

Kære klubber i DOF

Børn og Unge er et vigtigt indsatsområde i DOF's strategiske aftale med Danmarks Idræts Forbund for de kommende 4 år. En række aktiviteter skal, gennem fokus på træning af børn og unge, skabe mere aktivitet i klubberne og fastholde børn og unge orientingsløbere. DOF's hovedbestyrelse har besluttet at projektet skal være DOF's "*Vision for træning af børn og unge*" de kommende fire år (2018-2021), og projektet har fået navnet TBU (Træning af Børn og Unge). TBU vil tage udgangspunkt i det ti år gamle ATK-projekt, som på mange punkter var en stor succes for de 10 klubber der ansøgte og blev udvalgt til at være med. Denne gang er det målsætningen, at vi kan få bredt TBU ud til alle de klubber der har lyst til at være med.

Indhold:

TBU kommer til at bestå af følgende elementer:

- 1) **TBU-klubprojekter** med opstart efteråret 2018. I klubprojekterne tages der udgangspunkt i den aktuelle klubs status med børne/ungdoms-træning, samt de ambitioner og udfordringer klubben selv ser de har fremadrettet i forhold til at videreudvikle og styrke deres børne/ungdoms-arbejde. I tæt sparring med en TBU-konsulent laves der en kort- og langsigtet plan for tiltag i klubbens børne/ungdoms-træning og organisation omkring træning, og herefter vil der løbende blive fulgt op på tiltagene, evalueret og kigget fremad.
- 2) **Bogen "*Træning af børn og unge orientingsløbere*"** som udkommer sommeren 2018. Den nye bog vil bygge videre på mange af de elementer omkring børn og unges udvikling og træning som er beskrevet i den gamle bog "*Talentets udvikling – fra nybegynder til ekspert*". Udover kapitler omkring o-teknisk- og fysisk/motorisk udvikling og træning for 5-20 år, vil der være kapitler omkring sportspsykologisk udvikling og træning, trænerrollen, herunder betydningen af et godt træningsmiljø, og træningsplanlægning. I tillæg vil der være kapitler omkring klubbens organisering omkring TBU-træningen, og hvordan klubben på den måde kan øge rekrutteringen og fastholdelsen af flere børn og unge i klubben. Den nye bog skal være et mere praktisk anvendeligt redskab for klubtræneren, ungdomslederen og/eller talentcentertræneren, samt være en inspiration for løberen. Der vil derfor være et stort øvelseskatalog bagerst i bogen, med mange eksempler på forskellige typer træning for de forskellige alderstrin og niveauer.
- 3) **DOF's Træneruddannelser** får ny struktur med opstart efteråret 2018. Uddannelserne bliver opdelt på 3 niveauer, hvor Niveau 1 er en "*Hjælpetræneruddannelse*", Niveau 2 er både en "*Børnetræneruddannelse 5-12 år*" og en "*Ungdomstræneruddannelse 13-20 år*" og Niveau 3 er en "*Talenttræneruddannelse*". Som en del af Niveau 2 bliver der udbudt 4 forskellige moduler i hhv. o-teknisk træning, fysisk/motorisk træning, træningsplanlægning og sportspsykologisk træning/trænerrollen. Disse moduler bliver mere eller mindre praktiske kurser hvor der vil blive præsenteret og afprøvet en masse træningsøvelser. Undervisningen på uddannelserne kommer til at tage udgangspunkt i bogen "*Træning af børn og unge orientingsløbere*". Alle uddannelser vil blive udbudt i både Øst- og Vestdanmark og planlagt, så man kan tage alle uddannelser og moduler på samme år. I TBU-klubprojekterne bliver det et centralt element at få flere klubtrænere til at deltage på DOF's nye træneruddannelser.

- 4) **Online Trænerforum** med opstart efteråret 2018. På dette trænerforum vil TBU-konsulenter løbende opdatere med nye niveau-/aldersopdelte træningsøvelser, og der vil blive opdateret med gode historier fra klubbernes TBU-træning, til inspiration for andre. Der vil desuden blive skabt et videns-/diskussionsforum for DOF's uddannede trænere og personer involveret i TBU-klubprojekter. Vi vil opfordre klubberne til løbende at dele deres erfaringer i forhold til TBU.

TBU's målsætninger:

- 1) At give tilbud der kan være med til at styrke og videreudvikle klubbernes børne/ungdoms-træning:
 - Flere inspirerende og motiverende klubtræningsmiljøer der rekrutterer og fastholder børn og unge i klubben
 - Flere børn og unge der udvikler deres færdigheder som orientingsløber på en god måde (fysisk, teknisk, mentalt og socialt).
 - Flere trænere og ledere der får større forståelse og viden om børn og unges træning og udvikling
- 2) At skabe begejstring for orientering gennem deltagelse i træning og konkurrence hos børn og unge
 - Flere børn og unge der deltager i stævner og aktiviteter
 - Større fastholdelse af børn og unge i sporten
- 3) At skabe større rekrutteringsgrundlag for klubber, kredse og landshold
- 4) At skabe større sammenhængskraft i Dansk Orientering

Status November 2017:

Der er allerede afholdt dialogmøder omkring TBU med DOF's klubber i foråret 2017, men vi har brug for at indhente endnu flere erfaringer og indspil til TBU ude i klubberne inden TBU for alvor starter i efteråret 2018.

Pilot-klubprojekter:

Der er ved at blive iværksat 4 pilot-klubprojekter med 4 klubber fra forskellige dele af landet og med forskelligt omfang og udfordringer i deres børne/ungdoms-træning, for at kunne få erfaringer til de kommende klubprojekter. Pilot-klubprojekterne varer frem til sommer 2018, hvor der vil blive afprøvet forskellige tiltag i børne/ungdomstræningen. De involverede klubber er Søllerød OK, Faaborg OK, Horsens OK og OK Vendelboerne.

Bogen "Træning af børn og unge orientingsløbere":

Udarbejdelsen af bogen startede op i september, og der færdiggøres et kapitel af gangen i løbet af det næste halve år. Det er planen at bogen skal udgives i løbet af sommeren 2018, så den er klar til at klubprojekterne og den nye træneruddannelsesstruktur starter op i efteråret 2018.

Trænerkurser 2017-2018:

De trænerkurser der tilbydes i løbet af vinteren 2017/2018 bliver en form for pilot-trænerkurser, hvor den nye modul-opbygning i den kommende uddannelsesstruktur prøves af. De fire moduler bliver udbudt i takt med at materialet i bogen "Træning af børn og unge orientingsløbere" bliver skrevet færdigt:

| Dato | Modul |
|--|---|
| Søndag d. 26. november 2017 kl. 9:00-17:00 | 1: O-teknisk udvikling og træning |
| Søndag d. 28. januar 2018 kl. 9:00-17:00 | 2: Fysisk og motorisk udvikling og træning |
| Søndag d. 18. marts 2018 kl. 9:00-17:00 | 3: Træningsplanlægning |
| Lørdag d. 19. maj 2018 kl. 9:00-17:00 | 4: Trænerrollen og sportspsykologisk udvikling og træning |

Modul 1 og 2 afholdes i Århus, og modul 3 og 4 afholdes i Hillerød. Underviser er Tue Lassen, TBU-konsulent.

Forbundet opfordrer så mange trænere og/eller andre interesserede til at deltage på pilot-trænerkurserne, og modtager gerne indspil til kurserne i forhold til indhold, opbygning mm.

Tilmelding til de enkelte moduler sker via O-service. Bemærk at første modul om o-teknisk udvikling og træning udbydes allerede d. 26.november og sidste tilmelding er forlænget til søndag d. 19.november. Der er stadig plads til flere.

Vil du bidrage til TBU?

Vi er også på udkig efter personer fra DOF's klubber, der har lyst til at bidrage til at styrke og kvalitetssikre de forskellige elementer af TBU. Det kunne fx være som ekstern sparringspartner på udarbejdelsen af (dele af) bogen "Træning af børn og unge orientingsløbere", eller hvis der er nogen der har gjort sig tanker om - og har gode ideer til – de kommende klubprojekter, nye træneruddannelser og/eller det nye online trænerforum.

Fra alle klubber, er vi dog interessant at få en tilbagemelding på følgende spørgsmål:

- Hvad kan gøre at det bliver interessant for jeres klub at være med i et TBU-klubprojekt?
- Er der noget i TBU i savner, som det ser ud nu?
- Hvem i din klub kunne det være relevant at kontakte i forhold til videre arbejde med TBU i din klub?

Alle indspil modtages gerne på mail til tul@do-f.dk inden 1.december.

Mange O-hilsner

Tue Lassen

TBU-konsulent

Mail: tul@do-f.dk

Mobil: 22780338