



## AKERSHUS OG OSLO ORIENTERINGSKRETS

Mange tilbud for å ***gjøre deg god*** i 2010



### Personlig trener

- Carl Waaler Kaas og Kristian Ruud
- Tilbud til alle AOOK-juniorer
- Se siste side



### Trener I – kurs

- 4000 kr til de som fullfører!
- Se side 2 og 3



### Treningsksamlinger

- Samlinger for senior og junior
- Regelmessig, hele sesongen
- Faglig tema hver gang
- Se side 2 og 3



### O-tekniske treninger

- Høy kvalitet
- Åpne for alle. Enkel tilgang
- Periode 1: Mai-juni
- Periode 2: Juli-august



### Kveldsorienteringen

- Treningsløp hver dag i sommer
- Sjekk [www.kveldsorientering.no](http://www.kveldsorientering.no)



# TRENER I – KURS/ SAMLINGER 2010 JUNIOR/SENIOR

- |  |  |
|--|--|
|  Lørdag 16. januar                            | <ul style="list-style-type: none"><li>▲ Morgenøkt</li><li>▲ Teori (Treningslære, modul 5 i Trener I-kurs)</li><li>▲ Ettermiddagsøkt</li></ul>  |
|  Lørdag 6. februar                            | <ul style="list-style-type: none"><li>▲ Morgenøkt</li><li>▲ Teori (Løypelegging, del av modul 7 i Trener I-kurs)</li><li>▲ Ettermiddagsøkt</li></ul>   |
|  Lørdag 6. mars                               | <ul style="list-style-type: none"><li>▲ Morgenøkt</li><li>▲ Teori (O-teknisk trening, del av modul 8 i Trener I-kurs)</li><li>▲ Ettermiddagsøkt</li></ul>  |
|  Søndag 7. mars                             | <ul style="list-style-type: none"><li>▲ For de som deltar på Trener I-kurset</li><li>▲ Overnatting</li><li>▲ Teori/praksis (resten av modul 8 i Trener I-kurs)</li><li>▲ Treningsøkt</li></ul>         |
|  Fredag 9. april –<br>søndag 11. april      | <ul style="list-style-type: none"><li>▲ Samling kun for juniorer i AOOK</li><li>▲ Inngår ikke i Trener I-kurset</li><li>▲ Sannsynligvis Østfold</li></ul>  |
|  Lørdag 5. juni                             | <ul style="list-style-type: none"><li>▲ Morgenøkt</li><li>▲ Teori (Samlinger og miljø, modul 10 i Trener I-kurs + "Fair play" og "Mål og verdier i barneidretten")</li><li>▲ Ettermiddagsøkt</li></ul> |
|  Søndag 5. september                        | <ul style="list-style-type: none"><li>▲ Teori (Vintertrening – sommertrening, modul 11 i Trener I-kurs)</li><li>▲ Treningsøkt</li></ul>  |
|  Lørdag 22. oktober –<br>søndag 23. oktober | <ul style="list-style-type: none"><li>▲ Kun for de som tar Trener I-kurs</li><li>▲ Teori (Trenerrollen, modul 6 i Trener I-kurs)</li><li>▲ En treningsøkt hver av dagene</li></ul>                     |

# TRENER I – KURS



Opplegget er åpent for alle mellom 17 og 40 år.



Gir formell Trener I-status.

- ▶ For å få godkjent kurs må man ha deltatt på minst 3/4 av opplegget



De som gjennomfører kurset og støttes med **kr 4000** fra AOOK.

- ▶ Gjelder løpere som konkurrerer for en AOOK-klubb, som ikke har tilsvarende kompetanse fra før, og under forutsetning om kretstingenes velsignelse.



I tillegg til programmet på motstående side kommer:


- ▶ Noen hjemmeoppgaver.
- ▶ Lage minst ett treningstilbud som skal legges ut som åpen trening på kretsens nettsider. (Modul 9 i Trener I-kurs). Veiledning gis.
- ▶ 20 timer instruktør- og trenerpraksis underveis eller i etterkant for å bli godkjent trener-I. (10 timer trening på barn/nybegynnere og 10 timer trening på aktive o-løpere ). AOOK hjelper til med å ordne praksis til de som ikke har / kan få i egen klubb.


## PÅMELDING TIL

Reidunn Hallan (reidunn.hallan@orientering.no)






Innen **6. januar 2010**


## PERSONLIG TRENER

 AOOK følger opp fjorårets satsing på trenerbistand. **Carl Waaler Kaas** er ansatt for å kunne gi deg tips om trenings- og konkurranseplanlegging og korreksjoner i forhold til din gjennomførte trening. I tillegg gis de utøvere som benyttet seg av bistand fra **Kristian Ruud** tilbud om å fortsette dette samarbeidet.

 Er du interessert i dette? Ser du nytten av å få feed-back og gjennomtenkte kommentarer til det du ønsker å prestere og det du presterer? Vi regner med det!

 Bruk av trenernes hjelp er helt gratis, men det knyttes noen betingelser til tilbudet. Du må:

-  Løpe for en klubb i Akershus og Oslo orienteringskrets,
-  være mellom 17 og 20 år,
-  være positiv til å gi av deg selv,
-  ha som sportslig målsetting å kunne plassere deg på premieplass eller bedre i NM,
-  uoppfordret rapportere til trener minimum 1 gang i måneden.

 Vi presiserer at de løpere som nyttiggjør seg dette tilbudet ikke utgjør et kretslag. Løperne får oppfølging individuelt, ikke som gruppe.

### PÅMELDING TIL

Reidunn Hallan (reidunn.hallan@orientering.no)

Innen **6. januar 2010**