



Prinsipper for gjennomføring av treninger

All aktivitet i Vågå IL skal baseres på følgende tre prinsipper:

Trenerens tilnærming til coaching

- (1) Hver trening bør inneholde et eller flere læringsmål basert på sportslig plan for hver særiddrett.
- (2) Alle skal få jevnlig med tilbakemeldinger basert på øktens læringsmål. Ruller på å ha ekstra fokus på 3-4 utøvere på hver trening.
- (3) Treneren skal skape et miljø der det er akseptert at man kan prøve og feile.
- (4) Treneren skal først og fremst være en motivator og forsterke gode prestasjoner.

Aktivitetsprinsippet

La utøverne være i aktivitet så mye som mulig. Tenk på:

- (1) Kom raskt i gang med treningen.
- (2) Unngå unødvendige pauser.
- (3) Pass på at ingen «melder seg ut» og passiviseres.
- (4) Hensiktsmessig gruppestørrelse for å få aktiviteten til å flyte og unngå kø.

Tilpasset utfordring (differensiering)

Fra utøverne går i 4. klasse skal trenerne i Vågå IL prøve å tilpasse øvelsene på trening etter utøvernes modenhet. For å øke graden av mestring og få en hensiktsmessig utvikling bør en utøver i løpet av en sesong ha vært omtrent like mye tid i følgende tre kategorier:

- (1) Trene sammen med de som er kommet lenger enn seg selv.
- (2) Trene sammen med jevnbyrdige.
- (3) Trene sammen med de man selv er kommet lengre enn.

Gruppene skal være dynamiske, slik at det stadig går spillere mellom gruppene. Gruppene kan også variere fra øvelse til øvelse basert på at utøverne har ulike sterke sider. Om hensiktsmessig kan ulike treningsgrupper trene samtidig. I tillegg bør hospitering brukes aktivt for å oppnå tilpassede utfordringer for alle.

Tilpasset utfordring i treninga er ikke det samme som å toppe lagene i kamp. I kamper SKAL alle lag i barneidretten være satt sammen slik at alle spillerne har en like stor mulighet til å vinne som til å tape kamper. Før man differensierer på trening skal foreldre/foresatte informeres om dette gjennom foreldremøte. Det er viktig at man får aksept for at utøverne står på ulike utviklingstrinn ferdighetsmessig og at differensiering vil være positivt for utøvernes ferdighetsutvikling.

