



Akershus og Oslo orienteringskrets

TRENER FOR JUNIOR/YNGRE SENIOR

Kretsen ønsker å styrke innsatsen ovenfor kretsens juniorer og yngre seniorer. To av tiltakene ønskes planlagt og gjennomført av en ansatt trener:

- 1) "Telefontrener" for løpere i alderen 17 – 22.
- 2) Sørge for spesialtrening i Oslo-området minst en gang ukentlig

Arbeidets innhold vil bli utformet i samråd med den trener som ansettes. Foreløpig har vi gjort oss disse tankene om arbeidsoppgavene:

1) Støtte i trenings- og konkurranseplanlegging og korreksjoner i forhold til gjennomført trening

- Støtten retter seg mot et utvalg løpere, anslagsvis 10 – 15 løpere. Alle løpere i kretsen i alder 17 – 22 kan søke om å bli del av opplegget, men alle må forplikte seg til et visst nivå av satsing og ha målsetting om å kunne plassere seg på premieplass i NM. Vi må få til et opplegg der løperne forplikter seg mht deltagelse, f eks at løperne skal rapportere til trener minimum 1 gang i måneden.
- Ved stor interesse blant løperne vil tilbudet i første rekke gå til løpere i alderen 19 – 22, og da de som ikke har tilfredsstillende trenertilbud i egen klubb. Uansett prioriteringskriterier må løperne være innforstått med at det vil kunne gjøres begrensninger i hvem som til syvende og sist får tilbudet.
- Det presiseres at dette ikke er et kretslag. Det skal ikke dannes noen samla gruppe av disse løperne.
- Det ligger i sakens natur at trener og løper må møtes med jevne mellomrom, men vi ser ikke for oss at det skal være noen konkrete krav om at treneren skal være til stede på diverse utplukkede konkurranser – derfor tilnavnet "telefontrener".

2) Sørge for at det tilbys spesialtrening hver uke i den perioden "Kveldsorienteringen" er aktiv.

- Oppgaven innebærer å sørge for at det gis tilbud om en spesialtrening (dvs ikke bare ei vanlig o-løype) og kontrollere kvaliteten på det som tilbys. Dette vil være tiltak som er åpent for alle kretsens løpere med erfaring, og vil med andre ord ikke være rettet mot de som får tilbud i henhold til punktet over.
- Spesialtreningene knyttes til Kveldsorienteringen. Det vil derfor ikke være trenerens oppgave å planlegge og gjennomføre treningene, men oppgaven er å sørge for at dette blir gjort av arrangøren. Dessuten inngår å gjøre en vurdering i forkant av kvaliteten på det opplegg arrangøren ønsker å gjennomføre.

En annen oppgave som har vært diskutert å legge til treneren, er å være koordinator for o-trenere i kretsen. Bidra til et levende trenernettsverk er ett eksempel på andre oppgaver vi kan diskutere.

Det er ønskelig at du har NOFs trener-III-orientering-kompetanse eller annen idrettsfaglig utdanning.

Lønn avtales ut fra en omforent timepris og et estimat på timeomfang ut fra utforming av den endelige oppgavebeskrivelsen.

Vi ønsker at vedkommende trener skal starte så snart som mulig etter tilsetning.

Er du interessert i dette? Ta kontakt med Kjell Blomseth, [kjeblo\(aet\)frisurf.no](mailto:kjeblo(aet)frisurf.no), 48 00 16 31.

Frist onsdag 1. april.