



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
Norwegian Swimming Federation



25.-27. april

Thon Hotel Oslo Airport, Gardermoen

# KOMPETANSEHELGA

- Kompetanseheving til din rolle i klubb!
- Åpent for alle klubber tilsluttet NSF

# 2025



## Viktigheten av utforskning og lek i treningen – finn ut hvordan lek og kreativitet kan gi enda bedre utvikling



Join at [menti.com](https://menti.com) | use code 1899 3021

Hva tror du gjør at barn/ungdom fortsetter med svømming?





# NSFs aktivitetstall

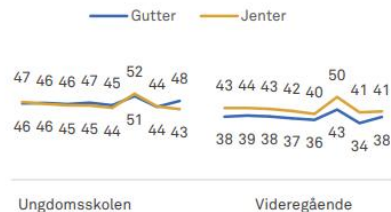
- > 21% flere aktive medlemmer 2015-2023.
- > 8% økning i antall utøver med lisens fra 2015 til 2024.
- > Generelt for aldersgruppene 6-12 og 13-19 år: Solid økning både i aktivitetstall og lisenstall fra 2015 til nå.
- > For den yngste gruppen, 6-12 år, har andelen lisensierte blant medlemmene gått ned.
- > For ungdommene, 13-19 år, er det en ubetydelig nedgang i andel lisensierte.



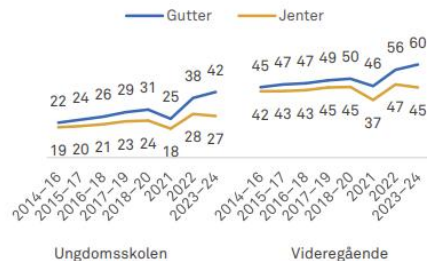
# Ungdata 2024

- 81 prosent av norske ungdommer trener fast minst én gang i uka
  - Høyeste tall siden målingene startet i 2010
  - Særlig gutter bidrar i positiv retning på andelen
- Andelen gutter/jenter som trener i idrettslag på hhv ungdomsskole og VGS:
  - Ungdomsskole: gutter 56% og jenter 49%
  - VGS: gutter 35% og jenter 25%

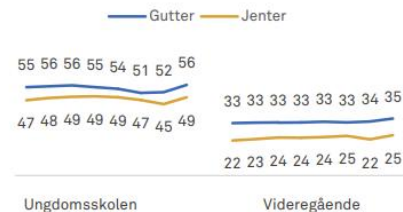
Prosentandel som trener ukentlig på egen hånd



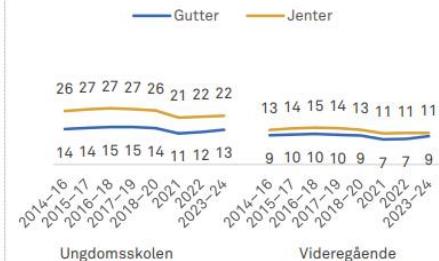
Prosentandel som trener ukentlig på treningsstudio



Prosentandel som trener ukentlig i et idrettslag



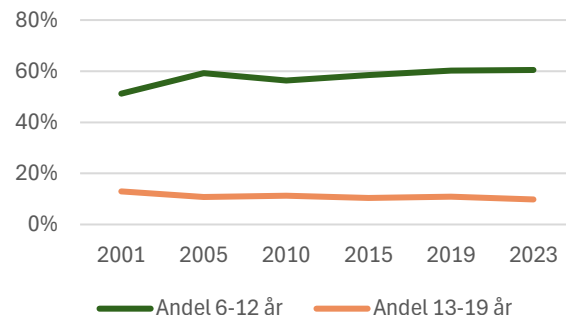
Prosentandel som ukentlig driver med annen organisert trening (dans, kampsport)



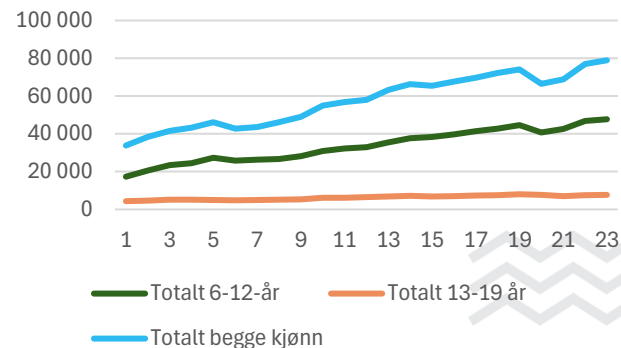
# Oppsummering

- > Norsk ungdom har det generelt ganske bra
- > Norsk ungdom liker å trene
- > I NSF har andelen barn økt i perioden 2001-2023, fra 51% til 60%
- > I samme periode har andelen ungdom har gått ned, fra 13% til 10%

## Andel 6-12 år og 13-19 år



## Antall aktive 6-12 år, 13-19 år og totalt



# Fun Integration Theory

## One thing that makes playing sports fun for players is....

Note. The 11 Fun Factors (bolded) and the fun-determinants within each factor (bulleted) are listed in order of importance from highest to lowest.

### **Being a good sport**

- Playing well together as a team
- Being supported by my teammates
- Supporting my teammates
- When players show good sportsmanship
- Getting help from teammates
- Warming up and stretching as a team

### **Trying hard**

- Trying your best
- Exercising and being active
- Working hard
- Playing well during a game
- Being strong and confident
- Getting/staying in shape
- Competing
- Making a good play by scoring, making a big save, etc.
- Setting and achieving goals
- Playing hard

### **Positive Coaching**

- When a coach treats players with respect
- When a coach encourages the team
- Having a coach who is a positive role model
- Getting clear, consistent communication from coaches
- A coach who knows a lot about the sport
- A coach who allows mistakes, while staying positive
- A coach who listens and considers players' opinions
- A coach who you can talk to easily
- A nice, friendly coach
- Getting compliments from coaches
- When a coach participates with players during practice
- When a coach jokes around

### **Learning and Improving**

- Being challenged to improve and get better at your sport
- Learning from mistakes
- Ball touches, including dribbling, passing, shooting, etc.
- Improving athletic skills to play at the next level
- Learning new skills
- Using a skill you learned in practice during a game
- Playing different positions
- Going to sports camp
- Copying the moves and tricks that professional athletes do

### **Game time support**

- When parents show good sportsmanship by being encouraging
- A ref who makes consistent calls
- Being congratulated for playing well
- Having people cheer at the game
- Having your parent(s) watch your games
- Getting complimented by other parents

### **Games**

- Getting playing time
- Playing your favorite position
- Playing against an evenly matched team
- Being known by others for your sport skills
- Playing on a nice field
- Playing in tournaments

### **Practice**

- Having well-organized practices
- Having the freedom to play creatively
- Taking water breaks during practice
- Scrimmaging during practice
- Doing lots of different drills and activities during practice
- Partner and small group drills
- Practicing with specialty trainers/coaches

### **Team Friendships**

- Getting along with your teammates
- Being around your friends
- Having a group of friends outside of school
- Being part of the same team year after year
- Hanging out with teammates outside of practice or games
- Talking and goofing off with teammates
- Meeting new people

### **Mental bonuses**

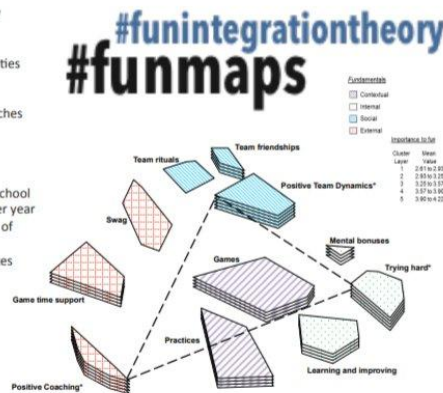
- Keeping a positive attitude
- Winning
- It relieves stress
- Ignoring the score

### **Team Rituals**

- High-fiving, fist-bumping, hugging
- Showing team spirit with gear, ribbons, signs, etc.
- Doing team rituals
- End-of-season/team parties
- Carpooling with teammates to practices and games
- Going out to eat as a team
- Doing a cool team cheer

### **Swag**

- Having nice sports gear and equipment
- Earning medals or trophies
- Traveling to new places to play
- Wearing a special, cool uniform
- Eating snacks/treats after the game
- Staying in hotels for games/tournaments
- Getting pictures taken



# Fun Integration Theory

## Being a good sport

- Playing well together as a team
- Being supported by my teammates
- Supporting my teammates
- When players show good sportsmanship
- Getting help from teammates
- Warming up and stretching as a team

## Trying hard

- Trying your best
- Exercising and being active
- Working hard
- Playing well during a game
- Being strong and confident
- Getting/staying in shape
- Competing
- Making a good play by scoring, making a big save, etc.
- Setting and achieving goals
- Playing hard

## Positive Coaching

- When a coach treats players with respect
- When a coach encourages the team
- Having a coach who is a positive role model
- Getting clear, consistent communication from coaches
- A coach who knows a lot about the sport
- A coach who allows mistakes, while staying positive
- A coach who listens and considers players' opinions
- A coach who you can talk to easily
- A nice, friendly coach
- Getting compliments from coaches
- When a coach participates with players during practice
- When a coach jokes around

## WHITEBOARD

- > Hva gjør dere allerede bra?
- > Hva kan forbedres?



## FunMaps - The fun integration theory

## Hva gjør dere allerede bra?

Inkludere utøvere i planlegging	positive trenere	gode og positive tilbakemeldinger leker under treningen	respekterer utøverne Rekruttere flere utøvere
bygger samhold	Aktivitet på tvers av aldersgrupper, kjønn og nivå	tilhørighet	Positive coaching Positiv feedback
mer lek hos de eldste	god tilbakemeldinger. Variasjon, stevneglede. Personlige utviklinger.	Skape samhold og tilhørighet leke i/under treningene.	visa vad de kan
kunnskap om teknikk	det er rom for alle :)	inkludering Samhold	coaching (tilbakemelding)
tilpasse treningen for utøver	Bruker lek som en øvelse til et høyere mål	tilbakemeldinger	Inkludere barn i idretten (planlegging av program, osv) Felles lek på tvers av grupper konstruktive og personlige tilbakemeldinger samarbeide med flere trenere i klubben
positiv feedback lagbygging god og tydelig kommunikasjon Inkluderende	humor	mestring	mye latter og høy
		Konstruktive og motiverende tilbakemeldinger	

## Hva kan forbedres?

Tilhørighet integrere lek Variasjon av lek	enda mer variasjon i lekene mer positive tilbakemeldinger	Vikan bli bedre på gullapper.	inkludere tilbakemelding basert på innsats i stedet for ferdighet
Mer lek på begynner kurs nivå (inkl av lek på skilpadde/pingvin også)	<b>LEKER MER</b>	lekning under trening	Se hver enkelt svømmers behov for mestring og glede
<b>bruke humor Lagånd på tvers av gruppene. Ikke bare hode ned trening.</b>	Se hver enkelt svømmers behov for mestring og glede	Se mer hvert enkelt utøver enda mer variasjon i lek	team building
positivitet/lagånd blant barna. Sammarbeidsoppgaver samhold mellom foreldre	Tilstedeværende ledere	bedre på å forberede	
gjøre øvelsene tilgjengelig for alle, og inkluderer alle	laganda	Tillate å tenke utenfor boksen	



# Dwecks teori om mentalitet

Vi mennesker utvikler en tro om egne egenskaper og ferdigheter, som igjen påvirker hvordan vi vurderer, løser og evaluerer en oppgave.



> Statisk-mentalitet: medfødt, får ikke gjort noe med det, opptatt av å være best og viser ofte til tidligere meritter

> Vekst-mentalitet: det medfødte kan formes gjennom utvikling og læring, fokus på å nå sitt eget potensiale for å bli best

**Det treneren sier og gjør på trening og i konkurranser, påvirker utøvernes utvikling av mentalitet til eget talent.**

> Trenere med statisk-mentalitet er opptatt av å finne talentet, og retter mye oppmerksomhet og tid mot de som tidlig markerer seg med gode ferdigheter.

> Trenere med vekst-mentalitet er opptatt av å inspirere og utvikle talentene, og de signaliserer at samarbeid og lagbygging bidrar til alles utvikling.





NORGES  
SVØMMEFORBUND

# Statisk vs vekst

## Triggere for statisk-mentalitet

- > **Evalueringer:** der man skal vurderes, eller ifbm uttak til lag/samling/konkurranse
- > **Hvor det kreves mye innsats:** situasjoner som krever mye innsats kan oppleves som en trussel fordi det å streve, og potensielt feile, indikerer en svakhet
- > **Andre oppnår suksess:** oppleves som trussel fordi det indikerer at de får til det du selv ønsker å oppnå. Kan også være at du har bidratt, mens andre stjeler din shine
- > **Opplevd kritikk:** negativ tilbakemelding, enten direkte fra trener eller lagkamerat, eller at man tolker andres reaksjon negativt

## Etablering av vekst-mentalitet

- > Fokus på innsats og tålmodighet
- > Fokus på å lære av egne feil og motgang
- > Tilrettelegge for utvikling og læring på trening og i konkurranser
- > Tilrettelegge for utfordringer
- > Bidra til opplevelsen av suksess
- > Signaliser høye og tilpassede forventninger



# Oppsummert om mentalitet

	Statisk-mentalitet Prestasjonsmål		Vekst-mentalitet Læringsmål
Hensikt med deltakelse	Være konkurransedyktig og vinne - sosial status		Utvikling og læring, hardt arbeid, samarbeid og livsstil
Utfordringer/ Hindringer	Unngår utfordringer - blir defensiv eller gir opp lett		Søker utfordringer - blir motivert og søker muligheter
Innsats	Innsats er nytteløst / et tegn på svakhet		Innsats er nødvendig og veien til mestring
Kritikk	Ignorerer selv nyttig tilbakemelding		Lærer av kritikk
Suksess	Andres suksess oppleves som truende		Finner lærdom og inspirasjon i andres suksess
Feil	Et tegn på manglende medfødte ferdigheter		Må øve mer, endre strategier for å lykkes med oppgaven




Utvikling stagnerer (tidlig) og eget potensiale vil ikke hentes ut
 Vil opprettholde utvikling og kan oppnå eget potensiale

## WHITEBOARD

> Hvordan kan vi bruke dette i treningen?



## Dwecks teori om mentalitet

## Hvordan kan vi bruke dette i treningen?

Snakke med utøverne om disse forskjellene. Hvordan de selv kan påvirke egen utvikling.

Tålmodighet i møte med utfordringer - utøvere lærer av hva de ser

Øvelser på stevne som passer treningen. Anpasse treningen til øvelsene man er påmeldt til.

Vi kan bruke Dwecks teori til å bygge gode relasjoner i mellom trenere/ teamledere og utøverne/ deltakerne.

se på hvordan man motiverer svømmerne, jobbe med hvordan gi positiv tilbakemelding på forbedringer på tross av dårlige resultater.

engasjert og positiv-  
Hvordan man skaper relasjoner, og motiverer

fokusere på utvikling og innsats fremfor resultater

ha fokus på å «bygge hverandre opp» innad i treningsgruppen

legge opp til par/ gruppearbeid gi tilbakemelding på arbeidsmetode og innsats

tilrettelegge for utvikling fremfor sluttresultat

forklare nyttigheten av at en i gruppen blir bedre, ettersom at det viser at det er helt mulig for en selv også å bli bedre.

bli kjent med utøvere

evaluer hvem har statisk mentalitet, hjelp de med motivasjon

bygge relasjoner  
Finner øvelser som inspirerer  
Kjenne utøvere

gi positiv feed back!

vektlegge sammenhengen mellom innsats og måloppnåelse

**Kjenn egne utøvere, vit hvordan hver enkelt responderer på tilbakemeldinger**

Relasjon som fundament for å gi tilbakemeldinger som skaper vekst hos den enkelte

Ha individuelle utøversamtaler. Utøverne set egne mål og måler måloppnåelse

Utvikle Oss som trenere

Gjennomføre felles aktiviteter, samarbeidsoppgaver som bidrar til å øke læring, samtidig som man bygger samhold både i og på tvers av gruppen.

Vektlegge innsats  
gi positiv feedback

Hvordan bevisstgjøre utøvere på egen mentalitet og hvordan det påvirker deres utvikling.

lære å evaluere

skapa utvecklande miljø

Ikke bare dyrke vinnere, men sørge for at alle opplever mestring og utvikling ved å inkludere alle på en best mulig måte

skape trygghet slik at utøverne blir trygge på prosessen og tørr å prøve uten å frykte å feile.

deltakelse framfor konkurranseresultat

ikke oppfordre til nedsettende kommentarer utøvere imellom. Typ jeg er bedre enn deg

rom for alle - møte barnas behov

være foroverlent som trener

gi passe med utfordring slik at man får mestring alltid gi en positiv tilbakemelding gi tilbakemelding på ting som skal jobbes med på en positiv måte

Gi tilbakemelding på de delene som gjøres bra.

Vi kan bruke Dwecks teori til å bygge gode relasjoner mellom oss og utøverne.

En bedre relasjon vil hjelpe med å forstå utøverens mål

Oppfordre til å prøve, fokusere på progress og læringsmål

belønn god innsats, kanskje særlig der man er litt utenfor egen komfortsone

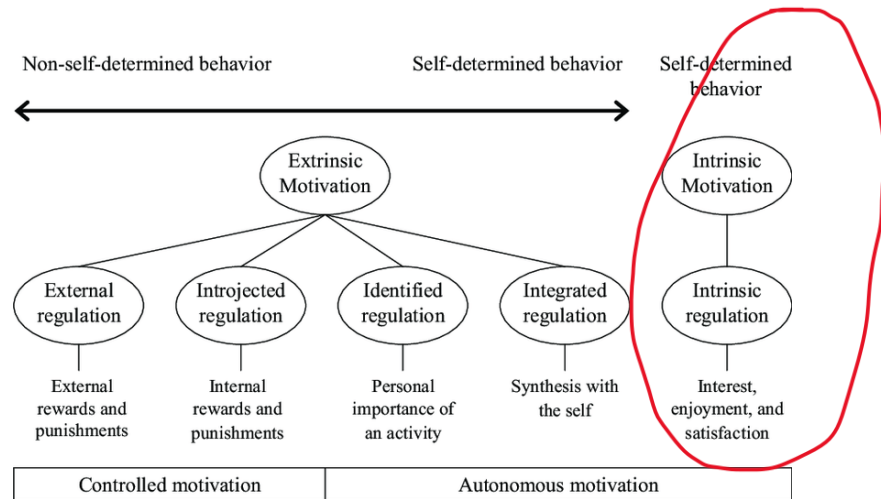
Tilpasse tilbakemeldinger slik at det fremmer progresjon

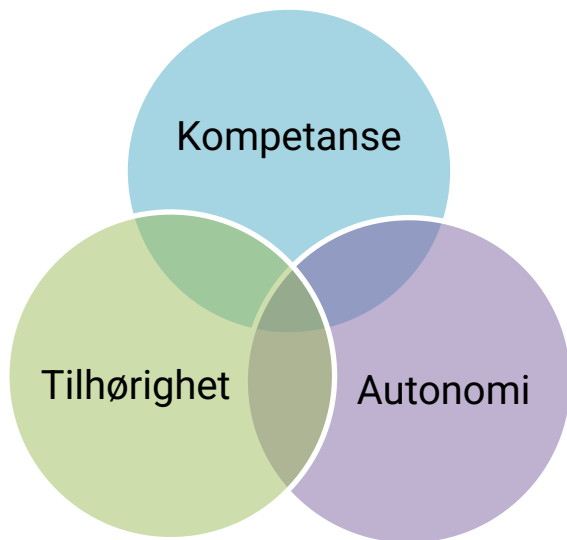


# Ryan & Deci - selvbestemmelsesteori

## Hvordan styrker vi den indre motivasjonen? De tre grunnleggende psykologiske behovene

- > **Kompetanse** – å føle mestring av en oppgave, å mestre omgivelsene, og bli utfordret slik at kompetansen utvikles. Viktigheten av å skape mestringsfølelse gjennom realistiske utfordringer, tilpassede økter og anerkjennelse av innsats
- > **Autonomi** – muligens det viktigste behovet i denne teorien. Viktigheten av å gi utøverne valg, involvere dem i planlegging og skape eierskap til egen utvikling
- > **Tilhørighet** – oppleve tilknytning til noen, at andre bryr seg om deg og at du bryr deg om andre. Viktigheten av å skape et sosialt støttende miljø, lagfølelse og trygghet i gruppen





## WHITEBOARD

- > Hvordan tilrettelegge for autonomi uten å miste struktur?
- > Hvordan gi tilbakemeldinger som fremmer kompetanse?
- > Hvordan styrke lagfølelsen i trening?



## Selvbestemmelsesteorien

## Autonomi

være med å planlegge egen treningsplan eller økt

inkluderer

Ta imot innspill og bruk det i planleggingen

inkludere

Gode rutiner som er forutsigbare for utøvere

definere hva utøver har medbestemmelse på

se hver en svømmer. Og gi mulige fremgangen for den svømmeren ikke sammenligne med andre svømmere.

tilpassning av programmer for enkeltutøvere

Gruppen lager mål og treningsplan sammen. På den måten blir det lett å strukturere treningen i etterkant.

Prat med utøverne etter trening for å høre hva de ønsker å gjøre mer av fremover

utdanning

Øvelser som er mulige å tilpasse etter behov, og jevnlig se på progresen etter øvelser

La utøverne styre av og til

Trene hverandre

egne mål og utøversamtaler

Gi helt konkrete oppgaver, som sikrer at utøver mestrer disse.

medbestemmelse

## Kompetanse

*Positive sandwich; begynn med noe de har gjort bra, gi de en tilbakemelding på hva som kan forbedres, deretter avslutt med positivitet igjen.*

engasjert

Temasamlinger - trene hverandre, observere hverandre

bruke utøvernes evner til å formidle videre til andre.

positive tilbakemeldinger

Gi utøverne en forståelse av tilbakemeldingene. Lær de hvorfor de burde gjøre noe anderledes i stedet for og bare si det.

Spm til utøver: hva må du gjøre for å komme høyere i vannet med hoften når du svømmer rygg?  
• Altså spørre utøver hva som må til for å nå det vil komme frem til

inkludering

stafetter med kun ett lag

gi utøveren passe vanskelige oppgaver gi tilbakemelding på oppgaven la utøver signalisere neste skritt

være positiv

gi samme tilbakemelding på forskjellige måter

Utøvere må lage egne utviklingsplaner i samarbeid med trener

## Tilhørighet

sosialt utenom svømming. Felles treninger uten om svømming.

samarbeid i stafett  
Tilrettelegg for eierskap

Gå gjennom dagens treningsprogram, be om innspill før trening begynner

samarbeid sosiale aktiviteter

Møtes i sosiale settinger der alle har mulighet til å hevde seg og ha verdi

sosiale aktiviteter  
Inkludere

delta på stevner sammen - reise i samla tropp

Heie på hverandre

Klubbteøy på stevner/samlinger

Hilse på alle med samme klubbteøy/hette

Sosialbein som

Sosialt øvelser

**UTØVERSAMTALE - HVA ER DEN ENKELTES MÅL OG HVORDAN ARBEIDE MÅLRETET FOR Å NÅ DE**

jobbe med leker, stafetter og prat etter sammen hvor alle blir integrert

kveldsmat  
Utøversamtale

samarbeide og team bygning



# Lek og kreativitet i trening

---

«Bruk det du har»

Øyvind og Kristine Rørland  
*Hamar IL svømming*

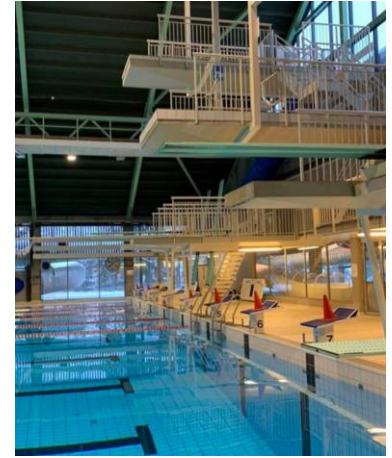




## UTRADISJONELLE ØVELSER/TRENINGER

---

- Hva har man?
- Kan man bruke det?
- Hvordan?
- Sikkerhet





## PAUSE ØVELSER

---

- Stå på hendene
- Gå på hendene
- Salto, forlengs-baklengs
- Dødmannshenging
- Sculling
- Stein
- BIM

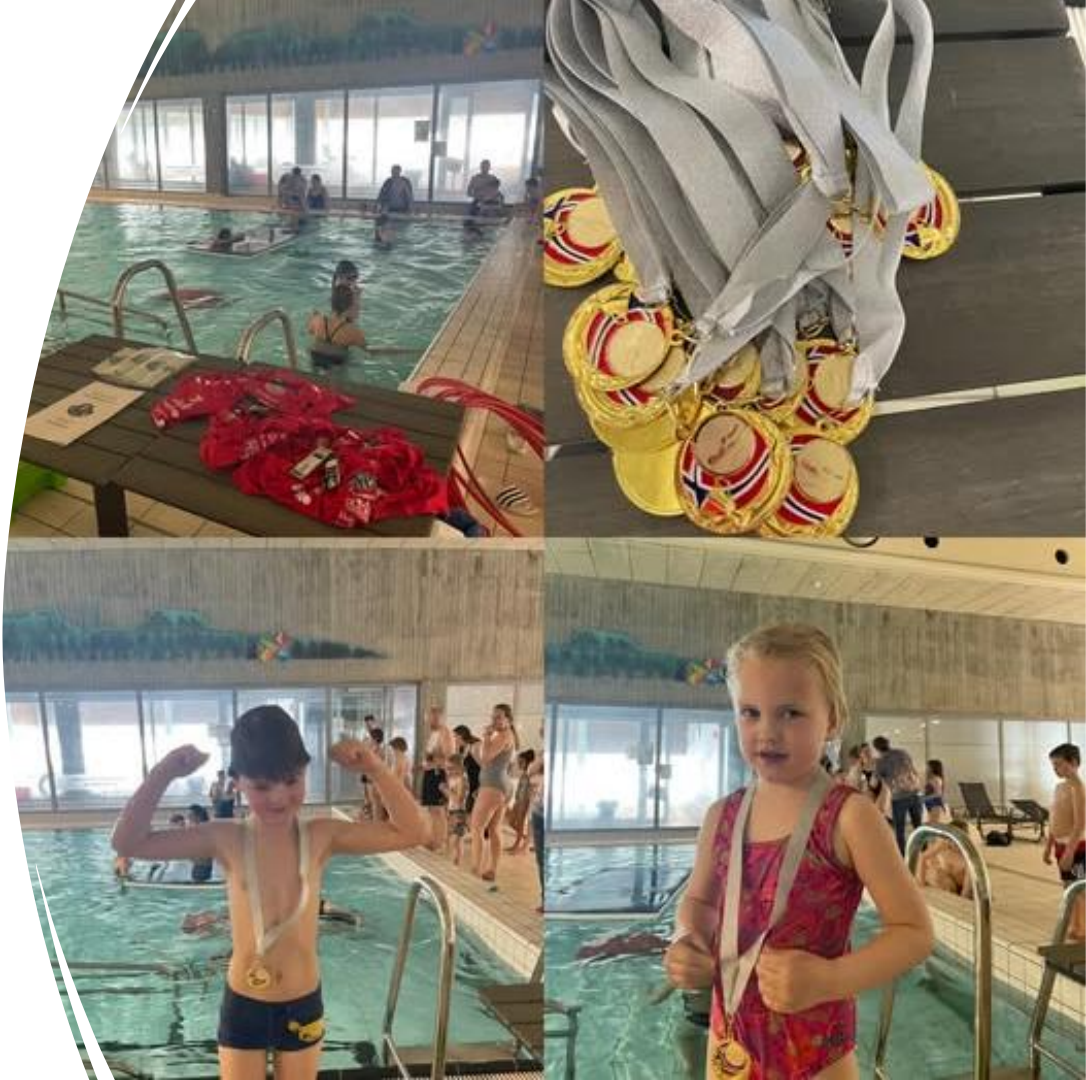




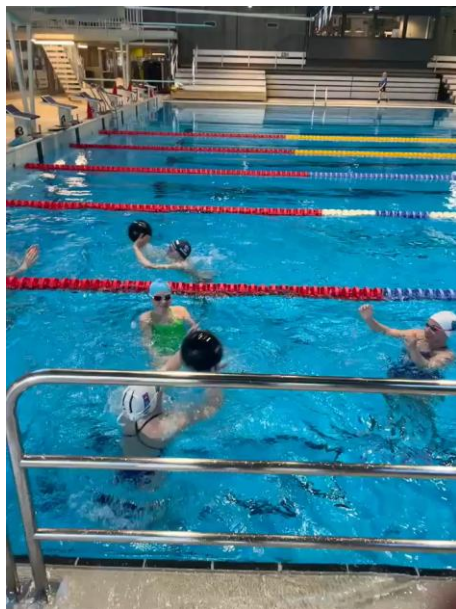
## SVØMMESKOLESTEVNE

---

- Nivå 1
  - Nivå 2
  - Nivå 3
  - Nivå 4
- 
- *Hoppe uti, hente en ring, over en plate, gjennom en ring opp på land x 2*













## JULEAVSLUTNING FOR TRENERENE

Avslutning med trenerne i Velvære  
avdelingen i Ankerskogen svømmehall



... i hjertet



## UTRADISJONELLE ARRANGEMENT

Juleavslutning i  
bassenget med  
svømmerne





## The plan

---

Mandag = % 4

Tirsdag = 8 + 2

Onsdag = 5

Torsdag = Pyramide

Fredag = deles på 3

Lørdag = random shit

### **The week:**

Mandags music

Julies onsdag

Freaky Friday

Musikalsk fredag

Lørdagsblekksprut

Søndagsflyt

# TO DO THIS WEEK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY



## What?

- AdO serie
- Classe prog
- Håkan prog
- Fotballtrening
- Get out swim
- Auburn sprint-set

## Why?

- Hvorfor
- Hvor ofte
- Hvem
- Alder

**0-100**  
**0-GULL**



# Lage en treningsøkt

**Mål: Utvikle konkrete tiltak for å skape et mer motiverende treningsmiljø; dvs lag rammeverk for en god treningsøkt som fremmer FIT, vekstmentalitet og selvbestemmelse**

> Designe en økt hvor øvelsene/aktivitetene og tilbakemeldingene skaper idretts glede og godt miljø. Vis/koble mot de tre teoriene vi har vært gjennom (30min)

> 3 og 3 grupper går sammen og utfordrer hverandres rammeverk – skaper det et enda bedre rammeverk ved å bli utfordret?

Rammeverket henges opp på vegg etterpå

**Pause 10min**



### Being a good sport

- Playing well together as a team
- Being supported by my teammates
- Supporting my teammates
- When players show good sportsmanship
- Getting help from teammates
- Warming up and stretching as a team

### Trying hard

- Trying your best
- Exercising and being active
- Working hard
- Playing well during a game
- Being strong and confident
- Getting/staying in shape
- Competing
- Making a good play by scoring, making a big save, etc.
- Setting and achieving goals
- Playing hard

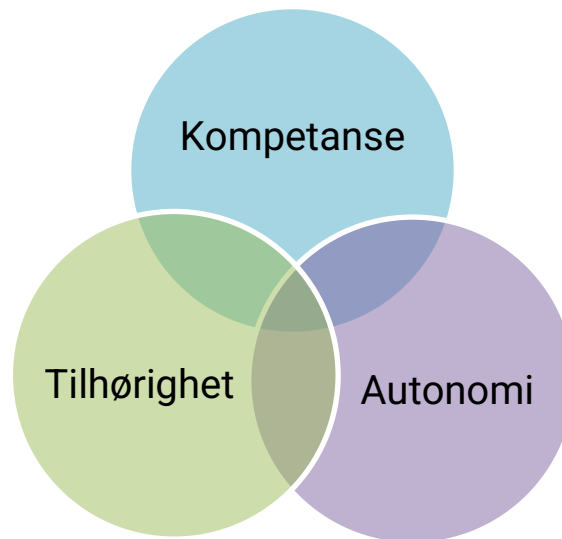
### Positive Coaching

- When a coach treats players with respect
- When a coach encourages the team
- Having a coach who is a positive role model
- Getting clear, consistent communication from coaches
- A coach who knows a lot about the sport
- A coach who allows mistakes, while staying positive
- A coach who listens and considers players' opinions
- A coach who you can talk to easily
- A nice, friendly coach
- Getting compliments from coaches
- When a coach participates with players during practice
- When a coach jokes around

	<b>Statisk-mentalitet</b> Prestasjonsmål		<b>Vekst-mentalitet</b> Læringsmål
Hensikt med deltakelse	Være konkurransedyktig og vinne - sosial status		Utvikling og læring, hardt arbeid, samarbeid og livsstil
Utfordringer/Hindringer	Unngår utfordringer - blir defensiv eller gir opp lett		Søker utfordringer - blir motivert og søker muligheter
Innsats	Innsats er nytteløs / et tegn på svakhet		Innsats er nødvendig og veien til mestring
Kritikk	Ignorerer selv nyttig tilbakemelding		Lærer av kritikk
Suksess	Andres suksess oppleves som truende		Finner lærdom og inspirasjon i andres suksess
Feil	Et tegn på manglende medfødte ferdigheter		Må øve mer, endre strategier for å lykkes med oppgaven

Utvikling stagnerer (tidlig) og eget potensiale vil ikke hentes ut

Vil opprettholde utvikling og kan oppnå eget potensiale



# Skilpadde Økt 1

Oppvarming 5 min

- Sangleik

- Høll, seie namnet  
- sitt under veien

Korlar:

- Repetisjon av  
kjende øvelser

Hoveddel

20 min

Mål:

Aktivere kjente element  
Introdusere sjøstjerne

3 oppgaver i løpet av økt

- Ball til sjøstjerne

- Synke til bunn

- Ubåt

Viss tid: Konkurrans

- Spel basket

Pause øvelse:

Step kassen i 3 høyder  
ungane kan leike på dei.

Avslutning 5 min

Sangleik

Hoppe sa gisa

Avslutte med  
hoppe fri beint,  
flyte opp etterpå

# ØKTIPLAN

Gruppe 18

- Hven?
- Rekrutt

OPpvarming  
~ 15 min

- Stivhels
- Kicks / kick drills
- Sculling

## Hoved del

- Synlig plan ved <sup>teknisk</sup> - Skrive opp forslag på pauseøvelser, se utøvere velge om de blir fortlidig
- Lenke svømming / Menne-gått <sup>kan</sup> Coaching
- Bått
- Lenke svømming, 2 og 2 svømmer sammen, 1 er bair og 1 er armer
- Sosial bair, medley rekkefølge.
- Medley, dele opp basseng i 4, en svømmer i hver bane
- STUP

## Avslutning

- Politikk og røver på politisk med ringer

OPPN.

- 10 min VF inn

X o 25 partar dills (10-15 min)

- High five
- ren og vren
- lagemann
- Oter

MAIN SET

TILHØRST

STAFFETT: PARTNER

- LANKEHAPP

- 50m: 25 + 25

- SWOLF: TAK + PUST

+ TID

KOMP

SWOLF: 1P = 1TAK

1P = 1SEK

1P = 1PUST

~ 4/5 → 60 min

med valgte stoffene som krever partnerarbeid, ren samtidighet (swolf).

LA LA SVARE

komme med foreslag etter ett par svar

POST - SET / UTSV.

NOEN STATER / DR FRA PALL:

- 100 @ stat.

→ FÅ KJØREST WILIA PØENS SOM LÅN.

# Gruppe 5

nivå: delfin/hai

MÅL

## Oppvarming

- \* Gjennomgang av økta
- \* 6 min crawl
- \* 50m High-five

Intro til fly  
Fokus: kick

## Hoveddel

- \* 8 x 25m kick (mage side rygg)
- \* 2 x 50m en-arm fly (m fins)
- \* Hopp og kick
- \* Prikketid (crawl)

## Slutt

Sosial-bein (bli kjent, "hva pleier du å spise til frokost?")

## OPPVARMING

1) 300 ch <sup>valgfr</sup> med sf  
2 x 150 cr  
4 x 75 fly, ry, br

2) 400 mr:  
2 x 50 cr  
2 x 50 br  
2 x 50 ry  
2 x 50 fly dill

3) 3 x 100 ry, cr, br  
8 x 50 kick, mage, rygg mf

## AKTIVITET:

staffett (ett lag)  
0 m ur

## UTSVØMMING:

250 vf

## HOVEDPROGRAM:

12 x 25 cr bein mf 30<sup>s</sup>

4 x 200 im, vf tilbake

8 x 75 cr /50 /100 /2:00<sup>'</sup>  
Bane 4 Bane

100 cr

8 x 25 MAX VF 1'00" Gruppe 7<sup>4</sup>

# Gruppe 4

± 12 år

## Oppvarming:

- 400 m. lagtempo
- 8 × 50 drills 25  
svøm 25

## Hoveddel:

(25 - 50 - 75 - 100 - 75 - 50 - 25 - ~~15~~) × 6

Ride kobra (smil) medley  
vaskemølle

## Avslutning:

200 sosiale bein

---

3400

## Målgruppe 12-16 år

### Innsvømming

- 400m valgfri m/fins - Stoppvending, vending halveis
- Medley 2·100 -drills
- 400 bein "av og på"
- 8·50 arm kontrastdrill
- 8·25 kick drill
- 4·25 Classe prog

### Hoveddel: a

- 25m stafett - fly
- ~~50~~ 50m stafett - bryst
- 75m stafett - rygg
- 100m stafett - krøl
- 75m stafett - valgfri
- 50m - 11 -
- 25m - 11 -

### Avslutning

- Prikketid - deler opp i baner, går opp når gruppen har nådd 12 poeng

gruppe 20

NIVÅ: REKRUTTGRUPPE. ALDER 10-12 ÅR

19.

LANDTRENING/BASIS: JOGGE 3 RUNDER RUNDT  
BASSENGET MED ØVELSE PÅ HVERT HJØRNE

1: 10 HOPP I LINJE

2: 5 PUSHUPS PÅ KNÆNE M. RETT RYGG

3: UTFALL FREMOVER MED HIGHFIVE PÅ HVØR 10 STK

4: BEINSPARK LIGGENDE PÅ RYGGEN M. KORSRYGG I GULV. 20 STK.

KONKURRANSE FOR AVSLUTNING PÅ ØRTEN FØR SVØMMING:  
SITTE PÅ REKKE VED SIDEN AV HVERANDRE MED BENA OVER  
BAKKEN. TRENER SNUR SEG SÅ HØN IKKE SER BARN. BARN  
GIR EN MEDISINBALL MELLOM SEG PÅ REKKA, OG SÅ ER DET OM Å  
GJØRE Å IKKE HA BALLEN NØR TRENER SNUR SEG. MAN GØR UT  
ENTØN HVIS MAN HAR BALLEN, ELLØR HVIS MAN SETTER BENA  
I GULVØT. SISTEMAN VINNER.

SVØMMING:

4x50m OPPV: CR/RØ/ØR/VALG

5 MIN VØNDETRENING FØR CR.

2x } 5 HOPP FRA BUNN M. KICK OPP. 5 KICK  
5 FRASPAK M. 5 KICK

6x50m CR M. MAKS VØNDING OG 5 KICK FRA VØGG.

LØK TIL SLØTT: BRANNMANN

## OPPVARMING:

\* 15 MIN. OPPV. PÅ LAND

- KJERNØVØLSER MAGG 2 OG 2
- FELLES REAKSJONSØVØLSER
- TØYEØVØLSER. UTØVER STYRT → HVER UTØVER VELGER EN ØVELSE SOM ALLE MÅ GJØRE

## INNSVømmING:

- 600 M. FORFØLGEELSE / HERMEGÅS: 25 M. HVER
- 8X 50 M EGGEN: 25 DRILL, 25 VANLIG SVømmING

## HØVEDDEL:

- BEIN SPARKKONKØRRANSE; DYTTE FLYTEELEMENT 3 MOT 2
- 4X 50 PRIKKE TID; TREFFE EN FORHÅNDSBESTEMT TD
- 3X 4X 25 PACE
- MED/MOT STRIKK
- PLATESTAFETT

## UTSVømmING:

- 300 M SOSIAL BEIN

• NIVÅ: LÅMØ + YNGRE K. GRUPPE

BORD 75

16.

# Pingvin

Oppvarming: Skyve pil - Samarbeide

Hoveddel: Holde post på land / holde post i vann

~~holde~~ Hoppe som en ball og starte beinspøk

Varbrytt beinspøk m. post

Skyve beinspøk fra vegg

Flyte som sjøtørne 5 sek / sparke bein 5 sek.

Vertikal hopp i vann og fra kanten

Linjeholdning gjennom ting m. rotasjon

Stype gjennom ring

Avslutning: Hente gjenstander fra bunnen

Øktens mål - forbedre kick fra vending  
Alder 10-11

## Oppvarming

200m UKAs mål (ditt mål for uken)  
2 x 100m medley (12,5 m beint + 12,5 m svøm)

---

## Hoved

5 Hopp fra pallen i linje → Kick opp  
5 Hopp fra bunn — u —

10 x 25 stup → Kick 12,5m, 12,5m rolig

+ 25 5 kick mot vegg, vending, 5 kick, rolig  
1999

200m sosiale beinspark

STAFFET - kick m/zoomers (25m)

---

Ut

100m rolig valgfri

Gruppe 3

11-12 åringer (8 personer)

11

10 min Hermetter, skifte  
pr 25m (sosialt)

15 min Drills frekvens (mestring)

HS

	200	P = 40
150	150	P = 30
100	x 2 100	P = 20
50	crawl jevnt 50	P = 10

STAFETT 8x25

UTSV 200m sosialbein

# Gruppe 2.

## øktens mål:

- øve sprint
- utøver velger en stilart å korse på

## øvelser:

- poengsum
- supersprint
- fartslek

## grunnlag:

- sewbestemmelse
- bygge lag
- sprint teknikk
- styrke

ca. 1 t sprinttrening (≈ 1. time) +/-

Nivå: Tidlig Låmø-nivå

Alder: 12-14 år

innsv. 200-400 m VF u. utstyr  
utøver tilpasser sew etter nivå og ønsker  
8 x 25 VF drill

hovedprog. 4 x 25 (poengsum + tid)

2 runder  
med variasjon

4 x 25 SSP

Pauseøvelser felles

Fartslek (bomba)

avslutning / statett (Lex)  
utsv.

200 rolig ut

10 - 11 år

15 min land

45 min svøm



Tema Crawl

### Land:

- Hold tomme

↳ stående til sittende 3x som du vil uten å slippe tomme

↳ 3x hvor armer ikke rører bakken

- Par øvelser

→ Planke med high five (rett fram)

→ " " " " under kroppen

→ Sit ups high five

- " 4 posisjoner

→ stå så lenge du vil, men alltid i en av de 4 (1 min tot)

### Svøm:

- 3 min valgfritt

- x = 30 sek crawl drills

- "Les oppgaven"

- Stafett

- Vannpolo / Hindeleype

### Tilbakemeldinger:

- Fokus på
  - Samarbeidsemer
  - Innsats
  - Utvikling
  - Valg

200 m valgfri

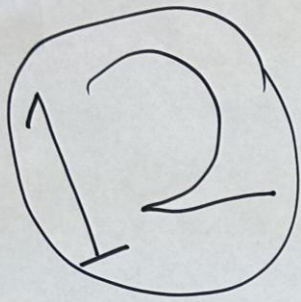
2x50m bølge

tema: linje

3x {

- 4x25m fraspark max gli  
-rolig fri ut
- 4x25m beinspark rygg <sup>m</sup>/kopp
- 2x50m 3 tak supermann
- 100m DPS
- 200m v.f.
- stafett 8x25m (4 pr lag)

200m sosial bein



Hai

### Oppvarming :

musikk svømming (utøver velger sanger)  
skifte svømmeart når sangen  
skiftes

### Hovedtrening :

Fokus : 100 IM

- riktig vendinger } undervannsarbeid  
- god start

~~1~~ x 3 x 50 m

Fly → rygg , rygg → bryst , bryst → crawl

Streamline konkuransse

1 x 3 x 50 m

Fly → rygg , rygg → bryst , bryst → crawl

### Slutt :

100 IM stafett

# LANDTRENING = VANNTRENING

30 min

Teknikkyoga

Saltovending

Jogge på ett sted

Trillebår

Spennstopp i pil

15 min

IUP

30 min

Cr/ry sculling

Saltovending hvert 3. tak

Vertikal kick

Tandemsvømming

Stup & vending

Hopp & kick m/ball

15 min

IUP

# Implementering i egen gruppe/klubb

- > Refleksjon: hvilket tiltak vil du begynne med allerede neste uke?
- > Refleksjon: finnes det noen store hindringer for å implementere dette?



# Takk for godt engasjement!

- > Husk treningstilbudet vårt 18.30-19.30
- > Lett løpetur med Morten Urdal – oppmøte resepsjon
- > Pilates med Christina Dyngeland Kjellid – oppmøte 4. etasje på konferanseavdelingen
  
- > Middag kl 20

