



UNG TRENER - LEDER 2016

Camp for trenere til OLL

Sted: Konnerud, Drammen

Dato: Torsdag 4. til søndag 7. august, deretter trenere på OLL fram til 10. august.

Nytt i år: Du får trener-1 kurs, del 1, innlagt i Campen.
Du som allerede har tatt trener-1 får mulighet til god praktisering og godkjenning av trenerpraksis.

For hvem: Unge, engasjerte, o-løpere 17-29 år som vil være trenere under OLL.

Få inspirasjon, forbedret kunnskap og forberede deg på treneroppgaven

Målet med campen er å gjennomføre et opplegg som skal ha direkte overføringsverdi for unge trenere/ledere til OLL. På campen får deltakerne tid til å bli godt kjent og trygge på hverandre. De vil få faglige, pedagogiske og personlige innspill og ideer som motiverer og forbereder for trener- og lederoppgaven.

Trener-1 programmet vil bli tilrettelagt slik at det passer inn i opplegget for campen og bidrar til å styrke det faglige utbyttet.

Rammeprogram som inkluderer tema i Trener-1:

- Lagbygging og gruppedynamikk (sosiale og samlende aktiviteter)
- Kompetanse på trenerrollen (lede, veilede, kommunisere)
- Verdier og holdninger i barne- og ungdomsidretten
- O-teknikk og metodikk (med praktisk utprøving av treningsøvelsene til OLL)
- Skadefri o-idrett (skadeforebygging, akutt behandling, teipekurs)
- Erfaringsutveksling, diskusjoner og evaluering på trenermøter
- Praksis ved å være trener for OLL- ungdommene fra mandag til onsdag
- Egentrening gjennom OLL's o-tekniske økter og løpe HL-løyper etter konkurransene.
- Motivasjonsforedrag

Trenervest

Som deltaker på Campen og OLL får du en flott trenervest.

Ledere på Campen:

Ansvarlige fra UNO: Rein Helle Mårdalen, Ida Thoresen og Nora Skyttersæter Saugerud.

Instruktør trener-1

Erfarne instruktører for tema knyttet til Trener-1 og motivasjonsforedrag mandag under OLL.



Innkvartering:

Konnerud ILs klubbhus. Ta med madrass/liggeunderlag og sovepose. Alle måltider serveres i Konnerudhallen sammen med deltakerne på HL/OLL. Det er gangavstand fra klubbhuset.

Pris:

Ingen deltakeravgift. Opphold og materiell dekkes av Norges orienteringsforbund og Konnerud IL. Reise t/r Konnerud må dekkes av den enkelte deltaker/klubb.

Frammøte/innkvartering og start:

Torsdag 4. august mellom kl. 1630 – kl. 1700 i Konnerudhallen. Der blir du tatt imot av leder fra UNO. Start for Campen og trener-1 kl. 1800.

Transport:

Deltakere er selv ansvarlige for transport til og fra Konnerud. Det er gode forbindelser med tog eller buss, Se beskrivelse i innbydelsen til HL/OLL. Avtalt kjøring med egen bil til aktiviteter under campen/OLL blir dekket etter reiseregning.

Påmelding:

Elektronisk påmelding innen **20. juni** i [Eventor](#)

NB! Sjekk at du har riktig e-post og mobilnummer i din brukerident på Eventor.

Spørsmål:

Rein Helle Mårdalen: rein.h.mardalen@gmail.com

Ida Thoresen: ida.k.thoresen@gmail.com

Mer informasjon blir sendt påmeldte deltakere i slutten av juni

Info om HL/OLL: www.hl16.no

Benytt muligheten til å få en lære- og opplevelsrik uke på Konnerud – det blir særriøst morro!

Info om Trener-1 kurset:

Det er DEL 1 i trener-1 kurset som gjennomføres på Campen. Vi vil gi deg som ikke har trener-1 fra før en mulighet til å fullføre hele trener-1 kurset i 2016 ved å arrangere DEL 2 til høsten som et eget ungdomstrenerkurs.

Norges Orienteringsforbund i samarbeid med Akershus og Oslo Orienteringskrets setter opp DEL 2 **lørdag 15. til søndag 16. oktober**. Sted Oslo/Sandvika med kurssted og overnattingsmulighet på IL Tyrvings klubbhus. Sett av helgen nå! Mer info om kursinnholdet kommer senere.

Kontakt for Trener-1 kurset: Lene Kinneberg, lene.kinneberg@orientering.no