



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# God overgang fra kurs til trening



**Norges Svømmeskole**



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



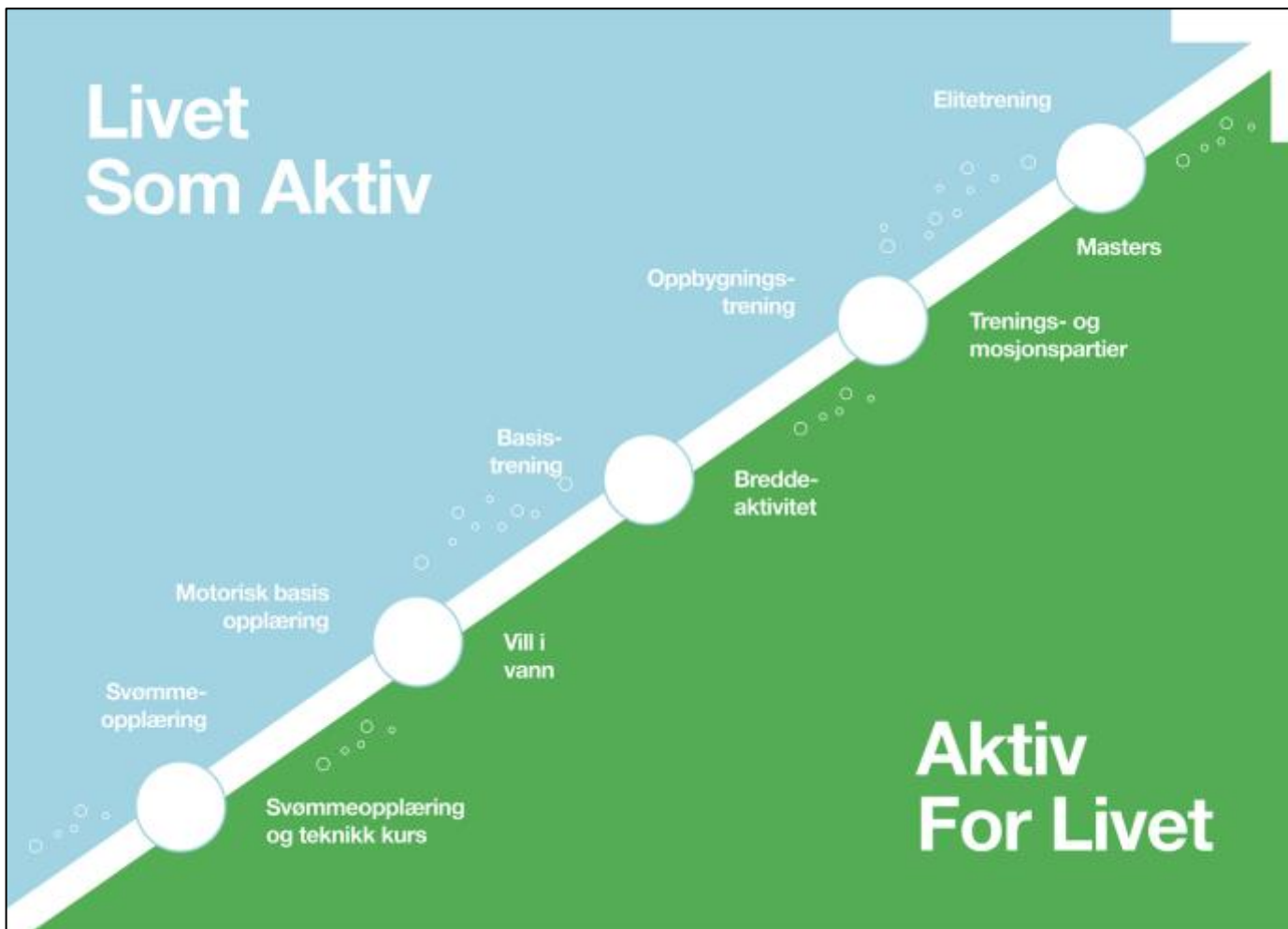
Grunnverdier	Glede	Felleskap	Helse	Ærlighet
Barne- og ungdomsidrettens verdier	Glede gjennom lek og mestring	Sosial trening i felleskap og handling	Helse gjennom etablering av sunne vaner	Ærlighet gjennom oppdragelse til fair play



**Norges Svømmeskole**



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
Norwegian Swimming Federation



**Norges Svømmeskole**



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
Norwegian Swimming Federation



# Norges Svømmeskole

## Hai-merket

På Hai-kurset har man fokus på medleysvømming. Dette oppsummerer de ferdigheter og teknikker man har lært på de foregående kursene. Medleysvømmingen setter sammen de fire svømmeartene i rekkefølgen butterfly, rygg, bryst og crawl. På dette nivået skal deltakerne videreutvikle undervannssvømmingen, startene og vendingene.



## Læringsmål

- Kunne svømme medley
- Kunne utføre undervannskick, starter og alle vendinger med god teknikk
- Kunne grunnleggende livredning i vann



Norges Svømmeskole



NORGES  
SVØMMEFORBUND  
*Norwegian Swimming Federation*



# Overgang kurs - trening

- Svømmeskoleansvarlig – Hovedtrener
- Ferdighetsnivå Hai - Treningsgruppe
- Økning i lengde, varighet og antall økter
- Ferdighetsutvikling



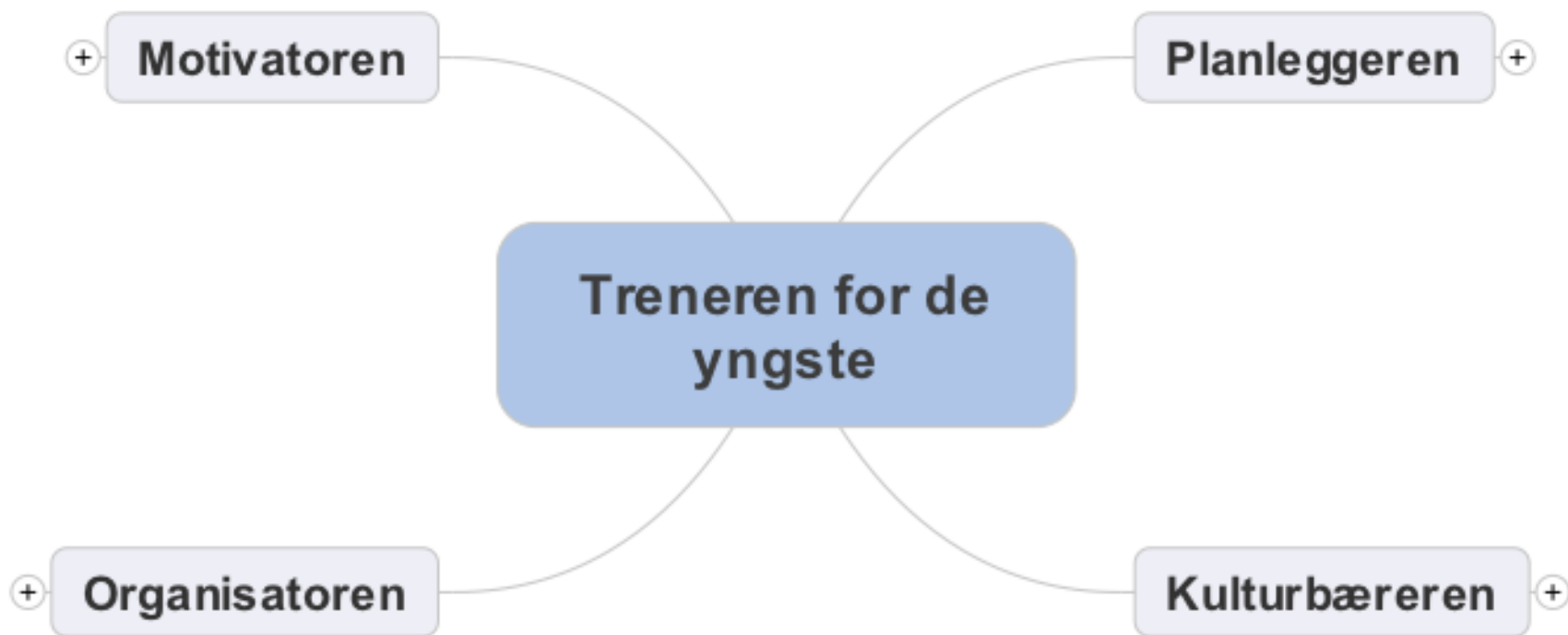
Norges Svømmeskole



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
Norwegian Swimming Federation



# Barnetrenerens fire roller



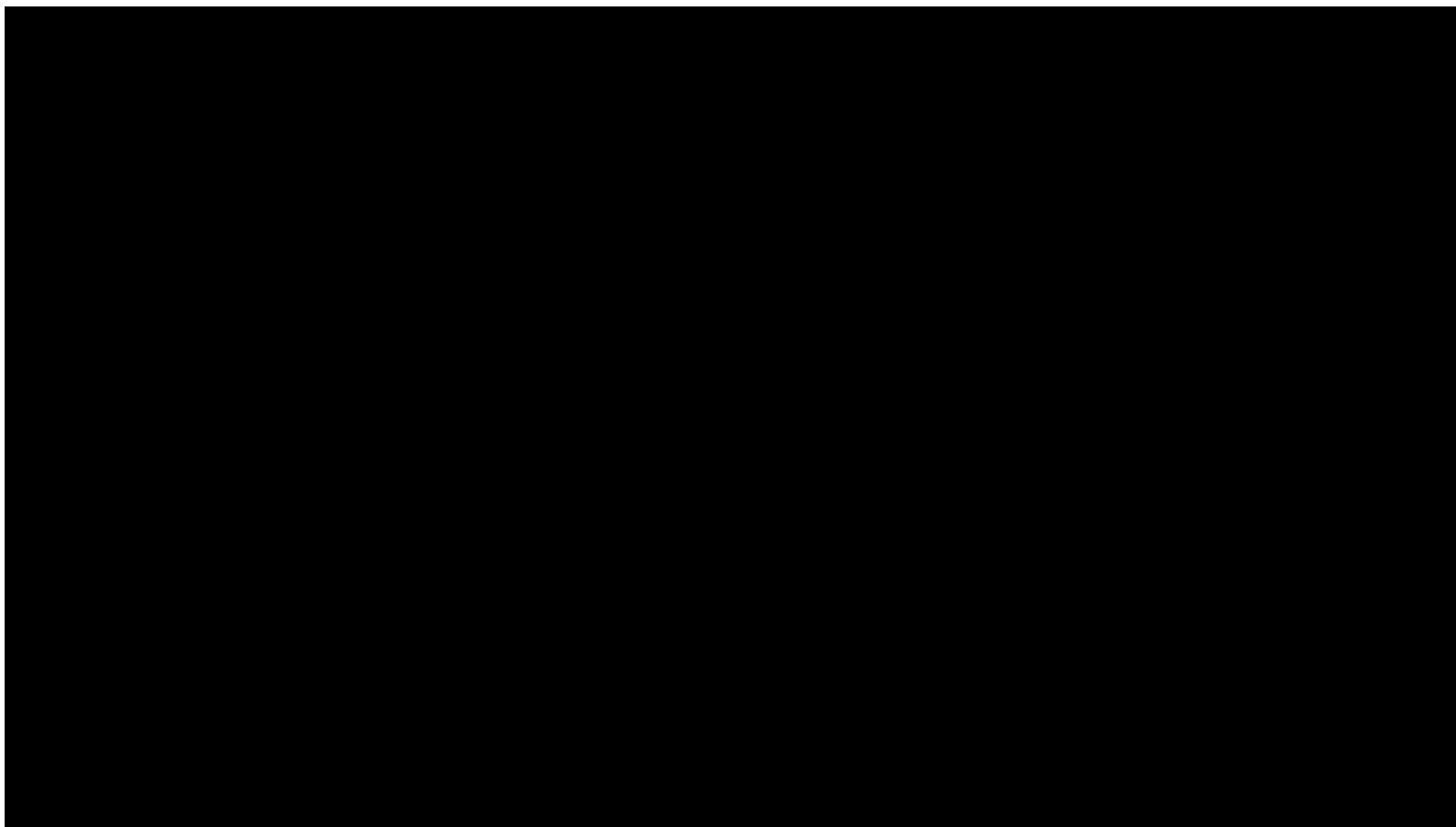
Norges Svømmeskole



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# Hvordan man gir ros



**Norges Svømmeskole**



NORGES  
SVØMMEFORBUND  
*Norwegian Swimming Federation*



# Gruppetilhørighet

- TRIVSEL
- Har det «kostet» noe å bli en del av gruppa?
  - Synliggjør hvorfor
  - Marker inngang i gruppa
  - Positive ritualer
- KAMPVISE



Norges Svømmeskole





NORGES  
SVØMMEFORBUND  
*Norwegian Swimming Federation*



# Trenerkompetanse

- På de laveste treningsgruppene skal treneren ha Trener 1
- Hovedtrener legger til rette for etterutdanning, internskolering, mentorering



Norges Svømmeskole



NORGES  
SVØMMEFORBUND  
*Norwegian Swimming Federation*



# Oppsummering

- Fokus på ferdigheter: hva er utgangspunktet? Hvilke forventninger har vi? Fra ferdigheter til økende antall meter
- Gruppetilhørighet: hvordan tar vi imot nye? Hvordan skape trivsel? Pedagogiske ferdigheter hos trener
- Trenerens kompetanse: har treneren minimum Trener 1? Blir han/hun fulgt opp? I hvilken grad involverer hovedtrener seg?



Norges Svømmeskole