

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 fire træneruddannelser:**

### Træner 1

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

### Træner 2

- Cheftræner
- Personlig træner

Opbygningen af de fire træneruddannelser præsenteres sidst i indbydelsen.

### Målgruppe

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

Træner 1 (børne- og ungdomstræner) kan tages uden forudgående træneruddannelse eller som overbygning på en hjælpetræneruddannelse. Træner 2 (cheftræner og personlig træner) er en overbygning på Træner 1, og man skal derfor i udgangspunktet have taget en af Træner 1-uddannelserne, før man kan tage Træner 2. Der kan dog dispenseres fra dette.

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

## Praktisk

Uddannelserne består af 25 timers undervisning, som fordeler sig over én uddannelsesweekend, og fire onlinemoduler, samt et e-læringsmodul fra Danmarks Idrætsforbund. I løbet af uddannelsen forbereder deltagerne en hjemmeopgave, 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 8. november 2021, kl. 19.00-21.30  
Mandag den 15. november 2021, kl. 19.00-21.30  
Mandag den 22. november 2021, kl. 19.00-21.30  
Mandag den 4. april 2022, kl. 19.00-21.00

## Uddannelsesweekend

Uddannelsesweekenden finder sted på Nærum Gymnasium (Nærum Hovedgade 30, 2850 Nærum):

Lørdag den 29. januar 2022, kl. 9.30-18.30  
Søndag den 30. januar 2022, kl. 8.00-16.30

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

Der vil være fuld forplejning under uddannelsesweekenden, herunder formiddagsbrød og kaffe ved ankomst lørdag, frokost, aftensmad og frugt begge dage, samt morgenmad og eftermiddagssandwich søndag.

Deltagerne sørger selv for overnatning lørdag til søndag. Der henvises til [Danhostel i Hillerød](#).

## Tilmelding og pris

Tilmelding via [o-service.dk](mailto:o-service.dk) senest 25. oktober 2021. 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), Anders Hav Bachhausen (Sportschef), Tue Lassen (Landstræner), Jeppe Ruud (Landstræner), alle ansat i Dansk Orienterings-Forbund.

## Kontakt

Ved spørgsmål, kontakt Astrid Ank Jørgensen ([aaj@do-f.dk](mailto: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

### Online modul 1

Mandag d. 8. november 2021  
Kl. 19.00-21.30

Velkomst  
Introduktion til TBU og børn og unges udvikling  
Børn og unges o-tekniske udvikling

### Online modul 2

Mandag d. 15. november 2021  
Kl. 19.00-21.30

O-teknisk træning af børn (4-12 år)

### Online modul 3

Mandag d. 22. november 2021  
Kl. 19.00-21.30

Træningsplanlægning  
Instruktion, evaluering og feedback

### Uddannelsesdag 1

Lørdag d. 29. januar 2022  
Kl. 9.00-18.30

Velkomst og morgenbrød  
Trænerrollen  
Træningsmiljøet  
Frokost  
Præsentation af hjemmeopgave: O-teknisk træning for børn  
Aftensmad

### Uddannelsesdag 2

Søndag d. 30. januar 2022  
Kl. 8.00-16.30

Morgenmad  
Børn og unges sportspsykologiske udvikling  
Børn og unges fysiske og motoriske udvikling  
Frokost  
Fysisk og motorisk træning af børn (4-12 år)  
Praktiske øvelser  
Sandwich og afslutning

### Online modul 4

Mandag d. 4. april 2022  
Kl. 19.00-21.00

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

### Online modul 1

Mandag d. 8. november 2021

Kl. 19.00-21.30

Velkomst

Introduktion til TBU og børn og unges udvikling

Børn og unges o-tekniske udvikling

### Online modul 2

Mandag d. 15. november 2021

Kl. 19.00-21.30

O-teknisk træning af unge (13-20 år)

### Online modul 3

Mandag d. 22. november 2021

Kl. 19.00-21.30

Træningsplanlægning

Instruktion, evaluering og feedback

### Uddannelsesdag 1

Lørdag d. 29. januar 2022

Kl. 9.00-18.30

Velkomst og morgenbrød

Trænerrollen

Træningsmiljøet

Frokost

Præsentation af hjemmeopgave: O-teknisk træning for unge

Aftensmad

### Uddannelsesdag 2

Søndag d. 30. januar 2022

Kl. 8.00-16.30

Morgenmad

Børn og unges sportspsykologiske udvikling

Børn og unges fysiske og motoriske udvikling

Frokost

Fysisk og motorisk træning af unge (13-20 år)

Praktiske øvelser

Sandwich og afslutning

### Online modul 4

Mandag d. 4. april 2022

Kl. 19.00-21.00

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

### Online modul 1

Mandag d. 8. november 2021  
Kl. 19.00-21.30

Velkomst  
Introduktion til TBU og børn og unges udvikling  
Rollen som cheftræner

### Online modul 2

Mandag d. 15. november 2021  
Kl. 19.00-21.30

Børn og unges fysiske og motoriske udvikling  
Fysisk og motorisk udvikling og træning (15-20 år)

### Online modul 3

Mandag d. 22. november 2021  
Kl. 19.00-21.30

Træningsplanlægning for klubben

### Uddannelsesdag 1

Lørdag d. 29. januar 2022  
Kl. 9.00-18.30

Velkomst og morgenbrød  
Trænerrollen  
Klubmiljøet og klubbens organisering  
Frokost  
Præsentation af hjemmeopgave: Årsplan for klubben  
Aftensmad

### Uddannelsesdag 2

Søndag d. 30. januar 2022  
Kl. 8.00-16.30

Morgenmad  
Børn og unges sportpsykologiske udvikling  
Sportpsykologisk udvikling og træning (15-20 år)  
Frokost  
O-teknisk udvikling og træning (15-20 år)  
Evaluering og analyse af træning og konkurrence  
Sandwich og afslutning

### Online modul 4

Mandag d. 4. april 2022  
Kl. 19.00-21.00

Erfaringsopsamling  
Evaluering

### DIF e-læring

Idrætsskader - nej tak

# Uddannelsen til Personlig træner

Som personlig træner guider og vejleder du en løber gennem hele eller dele af sportskarrieren, og du har således et stort ansvar for løberens sportslige udvikling. Omkring løberen vil der ofte være flere andre trænere og betydende voksne, og det er derfor vigtigt, at du som personlig træner har overblik og kan bidrage til at skabe sammenhæng og retning i løberens træning og udvikling.

På uddannelsen vil du sammen med andre personlige trænere blandt andet arbejde med træningsplanlægning, målsætning og evaluering, og du vil blive klædt fagligt på omkring træning og udvikling af såvel motoriske og fysiske, o-tekniske og sportspsykologiske færdigheder.

## Uddannelsens opbygning

### Online modul 1

Mandag d. 8. november 2021  
Kl. 19.00-21.30

Velkomst  
Introduktion til TBU og børn og unges udvikling  
Rollen som personlig træner

### Online modul 2

Mandag d. 15. november 2021  
Kl. 19.00-21.30

Børn og unges fysiske og motoriske udvikling  
Fysisk og motorisk udvikling og træning (15-20 år)

### Online modul 3

Mandag d. 22. november 2021  
Kl. 19.00-21.30

Individuel træningsplanlægning

### Uddannelsesdag 1

Lørdag d. 29. januar 2022  
Kl. 9.00-18.30

Velkomst og morgenbrød  
Trænerrollen  
Rammer om løberens sportlige udvikling  
Frokost  
Præsentation af hjemmeopgave: Individuel årsplan  
Aftensmad

### Uddannelsesdag 2

Søndag d. 30. januar 2022  
Kl. 8.00-16.30

Morgenmad  
Børn og unges sportspsykologiske udvikling  
Sportspsykologisk udvikling og træning (15-20 år)  
Frokost  
O-teknisk udvikling og træning (15-20 år)  
Evaluering og analyse af træning og konkurrence  
Sandwich og afslutning

### Online modul 4

Mandag d. 4. april 2022  
Kl. 19.00-21.00

Erfaringsopsamling  
Evaluering

### DIF e-læring

Idrætsskader - nej tak