ØKTPLAN

***Tidspunkt for gjennomføring:*** *øktplan planlegges og gjennomføres imellom helg 1 og helg 2 av Trener 1 kurset.*

***Mentor:*** *Det er ønskelig at økten gjennomføres med en mentor. Mentor observerer økten og går igjennom refleksjonsspørsmålene med deg i etterkant av økten.*

*Hva er målet med treningen og hvilke metoder og tilnærmingsmåter bør du bruke for å nå målene?*

|  |  |
| --- | --- |
| **Navn (ditt eget):** |  |
| **Fødselsdato:** |  |
| **Dato for gjennomført øktplan:** |  |
| **Dato for Trener 1-kurset du deltok på:** |  |
| **Navn på trenerutvikler (kursholder):** |  |
| **Klubben du er trener i:** |  |
| **Mentor i klubb:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hva:** | **Hvor:** | **Hvem/Antall:** |
| **Når /Tid:** | **Utstyr:** | **Mål for økten:**  **Langsiktig mål:** |
| **Din trenerrolle i økten:**   * Hovedtrener * Assistent/hjelp/medtrener | **Gren:** | **Annen viktig info:** |

**Apparatoppsett**

Her fyller du inn en enkel skisse over omtrentlig apparatoppsett for treningsøkten. Tegn gjerne inn enkle skisser i selve øktplanen også, under <hvordan>.

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TID** | **HVA**  **Hva er det som skal gjøres? Øvelser** | **HVORDAN**  **Hvordan skal øvelsene organiseres?** | **HVORFOR**  **Hvorfor skal vi gjøre dette?** |
|  | **Innledning/oppvarming:** |  |  |
|  | **Hoveddel:** |  |  |
|  | **Avslutning:** |  |  |

**Forklaring på kolonner i øktplanen:**

**Hva:** Her skriver du hva dere skal gjøre i økten. Hva du skal gjøre i innledningsdelen, hva du skal gjøre i hoveddelen og hva du skal gjøre i den avsluttende delen av økten.

**Hvordan:** Hvordan skal dere gjøre det du har planlagt i rubrikken for hva. Har du planlagt at gruppen skal trene på araber må du skrive hvordan dere skal trene på araber, og med hvilke hjelpemidler dere skal bruke.

**Hvorfor:** Hvorfor skal dere trene på araber som du har planlagt i hva og hvordan. Se det i forhold til hvorfor det er viktig at dere trener araber i forhold til de målene du har satt deg for den gruppen du trener. Som for eksempel at dere skal gjøre forøvelser for araber fordi du ønsker at gymnastene skal få riktig teknikk i araber i forberedelse til araber flikkflakk osv…Du må også kunne begrunne hvorfor du har valgt de metodene og de apparatene du har valgt for denne økten

Som trener bør du ha med alle feltene i planen, men du kan organisere øktplanen som du selv ønsker. Det er spesielt viktig å begrunne godt hvorfor du har valgt å planlegge økten på den måten du gjort. Gjennom å begrunne godt hvordan du som trener har planlagt, lærer du lettere å se helheten, og om du har en god plan for hovedmålet gjennom hele semesteret.

**Gode tips i planleggingen:**

**KAMPVISE**

**K*onkretisering*** - *barna forstår lettest når de får se øvelsene de skal utføre.*

**A*ktivisering*** - *trening for barn og unge bør ha et høyt aktivitetsnivå og lite dødtid.*

**M*otivering*** - *et miljø hvor mestring står i fokus kan gjøre at barn blir motivert av egen fremgang.*

**P*rogresjon*** - *all trening må ha en progresjon for at barna skal ha fremgang.*

**V*ariasjon*** - *barneidrett skal være allsidig og variert, og vil føre til god motorisk og koordinativ utvikling*.

**I*ndividualisering*** - *barn er forskjellige, og ved å tilpasse øvelsene til ulike ferdighetsnivå vil alle få prøve se på passende vanskelighetsnivå*.

**S*amarbeid*** - *samarbeid med de andre barna kan føre til verdifull sosial kapital, og kan gi bedre motivasjon og læring.*

**E*valuering***- *barn bør tas med i evaluering av egen fremgang. "Hva har jeg lært i dag?"*

**Refleksjonsnotat for trenere**



|  |  |
| --- | --- |
| Navn: | *Refleksjon innebærer å prøve ut egne tanker og holdninger for å utvikle bedre innsikt og forståelse.* |
| Klubb: |  |
| Fødselsdato: |  |
| E-post: |  |

|  |
| --- |
| **Beskrive:** |
| Hva slags type trening har du holdt? |
| Hvis du gjorde store endringer i forhold til øktplanen for treningstimen, hvilke endringer gjorde du? |
| **Analysere/ vurdere:** |
| Hvordan synes du treningen gikk? Hva gikk bra? Hva gikk ikke så bra? |
| Hvorfor gikk det som det gikk? |
| **Eksperimentere:** |
| Sammenlignet med hvordan du holdt treningen denne gangen, Hvis du skulle hatt samme mål for en annen trening, hva ville du endret på i øktplanen? |
| **Konkludere:** |
| Hva har du lært? |
| Er det noe du ønsker å utforske videre/ lære mer om ut i fra erfaringer fra treningen du gjennomførte denne gangen? |