



Trænerkursus på Himmelbjergegnens Natur- og Idrætsefterskole - vinteren 2011-2012

Vintertid er uddannelsestid

Igen i år fortsætter succesen med Træner 1 og Træner 2 kurser i det midtjyske. Træner 1 er klubinstruktøruddannelsen og indeholder blandt andet emner som: Orienteringsteknik, banelægning herunder introduktion til condos, introduktion til ATK, fysiologi og MTBO. Træner 2 er klubtræneruddannelsen og er en overbygning på Træner 1 uddannelsen. Træner 2 uddannelsen omfatter elementer som: Teknisk træning, fysisk træning, banelægning (Condes workshop), coaching, analyse af træning bl.a. QuickRoute.

Kurserne udbydes over to moduler på følgende tidspunkter: 1. modul: 3-4/12 2011 og 2. modul 4-5/2 2012
Pris: 2.250,- kr. - prisen indeholder forplejning, overnatning samt kursusmateriale. Faktura udsendes.

Det er 6. år uddannelserne udbydes i samarbejde med Himmelbjergegnens Natur og Idrætsefterskole, og vi har et stærkt og rutineret undervisersteam bestående af aktive trænere: Ida Bobach, Pernille Buch, Tobias Frich, Jan Eg, Emil Thorsen, Sune Jørgensen, Henrik Jørgensen og Gert Nielsen.

Kurset retter sig mod alle der har interesse i træneropgaver, lederopgaver eller bare er nysgerrig for at udvikle egen viden om orientering. For Træner 1 er der ingen forudsætninger for deltagelse, mens det forudsættes at man har gennemgået Træner 1, når man tilmelder sig Træner 2. Der kan dog søges dispensation, såfremt man har relevant uddannelse.

Tilmelding senest d. 13. november 2011 via O-service.

Yderligere information:

Gert Nielsen, Udviklingskonsulent

Telefon: 41969375

E-mail: gn@do-f.dk



Foreløbigt program Trænerkursus d. 3-4 december 2011 på HNIE

Træner 1

	Tid	Område	Emner	Lektioner	Instruktør
Lørdag	9.30		Morgenmad		
	10.00	Almen	Velkomst, præsentation, ATK-light intro	2	GN
	12.00		Frokost		
	12.30	Banelægning	Banelægning teori – begynder-let-mellemsvær – condés introduktion	2	IB
	14.30	Banelægning	Banelægning praktik i skoven	2	IB
	16.30	Banelægning	Banelægning – opfølgning – oplæg hjemmeopgave	1 1/2	IB
	18.00		Aftensmad		
	19.00	Almen	Organisation, DOFs samværspolitik, praktisk info	1 1/2	GN
	20.30	Fysisk træning	Aktiviteter i hallen – opvarmningsøvelser	1 1/2	ET
	22.00		Natmad		
Søndag	8.00		Morgenmad		
	8.30	Teknisk træning	O-teknik teori – praktik	4	TF
	12.30		Frokost		
	13.00	Teknisk træning	O-teknik - opfølgning på formiddagen	1/2	TF
	13.30	Fysisk træning	Grundlæggende fysisk træning	2 1/2	SJ
	16.00				
				17 1/2	

Træner 2

	Tid	Område	Emner	Lektioner	Instruktør
Lørdag	9.30		Morgenmad		
	10.00	Almen	Velkomst, præsentation, ATK intro – o-teknik	2	HJ
	12.00		Frokost		
	12.30	Teknisk træning	O-teknik – skygning - eftersnak	4	ET
	16.30	Almen	Sæsonplanlægning	1 1/2	TF
	18.00		Aftensmad		
	19.00	Teknisk træning	Condés workshop	3	TF
	22.00		Natmad		
Søndag	8.00		Morgenmad		
	8.30	Fysisk træning	Fysisk træning – teori, praktik, styrke	2	SJ
	10:30	Fysisk træning	Planlægning af fysisk træning	2	SJ
	12.30		Frokost		
	13.00	Teknisk træning	Coaching – taktik – teknik - hjemmeopgave	3	HJ
	16.00				
				17 1/2	

Foreløbigt program Trænerkursus d. 4-5 februar 2012 på HNIE

Træner 1

	Tid	Område	Emner	Lektioner	Instruktør
Lørdag	9.30		Morgenmad		
	10.00	Teknisk træning	O-teknik oplæg og praktik	2 ½	PB
	12.30		Frokost		
	13.00	Teknisk træning	Opsamling o-teknik - eftersnak	2	PB
	15.00	Teknisk træning	MTB-O introduktion	3	JE
	18.00		Aftensmad		
	19.00	Banelægning	Banelægningsopgave – opfølgning	1	IB
	20.00	Teknisk træning	Trænerrollen – gruppearbejde	2	HJ/GN
	22.00		Natmad		
Søndag	8.00		Morgenmad		
	8.30	Teknisk træning	Praktiske opgaver – planlæg o-teknisk træning	3	HJ/GN
	11.30	Teknisk træning	Fysisk demo af tre forskellige øvelser	1	GN
	12.30		Frokost		
	13.00	Teknisk træning	Opfølgning på formiddagens opgaver	1	GN
	14.00	Almen	Afslutning – evaluering	1	GN
	15.00				
				16 ½	

Træner 2

	Tid	Område	Emner	Lektioner	Instruktør
Lørdag	9.30		Morgenmad		
	10.00	Teknisk træning	O-teknisk metode – teori/praksis	2 ½	ET
	12.30		Frokost		
	13.00	Teknisk træning	Opsamling på O-teknisk metode	1	ET
	14.00	Teknisk træning	Opsamling på opgave – coaching – vejledning	1	HJ
	15.00	Teknisk træning	Særlige discipliner – teori	3	HJ
	18.00		Aftensmad		
	19.00	Almen	DOFs Ernæringspolitik og handleplan	½	GN
	19.30	Teknisk træning	Evaluering af træning bl.a. QuickRoute	2 ½	HJ/ET
	22.00		Natmad		
Søndag	8.00		Morgenmad		
	8.30	Teknisk træning	Praktiske opgaver – planlæg o-teknisk træning	3	HJ/GN
	11.30	Teknisk træning	Fysisk demo af tre forskellige øvelser	1	GN
	12.30		Frokost		
	13.00	Teknisk træning	Opfølgning på formiddagens opgaver	1	HJ
	14.00	Almen	Afslutning – evaluering	1	HJ
	15.00				
			16 ½		