteknisk træningsdifferentiering   |
| <b>Træner 2 - Program</b>                                  |   |
| <b>Dag 1 – lørdag d. 29/10 2016</b><br><b>Holbæk/HNIE</b>  | Klubtræning<br>Årsplan<br>Sæsonplanlægning<br>Fysisk træning<br>O-teknisk træning   |
| <b>Dag 2 – lørdag d. 12/11 2016</b><br><b>Allerød/HNIE</b> | Orienteringsteknik I<br>Orienteringsmetode<br>Planlægning af orienteringsteknisk træning<br>Den gode instruktion til en gruppe og til den enkelte udøver<br>Eftersnak og opfølgning på orienteringsteknisk træning<br>Refleksion over orienteringsteknisk træning |
| <b>Dag 3 – lørdag d. 28/1 2017</b><br><b>Holbæk/HNIE</b>   | Den personlige træner<br>Personlig træningsplanlægning – life skills<br>Coaching<br>Mental træning<br>Stresshåndtering<br>Præstationsangst<br>Håndtering af modgang   |
| <b>Dag 4 – lørdag d. 4/3 2017</b><br><b>Allerød/HNIE</b>   | Orienteringsteknik II<br>Disciplinanalyse (sprint, mellem, lang, ultralang, nat, stafet)<br>Terrænanalyse<br>Planlægning af målrettet orienteringsteknisk og fysisk træning i forhold til disciplin og terræn   |