

TRENER 1

PRAKSISOPPGAVER

**Navn:**

**Klubb:**

**Navn mentor:**

**Mailadresse mentor:**

**Underskrift mentor:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.**  | **Oppgave** | **Tidspunkt** |
| Praksisoppgave 1 | Fullfør kompetanseanalyse på deg selv | Som oppstart på praksisperioden (før økt 1) |
| Praksisoppgave 2 | Film deg selv under en trening | Mellom økt 3-5 |
| Praksisoppgave 3  | Buddy-observasjon | Mellom økt 5-7 |
| Praksisoppgave 4 | Lede og sette en standard | Mellom økt 7-9 |
| Praksisoppgave 5 | Skrive treningsprogram og få tilbakemelding | Midtveis (etter økt 10) |
| Praksisoppgave 6 | Buddy-observasjon | Omkring økt 13 |
| Praksisoppgave 7 | Film deg selv under en trening | Mellom økt 15-18  |
| Praksisoppgave 8 | Fullfør kompetanseanalyse på deg selv | Etter endt praksisperiode (etter økt 20) |

**PRAKSISOPPGAVE 1 - Fullfør kompetanseanalyse på deg selv**

**Kompetanseområde 1 - skape et godt læringsmiljø**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dette kan jeg:**  | **Ikke i nærheten** | **På vei** | **Nesten på plass** | **Effektivt på plass** |
| Motivere og engasjere utøverne |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Involvere utøverne gjennom hele treningsøkten (skape aktivitet) |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Ha kontroll på at klubbens verdier og retningslinjer følges i laget |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Lære utøverne ord/uttrykk som er spesifikke for vår idrett |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Reagere på situasjoner hvor det ikke vises fair play |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Ha fokus på at «alle er med» i treningen |[ ] [ ] [ ] [ ]

**Kompetanseområde 2 - planlegge, gjennomføre, evaluere**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dette kan jeg:  | Ikke i nærheten | På vei | Nesten på plass | Effektivt på plass |
| Analysere nå-situasjonen i laget og mine egne ferdigheter som trener |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Lage en årsplan |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Utarbeide treningsprogrammer i tråd med årsplan |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Gi oppgaver i treningen basert på utøvernes ferdighetsnivå, i tråd med årsplan |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Gi tilbakemeldinger basert på vurdering av hvordan oppgaven gjennomføres |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Undervise i og utvikle teknikken hos utøverne |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Gjøre meg forstått |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Klare å organisere treningsøkten |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Evaluere treningsøkten |[ ] [ ] [ ] [ ]

**Kompetanseområde 3 - sosial kompetanse**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dette kan jeg:  | Ikke i nærheten | På vei | Nesten på plass | Effektivt på plass |
| Følge de etiske retningslinjer som gjelder for trenere |[ ] [ ]  [ ]  |[ ]
| Samarbeide på en positiv måte med assistenter, trenere og andre i klubben |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Respektere de avtaler som er inngått |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Vise at jeg er en rollemodell både i, og i tilknytning til, treningsøkta/konkurranser |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Respektere personlig informasjon |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Ta ansvar og avgjørelser |[ ] [ ] [ ] [ ]

**Kompetanseområde 4 - læringskompetanse**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dette kan jeg:  | Ikke i nærheten | På vei | Nesten på plass | Effektivt på plass |
| Reflektere over hvordan jeg agerer, fremstår (verbalt og non-verbalt) |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Be om tilbakemeldinger |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Gjøre kjent mine egne læringsbehov |[ ] [ ] [ ] [ ]

**PRAKSISOPPGAVE 2 – Film deg selv under en trening**

Få gjerne hjelp fra en forelder eller andre til å filme.

Etter å ha sett filmen, skriv ned tre punkter du ønsker å forbedre deg på.

|  |
| --- |
| **1.**  |
| **2.**  |
| **3.**  |

**PRAKSISOPPGAVE 3 – Buddy-observasjon**

Hvis dere var to trenere fra samme klubb på kurset, skal dere observere hverandre og fylle ut skjemaet under. Hvis du var alene på kurset, må du få hovedtrener i klubben til å observere deg. Er du alene som trener i klubben, kontakt forbundet for bistand.

Bruk denne scoren: 1 = ikke på plass / 2 = nesten på plass / 3 = effektivt på plass.

|  |  |
| --- | --- |
| **Observasjoner** | **Score** |
| Motiverer og engasjerer utøverne | Velg et element. |
| Lytter til utøverne | Velg et element. |
| Tilpasser måter å kommunisere med forskjellige utøvere | Velg et element. |
| Snakker slik at man høres, overfor utøverne | Velg et element. |
| Følger opp at «alle er med» under trening | Velg et element. |
| Utformer program ihht. årsplan (basert på hovedtreners plan) | Velg et element. |
| Har formulert konkrete mål for treningsøkten | Velg et element. |
| Forbereder treningen (organisering, utstyr etc) | Velg et element. |
| Tar ansvar for at målene for økten oppnås | Velg et element. |
| Justerer, hvis nødvendig, øvelser/serier til utøverne og eventuelt andre forhold | Velg et element. |
| Demonstrerer øvelser korrekt, eller bruker gode øvingsbilder ved hjelp av andre | Velg et element. |
| Gir instruksjoner til utøverne | Velg et element. |
| Sjekker at utøverne utfører øvelsene riktig | Velg et element. |
| Oppfører seg korrekt overfor utøvere, foreldre og andre | Velg et element. |
| Leder og setter standard | Velg et element. |
| Reflekterer over egen utøvelse av trenergjerningen (samtale etter trening) | Velg et element. |
| Spør etter tilbakemeldinger | Velg et element. |
| Gir til kjenne hva man ønsker å bli bedre på | Velg et element. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato for observasjon:** |  |
| **Navn på observatør:**  |  |

**PRAKSISOPPGAVE 4 - Lede og sette en standard**

Beskriv hvordan du leder og setter standarden for laget.

|  |
| --- |
| **1. Beskriv hvordan du gjør treningene morsomme/artige/varierte** |
| **2. Beskriv hvordan du utvikler den sosiale interaksjonen med laget** (for eksempel sosiale tiltak, skape samhold etc.) |
| **3. Beskriv hvordan du følger opp disiplin/rutiner/spilleregler i laget** |
| **4. Beskriv hvordan du arbeider for å legge til rette for at «det er lov å gjøre feil»** |

**PRAKSISOPPGAVE 5 - Skrive treningsprogram og få tilbakemelding**

Her skal du skrive et treningsprogram du gjennomfører i laget ditt. Be om kommentar fra hovedtrener i klubben. (Er du hovedtrener kan du be om kommentar fra en annen trener).

|  |
| --- |
| Dato:  |
| Nivå på laget: |
| Mål med treningen: |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hensikt** | **Øvelser/serier** | **Nøkkelpunkter i formidling** | **Tid** |
| **Oppvarming** |  |  |  |  |
| **Hoveddel** |  |  |  |  |
| **Avslutning** |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Navn hovedtrener  |  |
| Mailadresse hovedtrener  |  |
| Hovedtreners kommentar til treningsprogrammet |  |

**PRAKSISOPPGAVE 6 – Buddy-observasjon**

Hvis dere var to trenere fra samme klubb på kurset, skal dere observere hverandre og fylle ut skjemaet under. Hvis du var alene på kurset, må du få hovedtrener i klubben til å observere deg. Er du alene som trener i klubben, kontakt forbundet for bistand.

Bruk denne scoren: 1 = ikke på plass / 2 = nesten på plass / 3 = effektivt på plass.

|  |  |
| --- | --- |
| **Observasjoner** | **Score** |
| Motiverer og engasjerer utøverne | Velg et element. |
| Lytter til utøverne | Velg et element. |
| Tilpasser måter å kommunisere med forskjellige utøvere | Velg et element. |
| Snakker slik at man høres, overfor utøverne | Velg et element. |
| Følger opp at «alle er med» under trening | Velg et element. |
| Utformer program ihht. årsplan (basert på hovedtreners plan) | Velg et element. |
| Har formulert konkrete mål for treningsøkten | Velg et element. |
| Forbereder treningen (organisering, utstyr etc) | Velg et element. |
| Tar ansvar for at målene for økten oppnås | Velg et element. |
| Justerer, hvis nødvendig, øvelser/serier til utøverne og eventuelt andre forhold | Velg et element. |
| Demonstrerer øvelser korrekt, eller bruker gode øvingsbilder ved hjelp av andre | Velg et element. |
| Gir instruksjoner til utøverne | Velg et element. |
| Sjekker at utøverne utfører øvelsene riktig | Velg et element. |
| Oppfører seg korrekt overfor utøvere, foreldre og andre | Velg et element. |
| Leder og setter standard | Velg et element. |
| Reflekterer over egen utøvelse av trenergjerningen (samtale etter trening) | Velg et element. |
| Spør etter tilbakemeldinger | Velg et element. |
| Gir til kjenne hva man ønsker å bli bedre på | Velg et element. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dato for observasjon:** |  |
| **Navn på observatør:**  |  |

**PRAKSISOPPGAVE 7 – Film deg selv under en trening**

Få gjerne hjelp fra en forelder eller andre til å filme.

Etter å ha sett filmen, skriv ned tre punkter du ønsker å forbedre deg på.

|  |
| --- |
| **1.**  |
| **2.**  |
| **3.**  |

**PRAKSISOPPGAVE 8 - Fullfør kompetanseanalyse på deg selv**

**Kompetanseområde 1 - skape et godt læringsmiljø**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dette kan jeg:**  | **Ikke i nærheten** | **På vei** | **Nesten på plass** | **Effektivt på plass** |
| Motivere og engasjere utøverne |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Involvere utøverne gjennom hele treningsøkten (skape aktivitet) |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Ha kontroll på at klubbens verdier og retningslinjer følges i laget |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Lære utøverne ord/uttrykk som er spesifikke for vår idrett |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Reagere på situasjoner hvor det ikke vises fair play |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Ha fokus på at «alle er med» i treningen |[ ] [ ] [ ] [ ]

**Kompetanseområde 2 - planlegge, gjennomføre, evaluere**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dette kan jeg:  | Ikke i nærheten | På vei | Nesten på plass | Effektivt på plass |
| Analysere nå-situasjonen i laget og mine egne ferdigheter som trener |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Lage en årsplan |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Utarbeide treningsprogrammer i tråd med årsplan |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Gi oppgaver i treningen basert på utøvernes ferdighetsnivå, i tråd med årsplan |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Gi tilbakemeldinger basert på vurdering av hvordan oppgaven gjennomføres |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Undervise i og utvikle teknikken hos utøverne |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Gjøre meg forstått |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Klare å organisere treningsøkten |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Evaluere treningsøkten |[ ] [ ] [ ] [ ]

**Kompetanseområde 3 - sosial kompetanse**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dette kan jeg:  | Ikke i nærheten | På vei | Nesten på plass | Effektivt på plass |
| Følge de etiske retningslinjer som gjelder for trenere |[ ] [ ]  [ ]  |[ ]
| Samarbeide på en positiv måte med assistenter, trenere og andre i klubben |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Respektere de avtaler som er inngått |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Vise at jeg er en rollemodell både i, og i tilknytning til, treningsøkta/konkurranser |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Respektere personlig informasjon |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Ta ansvar og avgjørelser |[ ] [ ] [ ] [ ]

**Kompetanseområde 4 - læringskompetanse**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Dette kan jeg:  | Ikke i nærheten | På vei | Nesten på plass | Effektivt på plass |
| Reflektere over hvordan jeg agerer, fremstår (verbalt og non-verbalt) |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Be om tilbakemeldinger |[ ] [ ] [ ] [ ]
| Gjøre kjent mine egne læringsbehov |[ ] [ ] [ ] [ ]