

Hva er målet for treningen?	Hvordan skal du som trener ivareta sikkerheten?
Hva bør du som trener være ekstra oppmerksom på under treningen?	Hvordan vil du som trener legge opp innholdet i treningen?
Hvordan skal du som trener legge opp denne treningen? Diskuter spørsmålene i rekkefølge og notér stikkord:	
Hvordan skal bli gøy (ref. forrige oppgave)?	



**A)** Start med å bli enige om rammene for treningen:  
Du skal ha en trening med utøverne dine på 75 minutter.

Aldersgruppe:	Antall utøvere:	Hva slags trening:
---------------	-----------------	--------------------

**B)** Hvordan vil dere legge opp denne treningen?  
Diskuter spørsmålene i rekkefølge og notér stikkord:



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

2

**Hva er de viktigste egenskapene en god trener for barn og ungdom 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 ungdom 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?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

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

1

**Hva gir dere motivasjon for å bruke tid som trener for barn og ungdom?**

**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. \_\_\_\_\_





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 sine kort.

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

4

1

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.

LEGG KORTENE MED  
BAKSIDEN OPP HER

2

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

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

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

3

