



Dansk
Orienterings-
Forbund

DOF Akademiet

Indbydelse til:

Træner 1 og Træner 2 i 2016-2017

DOFs trænerkurser afvikles denne sæson over fire lørdage kl. 09:00-17:00 både øst og vest for Storebælt. I vest afvikles kurserne fortsat i samarbejde med Himmelbjergegnens Natur- og IdrætsEfterskole (HNIE) i Ry, mens de i øst afvikles i hhv. Holbæk og Allerød.

De enkelte kursusdage udbydes også som "Spotkurser", så man kan vælge en enkelt kursusdag, hvis man ønsker at dygtiggøre sig indenfor et specifikt emne. Gennemfører man alle fire kursusdage, får man et Træner 1 eller Træner 2 kursusbevis.

Træner 1 er klubinstruktøruddannelsen og retter sig mod personer, som gerne vil opkvalificere deres kompetencer indenfor trænergerningen. Dette kan være udøvere, fungerende trænere eller forældre, som gerne vil være endnu bedre trænere/instruktører.

Træner 2 er klubtræneruddannelsen og er en overbygning på Træner 1 uddannelsen. Uddannelsen retter sig mod personer, der har mindst et par sæsoners trænererfaring på klubniveau og som gerne vil opkvalificere deres kompetencer indenfor trænergerningen.

Undervisere: Aktive trænere med flere års erfaring fra DOFs klubber, Talentcentre m.v.

Kursusdage: lørdag d. 29/10 2016, lørdag d. 12/11 2016, lørdag d. 28/1 2017 og lørdag d. 4/3 2017.

Undervisningssted (Vest): Himmelbjergegnens Natur- og IdrætsEfterskole, Vesterled 1, Ry

Undervisningssted (Øst - Holbæk): følger senere...

Undervisningssted (Øst - Allerød): Lillevang Skole – afdeling Skovvang, Poppelvej 1a, Allerød

Tilmelding til de enkelte kursusdage foregår via O-service senest 10 dage før kursusdagen.

Pris kr. 500,00 pr. kursusdag – faktura udsendes i december 2016 og marts 2017.

Yderligere oplysninger:

Kontakt udviklingskonsulent Gert Nielsen – gn@do-f.dk – mobil 4196 9375

Træner 1 - Program	
Dag 1 – lørdag d. 29/10 2016 Holbæk/HNIE	DOFs træningsfilosofi Introduktion til ATK (Aldersrelateret Trænings Koncept) Trænerrollen – at gøre en forskel Træningsmiljø – det udviklende træningsmiljø Formidling – instruktion af en gruppe At lede og motivere en gruppe
Dag 2 – lørdag d. 12/11 2016 Allerød/HNIE	Introduktion til Condes og banelægning Introduktion til o-teknisk træning (hvad, hvordan og hvorfor)
Dag 3 – lørdag d. 28/1 2017 Holbæk/HNIE	Fysisk træning – teori og praktik Opvarmningsøvelser Styrketræning – også i terræn Core stability Intervaltræning Løbeskoling - Løbetræning Fysisk træning som en leg
Dag 4 – lørdag d. 4/3 2017 Allerød/HNIE	Minitræning – et sjovt fundament for orientering Skygning – lærende og udviklende for løberen Orienteringsteknisk træningsdifferentiering
Træner 2 - Program	
Dag 1 – lørdag d. 29/10 2016 Holbæk/HNIE	Klubtræning Årsplan Sæsonplanlægning Fysisk træning O-teknisk træning
Dag 2 – lørdag d. 12/11 2016 Allerød/HNIE	Orienteringsteknik I Orienteringsmetode Planlægning af orienteringsteknisk træning Den gode instruktion til en gruppe og til den enkelte udøver Eftersnak og opfølgning på orienteringsteknisk træning Refleksion over orienteringsteknisk træning
Dag 3 – lørdag d. 28/1 2017 Holbæk/HNIE	Den personlige træner Personlig træningsplanlægning – life skills Coaching Mental træning Stresshåndtering Præstationsangst Håndtering af modgang
Dag 4 – lørdag d. 4/3 2017 Allerød/HNIE	Orienteringsteknik II Disciplinanalyse (sprint, mellem, lang, ultralang, nat, stafet) Terrænanalyse Planlægning af målrettet orienteringsteknisk og fysisk træning i forhold til disciplin og terræn