

Lag navn: _____

Roller

Trener: _____

Kaptein: _____

Utøver 1: _____

Utøver 2: _____

Rolle:	Hva:	Lekse
Trener	• Forbereder 1x økter per uke til utøverne som bidrar til progresjon i de valgte øvelsene. • Trener skal være forberedt til hver time • Treneren må tilegne seg kunnskap ved å sette seg inn i ulike øvelser (teknikk)	• Lage 1x økter per uke til utøvere som kan gjennomføres to ganger.
Kaptein	• Lede laget og gå foran som et godt forbilde. • Passe på at alle blir inkludert og sett • Får et ekstra ansvar under slutteventet • Samme oppgaver som utøver	• Sørge for at alle gjennomfører økten sin • Gjennomføre økt fra trener/egentrening
Utøver	• Gjennomføre øktene som treneren har planlagt, i tillegg til å gjennomføre 1 egentrening utenom skoletid.	• Gjennomføre økt fra trener/egentrening
Utøver	• Gjennomføre øktene som treneren har planlagt, i tillegg til å gjennomføre 1 egentrening utenom skoletid.	• Gjennomføre økt fra trener/egentrening

Målsetninger for laget:

Læringsmål:

- Eleven skal kunne samarbeide med andre elever underveis
 - Med samarbeid menes at elevene skal bidra til læring for andre ved å forklare og vise øvelser, samt støtte elever med å mestre og gjennomføre opplegget.
- Eleven skal ha kunnskap om funksjonell teknikk i ulike styrkeøvelser.
 - Funksjonell teknikk i styrketrening betyr å utføre øvelser som forbedrer styrke og bevegelse gjennom en riktig form og bruk av flere muskelgrupper samtidig
- Eleven skal kunne reflektere over egen innsats og utvikling
- Eleven skal kunne gjennomføre konkurransepregede økter på en funksjonell måte.
 - Med funksjonell måte menes at eleven skal følge regler for gjennomføring av konkurranse og ta hensyn til de andre elevene som konkurrerer.

Vurderingskriterier:

	Lav	Middels	Høy
Eleven skal kunne samarbeide med andre elever underveis	Eleven samarbeider sjelden med andre; Kommuniserer dårlig med gruppen og tar ikke initiativ.	Eleven samarbeider med andre i noen grad; kommuniserer delvis med gruppen og bidrar i noen grad til felles målsettinger.	Eleven samarbeider effektivt med andre; viser aktivt initiativ, deler kunnskap og kommuniserer godt med gruppen.
Eleven skal ha kunnskap om funksjonell teknikk i ulike styrkeøvelser.	Eleven har begrenset kunnskap om funksjonell teknikk; kan identifisere noen få teknikkaspekter i styrkeøvelser.	Eleven har grunnleggende kunnskap om funksjonell teknikk; kan beskrive og anvende teknikkaspekter i noen styrkeøvelser.	Eleven har god kunnskap om funksjonell teknikk; kan beskrive, anvende, og vurdere teknikk i et bredt utvalg styrkeøvelser.
Eleven skal kunne reflektere over egen innsats og utvikling	Eleven viser begrenset evne til å reflektere over egen innsats og utvikling; gir få konkrete eksempler og en dårlig analyse av egen læring.	Eleven viser evne til å reflektere over egen innsats og utvikling ved å gi konkrete eksempler; identifiserer styrker og svakheter.	Eleven viser dyp refleksjon over egen innsats og utvikling med klare eksempler; setter seg mål for videre forbedring og gir innsiktsfulle analyser av egen læringsprosess
Eleven skal kunne gjennomføre konkurransepregede økter på en funksjonell måte.	Eleven har vanskeligheter med å gjennomføre konkurranseøkten; Eleven følger ikke regler og tar ikke hensyn til andre elever	Eleven gjennomfører konkurranseøkten på en delvis funksjonell måte; Følger regler delvis og tar i noen grad hensyn til andre elever.	Eleven gjennomfører konkurranseøkten på en god funksjonell måte; Følger regler godt og tar i hensyn til andre elever rundt.

Økt 1: Lærerstyrt

Hva	Tid	Øvelser
Oppstart	5 min	
Gjennomgang av øvelser	15 min	
Planlegging av perioden i lag	30 min	
Avslutning felles	10 min	

Økt 2: Elevstyrt

Fokus: Teknikk			
HVA	HVORDAN	TID	ØVELSER
OPPVARMING			
HOVEDDEL			
AVSLUTNING			

Refleksjon:

	Kaptein	Utøver 1	Utøver 2
Hvordan opplevde du økten i dag? Begrunn kort.			
Hvordan vil dere vurdere egen innsats (samarbeid, ga ikke opp)? Begrunn kort.			

Hva motiverte dere mest under økten?			
Hva var den største utfordringen i dagens økt? Begrunn kort.			
Hvordan opplevde dere samarbeidet/stemningen i gruppa?			
Noe som kan bli gjort bedre i neste økt?			

Økt 3: Elevstyrt

Fokus: Mengdetrening			
HVA	HVORDAN	TID	ØVELSER
OPPVARMING			
HOVEDDEL			
AVSLUTNING			

Refleksjon:

	Kaptein	Utøver 1	Utøver 2
Hvordan opplevde du økten i dag? Begrunn kort.			
Hvordan vil dere vurdere egen innsats (samarbeid, ga ikke opp)? Begrunn kort.			

Hva motiverte dere mest under økten?			
Hva var den største utfordringen i dagens økt? Begrunn kort.			
Hvordan opplevde dere samarbeidet/stemningen i gruppa?			
Noe som kan bli gjort bedre i neste økt?			

Økt 4: Elevstyrt

Fokus: Teknikk			
HVA	HVORDAN	TID	ØVELSER
OPPVARMING			
HOVEDDEL			
AVSLUTNING			

Refleksjon:

	Kaptein	Utøver 1	Utøver 2
Hvordan opplevde du økten i dag? Begrunn kort.			
Hvordan vil dere vurdere egen innsats (samarbeid, ga ikke opp)? Begrunn kort.			

Hva motiverte dere mest under økten?			
Hva var den største utfordringen i dagens økt? Begrunn kort.			
Hvordan opplevde dere samarbeidet/stemningen i gruppa?			
Noe som kan bli gjort bedre i neste økt?			

EKSEMPEL:

FOKUS: Mengdetrening			
HVA	HVORDAN	TID	ØVELSER
OPPVARMING	10 min: Burpee ladder 10 min.	10 min	Burpee
HOVEDDEL	AMRAP15 & FT15 Pause mellom hver 5 min	40 min	AMRAP15: 5 Burpees 10 Push ups 20 Knebøy FT 15: 10 burpee 20 hoppende knebøy 10 burpees 40 butterfly sit-ups 10 burpees 50 mountain climbers
AVSLUTNING	Refleksjon: Samles i en sirkel og går gjennom refleksjonsarket	10 min	

Øvelser

Øvelse	Krav	Fokus teknikk	Muskelområde
Burpees	Brystet ned i bakken og henda over hodet	Brede bein i landing	Hel kropp
Knebøy	Rumpa under knær		Lår og sete

Butterfly situps	Henda i bakken bak og ta på tærne foran		Mage
Push-ups	Brystet en knyttneve fra bakken		Bryst og triceps
Utfall	Kneet i bakken		Lår og sete
Shoulder-tap		Ingen svaiing (stabilisere kjerne)	Mage og skuldre
Hoppende knebøy	Rumpa under knær, begge bein lette fra bakken		Lår og sete
Leg raises	Strake bein, hender under hofta		Mage
Mountain climbers	Knær opp til bryst		Mage og skuldre