



**Dansk  
Orienterings-  
Forbund**

*Medlem af DIF og IOF*

*Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK-2605 Brøndby  
(+45) 43 26 27 40  
[dof@do-f.dk](mailto:dof@do-f.dk) - [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)*

## Trænerseminar 19.-20. november 2016

### ”Kvalitet i klubungdomstræningen – fra minitræning til talentudvikling”

I weekenden 19.-20. november inviterer DOF til trænerseminar for alle med interesse for træning af børn, unge, talent og elite.

Trænerseminaret i slutningen af november måned er en årlig tradition i dansk orientering, hvor omkring 50 trænere samles på Danhostel Vejle Vandrerhjem i godt et døgn til et alsidigt program med interessante oplæg og god tid til diskussion og erfaringsudveksling – i år med fokus på klubbernes tilbud til børn og unge fra minitræning til talentudvikling.

Det er også i år intentionen, at trænerseminaret ved at kombinere programsatte oplæg med en masse erfaringsudveksling, vil skabe rammerne for, at alle vil kunne tage noget med hjem og kunne bruge i deres daglige trænervirke.

Vi har valgt i år **ikke** at opdele Trænerseminaret i forskellige spor, da vi mener, at emnet ”Kvalitet i klubungdomstræningen – fra minitræning til talentudvikling” dækker alle klubber, der:

- Overvejer at starte børne-/ungdomstræning op
- Netop har startet børne-/ungdomstræning i år
- Har haft børne-/ungdomstræning på programmet nogle år
- Har lang tradition for børne-/ungdomstræning i klubben

**Sted:**

Danhostel Vejle Vandrerhjem, Vardevej 485, Skibet, 7100 Vejle

**Program:**

Foreløbigt program fremgår af side 2. Endeligt program tilsendes de tilmeldte senest 16. november.

**Pris:**

Kr. 1000,- som inkluderer overnatning og 4 måltider. Indbetales klubvis til DOF's konto.

**Tilmelding:**

Tilmelding sker igennem O-service senest d. 11. november 2016.

**De bedste hilsner**

Lars Lindstrøm, [ll@do-f.dk](mailto:ll@do-f.dk)

Gert Nielsen, [gn@do-f.dk](mailto:gn@do-f.dk)

## Foreløbigt program for trænerseminaret

| <b>Lørdag d. 19. november 2016</b> |  |
|------------------------------------|--|
| 12.00                              | Frokost og indkvartering   |
| 13.00                              | Velkomst   |
| 13.15                              | Børn og unges fysiologiske og kognitive udvikling v/Lars Lindstrøm   |
| 14.00                              | Gruppearbejde: "Tager din klub udgangspunkt i børn og unges udvikling?"  |
| 14.45                              | Opsamling og præsentation af gruppediskussioner<br>Muligheder og udfordringer?   |
| 15.45                              | Kaffepause   |
| 16.00                              | Fysisk træning af børn og unge v/Lars Lindstrøm  |
| 17.00                              | O-teknisk træning af børn og unge v/Jesper Stamp, Jeppe Ruud, Torbjørn Gasbjerg  |
| 18.00                              | Indspil udefra: "Børne-/ungdomstræning i andre sportsgrene-2 v/Trine Kristensen,<br>Højbjerg Badmintonklub (og OK Pan) |
| 19.00                              | Middag og socialt samvær   |
|                                    |  |
| <b>Søndag 20. november 2016</b>    |  |
|                                    |  |
| 8.00                               | Morgenmad  |
| 9.00                               | Opsamling på de vigtigste punkter fra lørdag v/Lars Lindstrøm og Gert Nielsen  |
| 9.30                               | Gruppearbejde: "Hvordan ser den optimale børne- og/eller ungdomstræning nu ud i din klub?"                             |
| 10.30                              | Præsentation af gruppearbejdet og fællesdiskussion   |
| 11.30                              | Juniortræning – er det en klubopgave? v/Jesper Stamp   |
| 12.30                              | Fælles opsamling   |
| 13.00                              | Frokost og afrejse   |