

# UNGE TRENERE

*Bli en del av en ny satsing på  
unge bordtennistrenere*





VELKOMMEN TIL

UNGE TRENERE

Unge trenere er et nytt satsingsprosjekt hos Norges Bordtennisforbund i samarbeid med Sparebankstiftelsen DNB for å bygge opp morgendagens bordtennistrenere. Ønsker du å utvikle deg som trener og leder, og bli en del av et fellesskap med unge trenere?





## HVEM ER

## PROSJEKTET FOR?

Prosjektet er for unge bordtennistrenere mellom 18 og 25 år som ønsker å utvikle seg videre som trenere. Det er mulig å søke selv om du ikke tilfredsstillt alderskravet. Vi ønsker at alle deltagerne har en rolle som trener i klubben sin fra før, men det er ikke et krav at du har jobbet mye som trener.

## HVA FÅR DU

## I PROSJEKTET?

- Lære mer om deg selv, og utvikle deg som leder
- Lære mer om trenerrollen og ha praksis på forbundssamlinger
- Bli en del av et fellesskap med unge trenere i bordtennis-Norge

# INNHOOLD I PROSJEKTET

Gjennom et helt år vil vi gjennomføre fire samlinger og noen digitale møter. To samlinger vil handle om selvutvikling, bli kjent og utvikle dere som ledere. To av samlingene vil være i forbindelse med forbundssamlinger, og vil i stor grad handle om trenerrollen, og det bordtennisfaglige. Alle samlingshelgene vil inkludere overnatting på hotell.

## SAMLING 1

18.-20. mars 2022

Målet med første samling er at deltakerne blir godt kjent. Vi tror også at det er et nyttig utgangspunkt for ledere og trenere å bli litt mer bevisst på hvem vi er og hva som motiverer oss:

- Bli kjent-øvelser
- Hvem er jeg?
- Hva motiverer meg?
- Hva er min personlighet?

## SAMLING 2 (DIGITAL)

6. april

Forberedelse til trenerpraksis

## SAMLING 3

11.-12. april 2022

Målet med samlingen er jobbe med gjennomføringen av bordtennistreninger. Vi skal jobbe med hvilke faktorer som påvirker utøverne i deres treningsarbeid og hvordan vi kan skape gode og morsomme treninger.

### Trenerpraksis

- Lede en gruppe
- En til en trening
- Teknisk og taktisk utvikling

## SAMLING 4 (DIGITAL)

16. juni

Foredrag om å jobbe som bordtennistrener



# INNHOOLD FORTSETTER

## SAMLING 5

16.-18. september

Målet med samlingen er å bli mer bevisst på ulikhet mellom mennesker og hvordan du fungerer i grupper. Vi skal også jobbe med mellommenneskelig kommunikasjon og dine styrker som trener og menneske:

- Hvilke roller tar/har jeg som trener og hvilke liker jeg best?
- Hvordan kan jeg få andre med på laget?
- Hvordan gi ros og kritikk på en god måte?
- Hva er mine styrker?

## SAMLING 6

29.-30. oktober

Målet med samlingen er å jobbe videre med gjennomføringen av trening som vi jobbet med i samling 3. Vi skal også utvikle oss videre når det kommer til å planlegge treningsøkter og lage treningsplaner.

### Trenerpraksis

- Planlegging og gjennomføring av treninger
- Kommunikasjon med utøvere

## AVSLUTNING AV PROGRAMMET (DIGITAL)

28.-29. november

Hva tar vi med oss videre?





# ANSVARLIGE FOR PROSJEKTET



**Gard Hongslo** jobber med lederutvikling og selvutvikling for unge mennesker i Stiftelsen Alluvio. Han har tidligere vært klubbtrener, landslagstrener og Sportsjef for NTG Bordtennis.



**Marte Grutle Aasebø** jobber som sports- og utviklingssjef i Norges Bordtennisforbund. Hun har tidligere vært klubbtrener- og leder og landslagsspiller i bordtennis.

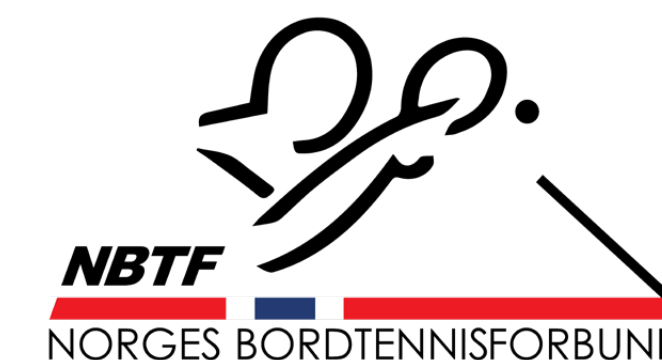


**Gundars Ruis** jobber som landslagstrener og trenerutvikler i Norges Bordtennisforbund. Han har erfaring som trener i klubb og på landslag gjennom mange år.

# HVORDAN KAN DU BLI MED I PROSJEKTET?

Send en kort søknad om hvorfor du ønsker å være med til Marte Grutle Aasebø, [martegrutle.aasebo@bordtennis.no](mailto:martegrutle.aasebo@bordtennis.no)  
I søknaden ønsker vi at du legger ved en kort anbefaling fra din klubb. Det er løpende opptak og frist for søknad er 13. februar. Vi kommer til å innkalle til opptakssamtale. Det vil kun være en kort samtale for å bli bedre kjent og høre om hvorfor du ønsker å være med. Her kan du også stille spørsmål om prosjektet.

Ta kontakt med Marte Grutle Aasebø, [martegrutle.aasebo@bordtennis.no](mailto:martegrutle.aasebo@bordtennis.no) eller Gundars Ruisis, [gundars.ruisis@hotmail.com](mailto:gundars.ruisis@hotmail.com)







MELD DEG PÅ

UNG TRENER 2022

