



Inbjudan till Baretränarkurs i orientering 10-11 maj 2025

JHOF inbjuder till baretränarkurs i orientering i Östersund 10-11 maj 2025.

Utbildningen vänder sig till alla som vill få tips och idéer om hur man tränar barn i orientering. Vi kommer att leverera ett fullmatat program men även ge tid för diskussioner och frågor. Kursen fokuserar på träning på grön, vit och gul nivå.

Tid och plats

Vintersportcentrum, Campus Östersund.

Lördag 10 maj ca 8.00-19.00

Söndag 11 maj ca 8.00-12.30

Förberedelser

Inför utbildningen vill vi att du funderar på vilka utmaningar du har i din förening. Har du någon specifik frågeställning/utmaning som du skulle vilja diskutera under lördagskvällens erfarenhetsutbyte får du gärna skicka den till kursledarna eller lämna på skriven lapp i samband med kursstarten.

Alla utomhuspass går att anpassa till egen konditionsnivå. Orienteringsmässigt bör du behärska grön-gul nivå.

Vi rekommenderar även att du inför kursstart har genomfört en grundutbildning i ledarskap, men detta är frivilligt. Rekommenderade utbildningar är SOFT:s "Det moderna ledarskapet" (<https://www.orientering.se/utbildning/utbildningsarkiv/det-moderna-ledarskapet/>) eller SISU:s introduktionsutbildning för tränare (<https://kunskapsarenan.se/idrottsovergripande/introduktionsutbildning-for-tranare>)

Utrustning

Ta med dig:

- Ombyte för utomhuspass, tänk lager på lager så att du kan ta av dig plagg då vi kommer växla mellan att vara aktiva och stillastående.
- Kompass
- SI-pinne (om du har)

Kostnader

JHOF står för samtliga kostnader i samband med utbildningen. RF SISU JH står för matkostnader.

Funderingar

Kontakta Anita.wehlin@gmail.com om du har frågor eller funderingar angående utbildningen.



Inbjudan till Barntränarkurs i orientering 10-11 maj 2025

Preliminärt program

Lördag 10 maj

- 08:00 Inledning
Kompasskurs 2030 (SOFT:s strategidokument)
Utomhuspass 1
Fika
Barns utveckling
Orientering på grön, vit och gul nivå
SOFT:s individuella utvecklingsplan
- 12:30 Lunch
- 13:15 Fysisk träning för barn
Ledarskap/Tränarskap, holistiska perspektivet
Utomhuspass 2 – Orienteringsteknik på grön, vit och gul nivå
Fika/frukt
Uppföljning av utomhuspass 2
Föreningen och helheten – värdegrundsövning
- 19:00 Middag

Söndag 11 maj

- 08:00 Reflektioner från lördagen
Utomhuspass 3 – Alla tillsammans, grön, vit och gul nivå
- 11:00 Fika
- 11:30 Uppföljning av utomhuspass 3
Planera träningen – praktiska tips
Tack o hej!

