**Ikke snakke i munn på noen, orden, inkludering, respekt**

**Følge med, vise engasjement, komme tilbake etter pauser, dele erfaringer, ikke mobbing**

**Snakke en om gangen, av med mobil, høre etter, holde seg til saken**

**Forberedt, presis, engasjert, motivert, tilstede**

**Være mot andre slik du vil at andre skal være mot deg, tidsnok, ikke avbryte,**

**Spilleregler for gruppa:**

**1.Respekt**

**2.Engasjement**

**3.Presis**

**4. Forberedt**

**3 egenskaper som du ønsker å bli husket for som trener**

**1.**

**2.**

**3.**

**ØKTPLAN eks**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hva:**  Trening i Jetski | **Hvor:**  Hjellestad | **Hvem:**  Barnegruppa 10– 12 år. |
| **Når /Tid:**  9.juni. 2021  Klokka 18:00 – 19:30 (90 min) | **Utstyr:**  Treningstøy, livredningsbåt, penn og papir | **Mål/Intensitet (1-5):**  Utvikle koordinasjon, ha det gøy gjennom leik og bli bedre teknisk på vannjet (fokus på sving) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | **Øvelse/Hva** | **Organisering/Hvordan** | **Hvorfor/Husk** |
| 5 min  10 min  10 min | **Innledning:**  Snakke om dagens trening  Oppvarmingsleik (med fokus på koordinasjon)  Hermegåsa (m/ vannjet) | Samle gruppa i en sirkel.  Dele gruppa i 2. Fokus på å tilrettelegge for at alle har mye aktivitet og underveis.  Dele gruppa i grupper på 3/4 stk. La de bytte på å lede an rundt på banen (De som ikke leder følger bevegelsene) | Forklare hva som står på programmet i dag og hva som er målet med økta  Gjennom lek får de varme opp godt med en aktivitet som er lystbetont.  Spesifikk oppvarming før man begynner på hoveddel. |
| 5 min  40 min  10 min | **Hoveddel:**  Gå gjennom fokuset i hoveddelen. Komme med tips og fokusområder til utøverne. La utøverne komme med et ønske om en aktivitet.  Kjøretrening på banen  Samling med alle halvveis i denne bolken.  «Utøvernes ønske» (Utøvernes egen aktivitet som de foreslo tidligere i økta) | Snakke til hele gruppa (samle de på forsiden av båten)  Utøverne kjører maks 5 (evt. 10 minutter) runder før de stopper å hviler raskt før de går videre på kjøring. Gi konkrete tilbakemeldinger til alle utøverne underveis (1 og 1). Gi fellestips på samling etter ca. 20 minutter.  Følge med og følge opp slik at alt går «smertefritt». | Å gi konkrete arbeidsoppgaver gjør det lettere for utøverne å bli bedre.  Ved å se på alle og gi konkrete oppgaver vil alle føle seg sett og får noe konkret å jobbe med videre.  Viktig at utøverne selv kan påvirke treninga. Viktig for motivasjon |
| 10 min  10 min | **Avslutning:**  Avsluttende leik/øvelse  Samling og tøyning | Dele i 2/4 lag og ha samarbeidsøvelser/samarbeidsleik  (fokus på samarbeid og mestring i kontra konkurranse)  Sirkel inne på land, evt. annen samlingsmåte  Snakke om dagens økt, få innspill fra utøvere og si noe kort om neste økt seinere i uka. | Ved å bryte opp motorsporttreningen får man også fokus på øving av generelle ferdigheter  Viktig med bevegelighet og fleksibilitet i ledd. |

**ØKTPLAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hva:** | **Hvor:** | **Hvem:** |
| **Når /Tid:** | **Utstyr:** | **Mål/Intensitet (1-5):** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tid** | **Øvelse/Hva** | **Organisering/Hvordan** | **Hvorfor/Husk** |
|  | **Innledning:** |  |  |
|  | **Hoveddel:** |  |  |
|  | **Avslutning:** |  |  |