



**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 13.-14. januar 2018

### ”Tema: TBU – DOFs vision for træning af børn og unge”

I weekenden 13.-14. januar inviterer DOF til trænerseminar for alle med interesse for træning af børn, unge, juniorer, talenter og elite.

Det årlige trænerseminar blev i november flyttet til januar måned, og traditionen tro vil 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 TBU, så vel o-teknisk, fysisk og sportspsykologisk arbejde i klubber, talentcentre, mv.

Det er også i år intensionen, 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.

Trænerseminaret er i lighed med sidste år **ikke** opdelt i forskellige spor, da temaet ”TBU – DOFs vision for træning af børn og unge” netop dækker over hele spektret fra miniløberen over ungdomsløberen der bare syntes at orientering er fedt, til den talentfulde junior der drømmer om VM medaljer.

Trænerseminaret er derfor oplagt for alle der arbejder med børn og unge, hvad enten man som træner, leder eller klub:

- 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
- syntes at ungdomskurser og sommerlejre er fedt, og bare vil have inspiration

Vi er bevidste om at der lørdag d. 13. januar arrangeres DOF akademiet i Ringe på Fyn, men håber at så mange som muligt vil tage turen videre til Trænerseminaret efterfølgende. Alle er velkomne.

**Sted:**

Danhostel Vejle Vandrerhjem, Vardevej 485, Skibet, 7100 Vejle

**Pris:**

1000,-, som inkluderer overnatning og 4 måltider. Indbetales klubvis til DOF's konto. Deltagelse enten lørdag eller fredag koster 500,-

**Tilmelding:**

Tilmelding sker igennem O-service senest d. 9. januar 2018

**De bedste hilsner**

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

## Program for trænerseminaret

<b>Lørdag d. 13. januar 2018</b>	
12.00	Frokost og indkvartering
13.00	Velkomst
13.15	DOFs Vision for Træning af Børn og Unge (TBU) – Status på projektet v/Lars Lindstrøm Hvad vil vi? / Hvor er vi?
14.30	Gruppearbejde – <i>”Hvordan får vi større sammenhæng mellem træning i klubber, ungdomskurser og sommerlejre, samt talentcentertræning?”</i>
15.45	Kaffepause
16.00	Sportspsykologi i TBU v/Torbjørn Gasbjerg
17.15	TBU - O-teknisk træning af børn og unge v/Kenneth Skaug
19.00	Middag og socialt samvær
<b>Søndag 20. november 2016</b>	
8.00	Morgenmad
8.30	TBU – Fysisk træning af børn og unge – ny tilgang til fysisk træning - v/Lars Lindstrøm
10.00	Pause m/kaffe
10.15	Indlæg udefra - Koordinationstræning for børn v/Andreas Christensen Aarhus 1900 Atletik Hvorfor koordinationstræning, og hvilken forskel gør det?
11.00	Indlæg udefra – Koordinationstræning for børn i praktik v/Andreas Christensen Aarhus 1900 Atletik TC Vejles løbere deltager i træningen som medie
12.30	Fælles opsamling
13.00	Frokost og afrejse