**PRAKSISSKJEMA TRENER 2  
  
Senest 3 måneder etter eksamenssensuren må du ha gjennomført 75 timer praksis.**

**50 timer** praksis med minimum 35 timer på is, maks 15 på barmark

**25 timer** praksis med minst 4 av disse punktene:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Gjennomføre en evalueringsprosess med trenere eller utøvere. |
| 2. | Besøke en annen trener/klubb, observer trening og diskuter med trener i klubben |
| 3. | Delta på en nasjonal samling, som for eksempel "Sammen mot toppen" (Kunstløp) eller "Skøytecamp" (Hurtigløp) |
| 4. | Delta på idrettsrelaterte seminarer, for eks. i regi av Olympiatoppen eller andre organisasjoner |
| 5. | Inviter andre trenere til besøk på dine treninger, enten fra egen eller andre klubber. |
| 6. | Ta initiativ til diskusjon/refleksjon om aktuelle tematikker med andre trenere, for eks. i forbindelse med stevner eller samlinger |
| 7. | Arranger og gjennomfør et utøvermøte eller foreldremøte. |
| 8. | Gjennomføre treningsplanlegging, feks. Årsplan, periodeplan. |

Kort logg fra gjennomført praksis føres i skjemaet på neste side.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Navn:** |  | | | **Klubb:** |  |
| Beskriv dine ansvarsområder som trener.  Skal avklares med styret eller hovedtrener i klubben. | | | | | |
|  | | | | | |
| **Praksispunkter:** | | Se på listen over alternative praksispunkter. Gjennomfør valgte punkter, minst 4, og beskriv gjennomføring med 2-5 setninger pr punkt **totalt 25 timer** | | | |
| 1 |  | | | | |
| 2 |  | | | | |
| 3 |  | | | | |
| 4 |  | | | | |
| 5 |  | | | | |
| 6 |  | | | | |
| **Praksistimer** | | | Skriv en kort beskrivelse av trenerarbeidet som er utført, **totalt 50 timer.** | | |
| IS (minst 35t) |  | | | | |
| Barmark (minst 15t) |  | | | | |
| Annet |  | | | | |