

Indbydelse til Dansk Orienterings-Forbunds

Træneruddannelser

Er du træner for børn eller unge orienteringsløbere? Eller kunne du tænke dig at blive det? Så vil en træneruddannelse være noget for dig.

På DOF's træneruddannelser får du viden og værktøjer, som sætter dig i stand til at skabe et godt træningsmiljø, hvor børn og unge udvikles og trives. Gennem faglig undervisning, opgaver og praktiske øvelser samt sparring med andre trænere får du ny viden og inspiration, som styrker dig i rollen som træner.

Dansk Orienterings-Forbund udbyder disse tre træneruddannelser:

Træner 1

- Børnetræner (4-12 år)
- Ungdomstræner (13-20 år)

Træner 2

- Cheftræner

Opbygningen af de tre træneruddannelser præsenteres sidst i indbydelsen.

Målgruppe

Træneruddannelserne er både for erfarne og nye trænere, og for dig, som gerne vil blive træner.

Både Træner 1 og Træner 2 kan tages uden forudgående træneruddannelse eller som overbygning på en hjælpetræneruddannelse.

Uddannelserne tager afsæt i TBU-konceptet, som er beskrevet i bogen [Træning af Børn og Unge orienteringsløbere](#). Trænere, der tidligere har taget træneruddannelse (før 2021), opfordres til at tage træneruddannelse igen for at få ny inspiration.

Praktisk

Uddannelserne består af ca. 25 timers undervisning, som fordeler sig over fire online moduler, én uddannelsesweekend, samt et e-læringsmodul fra Danmarks Idrætsforbund. I løbet af uddannelsen forbereder deltagerne to hjemmeopgaver, som præsenteres på uddannelsesweekenden.

Onlineundervisning

Onlineundervisningen foregår via Teams, og mødelink udsendes pr. mail til deltagerne forud for første undervisningsgang. Onlineundervisningen finder sted:

Mandag den 7. november 2022, kl. 19.00-21.30
Mandag den 14. november 2022, kl. 19.00-21.30
Mandag den 21. november 2022, kl. 19.00-21.30
Mandag den 24. april 2023, kl. 19.00-21.00

Uddannelsesweekend

Uddannelsesweekenden finder sted på Horsens Gymnasium & HF, Studentervænget 2, 8700 Horsens

Lørdag den 28. januar 2023, kl. 10:00-18.00
Søndag den 29. januar 2023, kl. 8.00-16.00

I løbet af uddannelsesweekenden vil der foruden faglige oplæg være praktiske øvelser og fysisk aktivitet. Husk derfor træningstøj efter årstiden. Der vil være adgang til bade- og omklædningsfaciliteter.

Der vil være følgende forplejning under uddannelsesweekenden: formiddagsbrød og kaffe ved ankomst lørdag, frokost, aftensmad, samt eftermiddagssandwich søndag.

Ift. overnatning henvises der til Scandic Bygholm Park (1 km væk fra skolen). Deltagerne betaler selv for overnatning (1-pers. værelse: 1095 kr. og 2-pers. værelse: 1295 kr. begge er inkl. morgenmad). Ønsker man at booke værelse, skal man ringe til receptionen og henvise til reservationen under 'Astrid Ank Jørgensen'

Tilmelding og pris

Tilmelding via o-service.dk senest 23. oktober 2023. Husk ved tilmelding at oplyse mailadresse i feltet 'Bemærkning til arrangør'.

Prisen for træneruddannelse er 2.500 kr. pr. deltager. I mange kommuner kan klubberne søge tilskud til uddannelse via folkeoplysningsmidlerne.

Ved færre end fem tilmeldte, vil uddannelsen blive aflyst.

Undervisere

Astrid Ank Jørgensen (Børne- og Ungekonsulent), Tue Lassen (Landstræner) og Jeppe Ruud (Landstræner)
Alle ansat i Dansk Orienterings-Forbund.

Kontakt

Ved spørgsmål, kontakt Astrid Ank Jørgensen (aaj@do-f.dk / 22 84 21 70).

Der tages forbehold for ændringer i program og indhold.

Børnetræneruddannelsen

Aldersgruppe: 4-12 år

Udgangspunktet for børnetræning er sjove øvelser og orienteringsleg, og som børnene bliver ældre suppleres dette gradvist af større træningsfokus. Trivsel, fællesskab og leg er kernen i børnemiljøet.

På børnetræneruddannelsen bliver du klædt på til at tilrettelægge og gennemføre sjov og udfordrende orienteringstræning med udgangspunkt i børnenes alder og udvikling. Du får viden og praktisk erfaring med at udvælge og gennemføre træningsøvelser, at give god instruktion og opfølgning, og du bliver bevidst om din egen rolle som træner og træningsmiljøets betydning.

Uddannelsens opbygning

	Træner 1 Børnetræner
Online modul 1 <i>Mandag d. 7. november 2022</i> <i>Kl. 19.00-21.30</i>	Velkomst Introduktion til TBU og børn og unges udvikling Træneren som læringsleder og læringsteriorier
Online modul 2 <i>Mandag d. 14. november 2022</i> <i>Kl. 19.00-21.30</i>	Børn og unges o-tekniske udvikling O-teknisk træning af børn (4-12 år)
Online modul 3 <i>Mandag d. 22. november 2022</i> <i>Kl. 19.00-21.30</i>	Træningsplanlægning Den gode instruktion og evaluering
Uddannelsesdag 1 <i>Lørdag d. 28. januar 2023</i> <i>Kl. 9.00-18.30</i>	<i>Velkomst og morgenbrød</i> Trænerrollen <i>Frokost</i> Præsentation af hjemmeopgave: O-teknisk træning for børn <i>Aftensmad</i> Erfaringsudveksling omkring øvelser, mm.
Uddannelsesdag 2 <i>Søndag d. 29. januar 2023</i> <i>Kl. 8.00-16.30</i>	<i>Morgenmad</i> Børn og unges sportspsykologiske udvikling Børn og unges fysiske og motoriske udvikling <i>Frokost</i> Fysisk og motorisk træning af børn (4-12 år) Praktiske øvelser <i>Afslutning</i>
Online modul 4 <i>Mandag d. 24. april 2023</i> <i>Kl. 19.00-21.00</i>	Erfaringsopsamling Evaluering
DIF e-læring	Idrætsskader - nej tak

Ungdomstræneruddannelsen

Aldersgruppe: 13-20 år

I ungdomsårene gennemgår løberne en rivende udvikling både fysisk, orienteringsteknisk og mentalt. I træningsmiljøet er der fokus på udvikling af sportslige færdigheder, ligesom de unges sociale liv og en stigende bevidsthed om egen motivation spiller en vigtig rolle.

På ungdomstræneruddannelsen får du viden og praktiske redskaber til at tilrettelægge og gennemføre orienteringstræning, der udfordrer og udvikler ungdomsløberne med udgangspunkt deres alder og udvikling. Du lærer at give god instruktion og opfølgning, og bliver bevidst om din egen rolle som træner og træningsmiljøets betydning.

Uddannelsens opbygning

	Træner 1 Ungdomstræner
Online modul 1 <i>Mandag d. 7. november 2022</i> <i>Kl. 19.00-21.30</i>	Velkomst Introduktion til TBU og børn og unges udvikling Træneren som læringsleder og læringsteorier
Online modul 2 <i>Mandag d. 14. november 2022</i> <i>Kl. 19.00-21.30</i>	Børn og unges o-tekniske udvikling O-teknisk træning af unge (13-20 år)
Online modul 3 <i>Mandag d. 21. november 2022</i> <i>Kl. 19.00-21.30</i>	Træningsplanlægning Den gode instruktion og evaluering
Uddannelsesdag 1 <i>Lørdag d. 28. januar 2023</i> <i>Kl. 9.00-18.30</i>	<i>Velkomst og morgenbrød</i> Trænerrollen <i>Frokost</i> Præsentation af hjemmeopgave: O-teknisk træning for unge <i>Aftensmad</i> Erfaringsudveksling omkring øvelser, mm.
Uddannelsesdag 2 <i>Søndag d. 29. januar 2023</i> <i>Kl. 8.00-16.30</i>	<i>Morgenmad</i> Børn og unges sportspsykologiske udvikling Børn og unges fysiske og motoriske udvikling <i>Frokost</i> Fysisk og motorisk træning af unge (13-20 år) Praktiske øvelser <i>Afslutning</i>
Online modul 4 <i>Mandag d. 24. april 2023</i> <i>Kl. 19.00-21.00</i>	Erfaringsopsamling Evaluering
DIF e-læring	Idrætsskader - nej tak

Cheftræneruddannelsen

Begrebet cheftræner er relativt nyt i den danske orienteringsverden. I nogle klubber bliver cheftræneren kaldt for koordinatoren, ungdomslederen eller "blæksprutten". Ofte er der tale om en ildsjæl med stort overblik og ansvar. Din opgave som cheftræner er at sikre sammenhæng og kvalitet i klubbens træningstilbud til børn og unge.

På cheftræneruddannelsen styrkes dine organisatoriske, faglige og personlige kompetencer. Du får således et godt udgangspunkt for at stå for træningsplanlægning, koordinering på tværs i klubben, vejledning af klubbens øvrige trænere og i det hele taget facilitering af det gode træningsmiljø.

Uddannelsens opbygning

	Træner 2 Cheftræner
Online modul 1 <i>Mandag d. 7. november 2022</i> <i>Kl. 19.00-21.30</i>	Velkomst Introduktion til TBU Rollen som cheftræner
Online modul 2 <i>Mandag d. 14. november 2022</i> <i>Kl. 19.00-21.30</i>	Børn og unges o-tekniske udvikling Det gode klubmiljø og klubbens organisering
Online modul 3 <i>Mandag d. 21. november 2022</i> <i>Kl. 19.00-21.30</i>	Træningsplanlægning for klubben
Uddannelsesdag 1 <i>Lørdag d. 28. januar 2023</i> <i>Kl. 9.00-18.30</i>	<i>Velkomst og morgenbrød</i> Trænerrollen <i>Frokost</i> Observation af de andres hjemmeopgaver Evaluering på observationen + casearbejde fra egen klub <i>Aftensmad</i> Erfaringsudveksling omkring øvelser, mm.
Uddannelsesdag 2 <i>Søndag d. 29. januar 2023</i> <i>Kl. 8.00-16.30</i>	<i>Morgenmad</i> Børn og unges sportpsykologiske udvikling Børn og unges fysiske og motoriske udvikling <i>Frokost</i> Præsentation af hjemmeopgave: Årsplan for klubben <i>Afslutning</i>
Online modul 4 <i>Mandag d. 24. april 2023</i> <i>Kl. 19.00-21.00</i>	Erfaringsopsamling Evaluering
DIF e-læring	Idrætsskader - nej tak