



27.-30. august

**Thon Hotel
Oslo Airport**





NORGES
SVØMMEFORBUND

FELLES MÅL

Utvikle svømmere som
gradvis blir bedre til å

SE • FORSTÅ • JUSTERE

WORKSHOP:

CASEBASERT UTVIKLING AV ØKTPLANER FOR UNGE UTØVERE

Fra treningsfaglig innhold til utøversentrert læring og utvikling



FRA ENKELTDELER TIL HELHETLIG UTVIKLINGSPLAN



Slik arbeider dere med casene

Fra konkret treningsinnhold til utøversentrert tilpasning



ARBEIDSMODELL

- 1 Hva skal utøveren lære?
- 2 Hva skal utøveren oppleve?
- 3 Hva skal utøveren oppdage selv?
- 4 Hva skal treneren gjøre?
- 5 Hvordan skal utøveren egenvurdere?
- 6 Hvordan vet vi at økten virker?

HVER GRUPPE SKAL

- | | | |
|---|--|--|
| 1 | Lage en konkret plan | Øktplan, øktedel eller treningsserie innenfor rammebetingelsene. |
| 2 | Begrunne ett treningsfaglig valg | For eksempel øvelse, hjelpemiddel, intensitet eller progresjon. |
| 3 | Beskrive én trenerhandling | Noe treneren konkret skal gjøre eller si under økten. |
| 4 | Beskrive én mikrotilpasning | En liten endring som møter nivåspredningen innenfor samme oppgave. |
| 5 | Integrere refleksjon og egenvurdering | Vis når det skjer, og hvordan det fører til justering. |
| 6 | Fylle ut arbeidsarket | Lever en løsning som kan presenteres og brukes i praksis. |

Mikrotilpasning = en liten endring i støtte, utfordring, oppgave eller oppmerksomhetsfokus.

CASE 1

Teknisk læring gjennom oppdagelse

Ryggvending | Målgruppe 9–12 år | 20–25 min økt del

CASE OG MÅL

Lære eller videreutvikle ryggvending gjennom utforsking, refleksjon og egenvurdering.

- Planlegg læringsmål, organisering, øvelser og progresjon.
- Vis hvordan hjelpemidler, trenerrolle og egenvurdering inngår.
- Tilpass samme læringsoppgave til både usikre og erfarne barn.

RAMMEBETINGELSER

- 16 barn
- 2 baner
- 1 trener + 1 assistent
- Nivå: første forsøk til enkel ryggvending
- Hjelpemidler: plater, matter og markører
- Mulighet for korte videoopptak

FELLES LEVERANSE

1

Treningsfaglig valg

Ett valg og en kort begrunnelse

2

Trenerhandling

Noe treneren konkret gjør eller sier

3

Mikrotilpasning

En liten justering innenfor samme oppgave

Leveres som konkret øktplan, økt del eller treningsserie i arbeidsarket.

Mikrotilpasning kan være mindre innsvømming og ekstra støtte for en usikker utøver, mens en erfaren utøver arbeider med avstand til veggen og overgang til fraspark.

CASE 2

Aerob kapasitet med selvregulering

Aerob hovedserie | Målgruppe 13–15 år | Total bassengtid 75 min

CASE OG MÅL

Bygg aerob kapasitet og forståelse uten å miste motivasjonen.

- Lag en konkret aerob hovedserie og vis kort plasseringen i økten.
- Angi mengde, intensitet, pauser og organisering.
- Vis hvordan utøverne forutsier, regulerer og egenvurderer egen innsats.

RAMMEBETINGELSER

- 18 utøvere
- 3 baner
- 1 trener
- Ulik fart, treningsbakgrunn og ambisjon
- Hjelpemidler: klokke, plater, pullbuoy og snorkel
- Felles aerob mål, men rom for tilpasning

FELLES LEVERANSE

1

Treningsfaglig valg

Ett valg og en kort begrunnelse

2

Trenerhandling

Noe treneren konkret gjør eller sier

3

Mikrotilpasning

En liten justering innenfor samme oppgave

Leveres som konkret øktplan, økt del eller treningsserie i arbeidsarket.

Mikrotilpasning kan være ulike starttider eller repetisjonslengder innenfor samme arbeidsperiode og treningsmål.

CASE 3

Fartsutvikling, modning og egen utviklingsforståelse

Fartsdel | Målgruppe 13–15 år | 20–25 min innenfor en 75-minutters økt

CASE OG MÅL

Utvikle fart og teknisk kvalitet uten at sluttiden blir eneste mål på framgang.

- Velg én delferdighet: start, undervannsarbeid eller teknisk kvalitet ved høy fart.
- Planlegg sekvensen: forutsi, gjennomføre, egenvurdere, sammenligne og justere.
- Beskriv kort hva som følges opp i neste økt og over fire uker.

RAMMEBETINGELSER

- 16 utøvere
- 2 baner
- 1 trener + 1 assistent
- Store forskjeller i fart, modning og teknisk stabilitet
- Hjelpemidler: klokke, markører, finner og korte videoopptak
- Avgrensning: kun én prioritert delferdighet

FELLES LEVERANSE

1

Treningsfaglig valg

Ett valg og en kort begrunnelse

2

Trenerhandling

Noe treneren konkret gjør eller sier

3

Mikrotilpasning

En liten justering innenfor samme oppgave

Leveres som konkret øktplan, økt del eller treningsserie i arbeidsarket.

Mikrotilpasning kan være samme fartsoppgave med ulikt teknisk fokus, støttegrad eller utfordringsnivå. Fireukersperspektivet skal beskrives kort, ikke som fire komplette ukeplaner.



Fra øktplan til utviklingsarbeid

En helhetlig øktplan kobler sammen treningsinnhold, treneratferd, tilpasning og utøverens læringsprosess.



Målet er ikke bare gode økter, men svømmere som gradvis blir bedre til å **se, forstå og justere selv.**

Hva tar du med tilbake til trenerhverdagen?

Velg én konkret idé du vil prøve, og gjør den liten nok til at den faktisk kan gjennomføres.

1

VELG

Hva vil du prøve?

Et spørsmål, en trenerhandling, en mikrotilpasning eller en form for egenvurdering.

2

KONKRETISER

Hvordan ser det ut i praksis?

Hva skal du gjøre eller si, og i hvilken del av økten skal det skje?

3

FØLG OPP

Hvordan vet du om det virker?

Hva skal utøveren oppdage, justere eller ta med videre til neste økt?

Ved bordet: Del valget ditt med én annen. Velg deretter én idé bordet vil løfte i plenum.

Fra refleksjon til handling: Hva vil du gjøre annerledes på neste trening?



Takk for oss!

Takk for bidragene, refleksjonene og de konkrete løsningene.

PLANLEGG

med tydelige treningsmål

TILPASS

med trenerhandlinger og
mikrotilpasninger

UTVIKLE

utøvere som ser, forstår og justerer
selv

MER INSPIRASJON

Fortsett læringen etter workshopen



NSFs UTVIKLINGSTRAPP

Langsiktig plan for
hensiktsmessig utvikling i
svømming



Kompetansetiltak og e-læring for trenere



UTØVERSKOLEN

Korte episoder om trening,
utvikling og utøverhverdag

Ta med én konkret idé fra workshopen tilbake til klubben.