

 **TRENERLØYPA**

Trener 1

1 Hva gir dere motivasjon for å bruke tid som trener for barn og nybegynnere?

A) Ta en runde i gruppa og hør hva alle tenker. Notér stikkord fra runden her:

B) Hvilke tre motivasjonsfaktorer går oftest igjen i gruppa?

1. _____

2. _____

3. _____

2 Hva er de viktigste egenskapene en god trener for barn og nybegynnere bør ha?

A) Ta en runde i gruppa og hør hva alle tenker. Notér stikkord fra runden her:

B) Kan dere bli enige om tre gode egenskaper en trener bør ha?

1. _____

2. _____

3. _____

3 Hva er de største utfordringene en trener for barn og nybegynnere møter?

A) Ta en runde i gruppa og hør hva alle tenker. Notér stikkord fra runden her:

B) Hvilke tre utfordringer går oftest igjen i gruppa?

C) Diskuter hva som er en god måte å møte disse utfordringene på. Notér stikkord fra diskusjonen:

1. _____

2. _____

3. _____

Her trenger du kort som deltagerne trekker (ligger opp ned)



Slik gjennomføres oppgaven:

1. En i gruppa trekker et kort og leser høyt for de andre hva som står der.
2. Deltakeren forteller hva begrepet betyr og hvordan deltakeren selv tar hensyn til og legger til rette for dette i egen trenervirksomhet. Deltakeren beholder kortet.
3. Så går dere videre i gruppa, en ny deltaker trekker et kort og gjør det samme.
4. Slik fortsetter dere til alle kortene er trukket.



2

Plassér kortene i forhold til hverandre på det store feltet slik at dere synes det gir mening.

3

Kan dere se muligheter for konflikt-forhold mellom noen av disse begrepene?

Diskuter i gruppa og gi eksempler (noter stikkord i boksen).

4

Hva vil du selv ta med deg fra de diskusjonene som dere har hatt i gruppa og øve på som trener?

Deltakerne får et blankt kort hver og bruker 2 minutter på å notere tre ting de selv vil øve på som trener. Så tar dere en runde rundt bordet og hører hva hver deltaker har notert på sitt kort.

1

Det er viktig at trening for barn og ungdom er gøy og gir idrettsglede. Diskuter i gruppa ulike ting dere kan gjøre som trener for å få til dette. Har noen av dere skrevet noe på kortene "Tre ting jeg vil øve på som trener" som kan være aktuelt her? Kom gjerne med konkrete forslag til øvelser/aktiviteter som er gøy.

Notér stikkord fra diskusjonen her.

2

Du skal ha en trening med utøverne dine på 75 minutter.

A) Start med å bli enige om rammene for treningen:

Aldersgruppe:

Antall utøvere:

Hva slags trening:



B) Hvordan vil dere legge opp denne treningen?

Diskuter spørsmålene i rekkefølge og noter stikkord:

Hva er målet for treningen?

Hva bør du som trener være ekstra oppmerksom på under treningen?

Hvordan skal du som trener ivareta sikkerheten?

Hvordan vil du som trener legge opp innholdet i treningen?

Hvordan skal du som trener legge til rette for at treningen skal bli gøy (ref. forrige oppgave)?