ØKTPLAN

***Tidspunkt for gjennomføring:*** *Øktplan gjennomføres under Trener 1 kurset, og videreføres som et verktøy også i praksis på Trener 2. Ta med deg og fokuser på det du har lært på Trener 2 kursene.*

***Mentor:*** *Bruk gjerne mentor til å diskutere øktene. Mentor kan også observere økter og gjennomgå/ diskutere refleksjons-spørsmål med deg i etterkant.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Navn:** |  |
| **Dato for øktplan:** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hva - tema for økten:** | **Hvor - sted/hall:** | **Hvem - gruppe, antall, alder:** |
| **Når /Tid:** | **Tilgjengelige ressurser/utstyr:** | **Mål for økten:****Langsiktig mål:** |
| **Din trenerrolle i økten:*** Hovedtrener
* Assistent/hjelp/medtrener

 | **Gren/aktivitet:** | **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/ oppgaver** | **HVORDAN** **Hvordan organiseres øvelsene?****Metode** | **HVORFOR****Hvorfor skal vi gjøre dette?****Hensikten med øvelsene/metoden** |
|  | **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 ulike basisøvelser må du skrive hvordan dere skal trene på de ulike basisøvelsene, hvordan du organiserer gruppa, hvilke hjelpemidler dere skal bruke, osv.*

***Hvorfor:****Hvorfor skal dere trene på basisøvelsene som du har planlagt i hva og hvordan? Hva er årsaken til at det er viktig at dere trener akkurat disse øvelsene, sett i forhold til de målene du har satt deg for den gruppen du trener, både i økta og over en lengre periode. Som for eksempel kan basisøvelsene skape viktige forutsetninger som for- og deløvelser til andre vanskeligere eller sammensatte øvelser. 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.*

*Erfarne trenere blir ofte flinke til å gjøre denne planleggingsøvelsen i hodet, og mange dropper etter hvert å skrive dem ned på papir. Det kan likevel lønne seg å skrive ned års/periode/semesterplaner, og noen generelle øktplaner. På den måten har du et verktøy som kan deles, om du som trener får behov for at noen overtar gruppa enten for en økt eller periode. Da er det lettere for vikarierende trener å følge dine mål og tanker for gruppa.*

**Refleksjonsnotat for trenere**



*Refleksjon innebærer å prøve ut egne tanker og holdninger for å utvikle bedre innsikt og forståelse.*

|  |  |
| --- | --- |
| Navn:  |  |
| 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 fra erfaringer fra treningen du gjennomførte denne gangen? |