



Indbydelse til Dansk Orienterings-Forbunds Hjælpetræneruddannelse

Som hjælpetræner er du med til at skabe et sjovt, legende og lærerigt træningsmiljø for klubbens børn og unge. Måske er du forældre og vil gerne give en hånd med til børnetræning? Eller måske er du ungdomsløber og har lyst til at hjælpe til klubbens minitræning? Uanset hvad dit udgangspunkt er, har din rolle som hjælpetræner stor værdi.

På hjælpetræneruddannelsen får du grundlæggende viden om trænerrollen og det gode træningsmiljø samt praktisk erfaring med vigtige hjælpetræneropgaver. Du bliver klædt på til at instruere og lave sjov og legende opvarmning med fokus på alsidig bevægelse i terrænet, og du lærer at være en god skygge for børn, så de får en tryk tur i skoven og feedback, der svarer til deres alder og udvikling.

Uddannelsen byder på masser af praktiske øvelser og inspiration, som du kan gå direkte hjem og bruge i klubben.

Målgruppe: Både nuværende og fremtidige hjælpetrænere, herunder forældre, ungdomsløbere og andre interesserede i klubben, som gerne vil give en hånd med til klubbens mini- og børnetræning (primært 5-12 år). Uddannelsen er også relevant for holdtrænere, som vil have ny inspiration.

Praktisk: Uddannelsen udbydes flere steder i landet efter ønske fra lokale klubber. I 2021 er der indtil videre planlagt uddannelse i Trekantområdet, Midtjylland og Midtsjælland. Deltagere fra naboklubber er meget velkomne. Uddannelsen forløber over to aftener.

Midtjylland: Torsdag den 19. august kl. 17.30-21.30
Torsdag den 2. september kl. 17.30-21.30
Horsens OK's klubhus, Åbjergskovvej 6, 8700 Horsens
OBS: Målrettet unge (15-25 år)

Trekantområdet: Onsdag den 1. september kl. 17.00-21.00
Onsdag den 8. september kl. 17.00-21.00
OK Gorms klubhus, Skovgade 27 C, 7300 Jelling

Midtsjælland: Onsdag den 15. september kl. 17.00-21.00
Onsdag den 22. september kl. 17.00-21.00
Sorø OK's klubhus, Skolevej 1, 4180 Sorø

Forplejning: Der vil være let forplejning (fx sandwich) begge aftner.

Tilmelding: Via o-service.

Pris: 300 kr. pr deltager.

Underviser og kontakt: Emma Klingenberg (emk@do-f.dk / 29 67 59 62), TBU-konsulent, Dansk Orienterings-Forbund