

NOKs Klubb- og Trenerseminar 2009



Fotos fra NOKs billedarkiv.



Program 14. – 15. mars

Utarbeidet av NOK i samarbeid med Frank Kirkeland,
Norges Seilforbund

Målgruppe: Trenere, foreldre og støttepersonell som er engasjert med optimistjolleseiling i klubbene

Del 1: Om organisering av optimistjolleaktiviteten i klubbene

Lørdag 14. mars fra kl. 11.30 – 18.00

Seminarleder: NOK ved Gerd Mejlænder-Larsen

Del 2: Lær om trenerrollen og trening av optimistjolleseilere

Søndag 15. mars fra kl. 10.00 - 16.30

Seminarleder: Bård Birkeland, profesjonell optimistjolletrener og aktivitetskonsulent for NSF

Pris: Kr 450,- for begge dager, inkl. enkel lunch og frukt.

(Det er også mulig å være med bare en dag, da er prisen kr 275,-)

STED: NTG, Hans Burums vei 30, 1357 Bekkestua. [Her er link til kart.](#)

For detaljert program se eget menyvalg <http://www.seilmagasinet.no/id/31551.0!>

Påmelding og betaling vil skje elektronisk på www.seilmagasinet.no, påmeldingen åpnes ca. 26. februar. OBS! Det vi setter et tak på 30 deltagere!

Om spørsmål, kontakt oss på post@optimistjolle.no, evt. Gerd på tlf. 93483734.

NOKs Klubb- og Trenerseminar 2009

Lørdag 14. Mars - Del 1

Om organisering av optimistjolleaktiviteten i klubbene

- 11.30 – 12.00 Velkommen og mål for dagen
- 12.00 – 12.30 Hvordan står det til med optimistgruppene i klubbene i dag?
- 12.30 – 13.30 Organisering i klubbene med fokus på optimistgruppen
- 13.30 – 14.15 Lunsj, enkel bevertning
- 14.15 – 15.30 Gruppeoppgaver Roller og Ansvar
- 15.30 – 15.45 Pause, frisk luft og kaffe/frukt
- 15.45 – 16.30 Roller og Ansvar, fortsettelse
- 16.30 – 17.30 Case: Utarbeidelse av foreldrevettregler og trenervettregler og sikkerhetsinstruks
- 17.30 – 18.00 Oppsummering

Obs: Vi anbefaler at klubbtrenerne også er med på lørdagen!

Søndag 15. Mars - Del II

Lær om trenerrollen og trening av optimistjolleseilere

- 10.00 – 10.30 Velkommen til nye deltagere og mål for dagen
- 10.30 – 12.00 Om Optimistjollen og "basics" i opplæringen
- 12.00 – 13.00 Gruppeoppgaver
- 13.00 – 13.40 Lunsj
- 13.40 – 14.30 Om å være optimistjolletrener, rolle, ansvar
- 14.30 – 14.45 Pause, frisk luft og kaffe/frukt
- 14.45 – 16.00 Treningsmodeller
- 16.00 – 16.30 Oppsummering

Obs: Vi legger opp til at også foreldre og støttepersonell i klubbene vil ha stor glede av å delta på søndagen!



Norsk Optimistjolleklubb

www.optimistjolle.no