

## Bliv træner

Noget af det som nye medlemmer sætter pris på, er at blive instrueret. Det at den samme person sender løberne afsted, tager imod dem bagefter, som giver gode råd og som man føler sig tryk ved. På samme måde er det for børn&unge, der godt kan lide nogle inspirerende trænere, dem møder de nemlig i andre idrætsgrene.

Så derfor skal vi have nogle flere trænere!

DOF udbyder 2 trænerkurser hen over vinteren, se nærmere nedenfor. Det er muligt at deltage både på Træner 1 og træner 2 hen over samme kursusperiode.

**Prisen** for kurserne er 2.500,- kr.

**Undervisere:** DOFs B&U konsulenter Jakob Edsen og Carsten Lausten, samt gæsteundervisere.

### Træneruddannelse 2025

#### Træner 1 Børnetræner, ungdomstræner eller voksentræner

Formål: Kurset skal klæde træneren på til at kunne planlægge og afvikle træning af børn og unge samt tilbud til nye voksne i orientering.

Kurset indeholder

- Introduktion til TBU
- Trænerrollen
- Træningsplanlægning
- Børn & unges o-tekniske udvikling, sportspsykologiske udvikling og motoriske udvikling
- Praktisk planlægning og gennemførelse af en træning
- DIFs e-kursus Skader

Kursusmoduler

- November: 2 online undervisningsgange
  - mandag d. 11/11 kl. 19-21.00
  - onsdag d. 27/11 kl. 19-21.00
- Januar: 2 online undervisningsgange
  - mandag d. 13/1 kl. 19-21.00
  - onsdag d. 29/1 kl. 19-21.00
- Marts: Fysisk undervisning
  - lørdag d. 8/3 kl. 10-18 i Odense
- Maj: online opsamling og erfaringsudveksling (1 times varighed)
- Tillægskursus obligatorisk
  - Skades Kursus DIF E-kursus
- Mulige tillægskurser frivillige
  - Condes/banelægning (enkelt kursus/webinar udbudt af DOF)
  - Diverse suppl. DIF-ekurser

## Træner 2 Cheftræner

Formål: Kurset skal bygge videre på Træner 1 og hjælpe kursisten til at planlægge klubbens træning og koordinere denne på tværs af aldre og kunnen. Der vil være fokus på praktik og sparring. Det betyder, at udover de obligatoriske kursusdage, vil der være individuel opfølgning

- December: online O-teknisk træning og opfølgning
  - Mandag d. 2/12 kl. 19-21.00
  - Hjemmeopgave o-teknisk analyse af udøver (alternativ sig selv)
- Februar: online Trænerens rolle i klubben og repetition af udvikling
  - Onsdag d. 5/2 kl. 19-21.00
  - Hjemmeopgave klubbens årsplan
- Marts: Fysisk undervisning
  - Lørdag d. 8/3 kl. 10-18.00 i Odense
- Maj: online opsamling og erfaringsudveksling (1 times varighed)
  - Ny viden og opdatering på DOF. Reklame for sommerlejr o.lign.
- Dertil individuel opfølgning af mentor i forhold til træningsplanlægning
- Tillægskursus
  - DIF-ekurser 2 obligatoriske man vælger selv, kunne fx være: Klubbens årshjul, Pigetræner eller Voksenmotionist træner,
  - Condes/banelægning frivilligt (enkelt kursus/webinar udbudt af DOF)