



# MiniTrenaren

Kurs for trenarutviklar

Av: Bendik Gabriel Huus

# Innhald praktisk kurshelg:

- **Felles digital teori i forkant av kurshelg onsdag 26. november frå 2000-2130**
  - o 90 min
    - Velkommen – kvifor gjer vi dette?
    - Gjennomgang av god barneidrett
    - Ballsidigheit – litt om teorien bak, og kvifor vi ønskjer dette frå tidleg alder
    - Gjennomgang program/innhald for praktisk kurshelg
- **Felles praktisk kurshelg i hall 6. – 7. desember på Norges Idrettshøgskole (NIH) i Oslo**
  - o 11 timar
    - 12-19 laurdag 6. desember
    - 10-14 søndag 7. desember
- **Individuell gjennomføring av e-læring i forkant av kurshelg**
  - o «Barneidrettens verdigrunnlag» frå NIF
    - <https://www.idrettsforbundet.no/nif/trenerloypa/e-laring/moduler/barneidrettens-verdigrunnlag/>
  - o «Play to learn» av Kåre Mol
    - <https://www.longnet.no/about-8>
  - o Trenarattest frå NIF
    - <https://www.idrettsforbundet.no/digital/trenarattest/>
- **Utstilling av materiale i etterkant av praktisk kurshelg**
  - o Video frå gjennomføring av praktisk kurshelg, og vidare linkar til relevante videoar av til dømes øvingar og spel
  - o Grundig skriftleg oppsummering frå praktisk kurshelg
  - o Presentasjonar, pdf-ar og andre relevante dokument
  - o Tydeleg oppskrift for korleis ein skal gjennomføre kurs i eigen klubb
  - o Kvar trenarutviklar får t-skjorte frå Mizuno frå NVBF
- **Eigenandel for deltaking: kr. 500**
  - o Dette går rett inn i ein pott for reiseutjamning for deltakarane, der ein kan få refundert reise mot kvittering for inntil kr. 2500 per deltakar. Dersom ein melder seg på utan å melde seg av, og ikkje møter opp, vil det føre til eit tillegg på kr. 500 i eigenandelen for «no show» - med omsyn til dei praktiske konsekvensane det medfører.

## Praktisk kurshelg – kva skal vi gjennom?

### Laurdag frå 12-19:

- **Bruk av Longnet, og anna praktisk rundt den gode treningsøkta**
  - o Nyttig utstyr for ein MiniTrenar

- Prinsipp rundt storleik på bane, netthøgde, reglar
- Korleis tilpasse nivå, vanskegrad 7 av 10

- **Ballsidigheit**

- Diverse variantar med ein eller to ballar, individuelt eller i par
  - Variantar frå «Play to learn», pluss variasjonar
  - Volleyballrelatert, nett «alltid» i bruk

- **1/1 2/2 3/3 – øvingar for å halde ballen i gang over nettet**

- Variantar frå «Play to learn», pluss variasjonar
- Ulike nivå, mål, baner, måtar å rotere på

- **Introduksjon av dei ulike delane av spelet, med ulike nivå, henta frå «Play to learn»:**

- Serve nivå 1-5
- Mottak nivå 1-5
- Legg nivå 1-5
- Angrep nivå 1-5
- Forsvar nivå 1-5
- Blokk nivå 1-5

- **Sirkelvariantar, med stasjonar for ekstra øving på ferdigheiter, kombinert med øvingar for å halde ballen i gang**

- Tips til korleis vi kan øve ekstra på det vi ønskjer også i spel/konkurranse

## **Søndag frå 10-14:**

- **Ulike variantar av spel**

- 1-1, 2-2 og 3-3
- Ulike reglar
  - «Hotseat»
  - «Kongebane» (opptrykk/nedrykk)
  - Ulike organiseringar av 2-2 og 3-3
    - Leik med rotasjonar – og tips til å tidleg skape gode vanar til seinare bruk

Denne praktiske kurshelga følgjer den kursgjennomføringa du seinare vil kunne gjere i klubb – berre i ein lengre og grundigare versjon. Målet er å skape god tryggleik og konkret forståing av korleis dette skal sjå ut for deg i kvardagen.

## **Etter praktisk kurshelg – kva skjer no?**

No kan du halde kurset MiniTrenaren i din klubb, og kompetansen som trenarutviklar for MiniTrenaren blir lagt inn i din profil på *Min Idrett*. Kurset du held, må følgje oppskrifta du får vedlagt frå NVBF etter kurs når det gjeld antal timar og innhald, men du kan velge sjølv korleis ein praktisk ønskjer å organisere det. Nokon vil kanskje gjere alt på ein dag, andre i løpet av ei

veke, andre i løpet av ein måned – alt det er heilt i orden. Vi ønskjer ikkje at det går lengre enn ein måned frå kurset startar til det sluttar, då det vil vere vanskeleg å få god samanheng mellom dei ulike delane. Frå NVBF si side, har vi gode erfaringar med å køyre det over ein dag eller ei helg, og gjennom ei veke. Samstundes, her er det mange moglege kombinasjonar. Det einaste du treng å gjere som trenarutviklar når du skal halde kurs, er følgjande:

1. Informere NVBF på mail til [kompetanse@volleyball.no](mailto:kompetanse@volleyball.no) i forkant om at du held kurs i den klubben, og korleis du praktisk tenkjer å organisere det.
  - Som døme: «..vi held MiniTrenaren i Oslo Volley denne månaden, og planlegg for å gjere det mandag, onsdag og fredag i veke 32, alle dagar frå 16-18»
  - Aldersgrense for deltaking på kurs i klubb er frå det året deltakar fyller 14 år
2. Når kurset er ferdig, sende inn liste til [kompetanse@volleyball.no](mailto:kompetanse@volleyball.no) over deltakarane som har gjennomført. Bruk malen du har fått i oppskrifta.
  - Deltakarane vil få sin kompetanse registrert når tilhøyrande e-læring er gjennomført
    - «Barneidrettens verdigrunnlag» frå NIF
    - «Play to learn» frå Kåre Mol
    - Trenarattest frå NIF
  - NVBF sender ut relevant materiale i etterkant av kurset (skriftleg oppsummering, linkar til video ect) til dei som har gjennomført, med mål om å gjere det endå enklare å kunne bruke innhaldet frå kurset i eigen kvardag.
3. Ein kort prat/oppsummering på telefon eller digitalt med ansvarleg frå NVBF i etterkant, for å høyre om korleis det har gått.

Når du som trenarutviklar er ferdig utdanna til å halde kurs i klubb, så beheld du den statusen i eit år. Frå året etter, må du delta på eit treffpunkt i regi av NVBF, anten digitalt eller fysisk, for å behalde din status som trenarutviklar for MiniTrenaren. Vi ser føre oss å tilby fleire ulike moglegheiter for dette, som til dømes:

- 2-3 ulike gratis webinar på ein time med godt fagleg innhald, spredt utover året
- Deltaking på NVBF sin klubb- og trenarkonferanse
- Eiga deltaking på andre trenarkurs i regi av NVBF, eller av CEV/FIVB

Terskelen skal vere låg for å klare eit av desse treffpunkta – og målet er at vi held litt kontakt og sjåast etterkvart som åra går, kombinert med moglegheit for fagleg påfyll. Om du ikkje klarar det, så vil du miste statusen, og kan få den tilbake ved deltaking på eit slikt treffpunkt ved eit seinare høve.

## Praktisk informasjon til klubb og trenarutviklar som arrangerer kurs

- Klubben kan velge å ta inntil kr. 600 per deltakar som kursavgift for dei som deltek på MiniTrenaren i regi av klubben sin eigen trenarutviklar – men sjølvsagt også gjere det heilt gratis om ein ønskjer det. Eventuell kursavgift tek klubben inn på eigahand.
  - o NVBF oppfordrar likevel klubben til å gje sin eigen trenarutviklar eit honorar for jobben, med mindre trenarutviklaren på eige initiativ ønskjer å gjere det som dugnad eller har andre løysingar. NVBF følgjer NIF sine satsar for honorar, som er kr. 550 per time – noko som kanskje kan vere eit utgangspunkt for kva honorar ein klubb ønskjer å gje.
- Dersom klubben ønskjer å invitere deltakarar frå andre klubbar inn til MiniTrenaren i regi av klubben sin eigen trenarutviklar, så kan ein også velgje å ta ei kursavgift frå dei på inntil kr. 600 per deltakar. Ein må ikkje gjere det, men det kan vere eit insentiv for klubben til å bidra til at klubbar i nærleiken som ikkje har eigen instruktør får den same sjansen til praktisk kursdeltaking utan å måtte reise lange avstandar.
  - o Som eit døme; 10 deltakarar frå ein anna klubb, vil då gje klubben ei inntekt på inntil kr. 6000.
- NVBF lagar ei oversikt over kva klubbar som etterkvart utdannar sine egne trenarutviklarar i dei ulike regionane. Målet er at andre klubbar i nærleiken som ikkje har sin eigen trenarutviklar kan henvende seg dersom dei ønskjer å arrangere MiniTrenaren i eigen klubb, ved å leige inn trenarutviklaren i til dømes naboklubben.
  - o Det er sjølvsagt heilt frivillig for den enkelte trenarutviklar om det er noko ein ønskjer å gjere. Det som er viktig å understreke, er at klubben då som prinsipp må gje honorar til trenarutviklaren som kjem på besøk i samsvar med NIF sine satsar – som i dag utgjer kr. 4400 for eit kurs (inkludert for- og etterarbeid) - reiseutgifter

Har du spørsmål til NVBF? Ta kontakt med utdanningsansvarleg Bendik Gabriel Huus på [bendik.huus@volleyball.no](mailto:bendik.huus@volleyball.no) / 90899097 eller utdanningskonsulent Eivind Rudaa på [eivind.rudaa@volleyball.no](mailto:eivind.rudaa@volleyball.no) / 95766248.

